LO 2 2008:LO 2 2008 31-01-2008 11:18 Pagina 24



FRISBEE IN HET VO (2)

In dit tweede artikel over frisbee in het voortgezet onderwijs ligt de nadruk op een lessenserie in het examenvak BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij). In het eerste artikel lag het accent op het doelspel Ultimate en de koppeling naar het *Basisdocument VO*. In dit artikel gaat het om frisbee als verdieping in de bovenbouw, waarbij frisbee niet alleen als doelspel, maar ook als mikspel wordt gespeeld.

Door: Eric Swinkels met medewerking van Hans Krens professioneel frisbeetrainer

Frisbee is één van de te kiezen doelspelen in het BSM-programma. Wij hebben op school voor frisbee gekozen omdat het zonder scheidsrechter spelen van alle vormen van frisbee inhoudt dat leerlingen zelf het spel op gang brengen en houden. Dit sluit naadloos aan bij de doelstelling van BSM: het kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties niet alleen voor jezelf, maar vooral ook voor anderen. Daarnaast is het spel heel goed gemengd te spelen, en is het spelen van het mikspel discgolf een actuele verdieping. We willen dit schooljaar meedoen aan het Nederlands Jeugd Kampioenschap, dat door de Nationale Frisbee Bond NFB wordt georganiseerd.

DOUBLE DISC COURT (DDC)

Arrangement

Twee veldjes van 10 x 10 meter en op 10 meter afstand van elkaar (de officiële afmetingen zijn 13 x 13 meter en 17 meter uit elkaar).

Twee teams van twee spelers. Ieder team heeft een frisbee. Het spel begint na het roepen van 'één-twee-werp' waarna beide schijven gelijktijdig worden geworpen.

Opdracht

Je mag niet twee frisbees tegelijk in een vak hebben. Valt een frisbee in een vak dan krijgt het andere team een punt. Maak je een fout, dan krijgt de tegenstander een punt. Het gebeurt vaak dat beide partijen tegelijk scoren en dan scoort niemand. Je mag niet twee frisbees tegelijk vasthouden (twee punten tegenpartij). Nadat een punt is gescoord begint het spel opnieuw. Dit spel is een tactisch spel waarbij het tweetal goed moet samenwerken.

FIELD-EVENT: THROW, RUN & CATCH

Arrangement

Op het sportveld of in de sporthal een obstakelvrije strook van 10 x 30 meter. Een pilon als startpunt en een frisbee. De verste frisbee blijft liggen.

Opdracht

Werp de frisbee, ren erachteraan en vang de frisbee met één hand. De afstand die je hebt overbrugd is je score.

ULTIMATE FRISBEE 5 TEGEN 5 OUTDOOR OF INDOOR

Arrangement

Een sportveld van 60 x 30 meter met diepe eindzones van 15 meter diep.

De spelregels zijn hetzelfde als ultimate 3 tegen 3. Twee teams van vijf spelers beginnen bij de beginworp op de doellijn (voorste eindzonelijn). De schijf kan alleen overgespeeld worden als de frisbee gevangen wordt. Komt de frisbee op de



LO 2 2008:LO 2 2008 31-01-2008 11:18 Pagina 25

grond, wordt de frisbee onderschept door de tegenstander of wordt de frisbee overgegeven, dan is de schijf voor de tegenpartij.
Opdracht
Probeer een punt te scoren door middel van foutloos samenspel en goed vrijlopen. Je scoort een punt als je een medespeler kunt aanspelen die de frisbee in de eindzone vangt.
Na ieder punt wordt gewisseld van speelhelft, het verdedigende team gaat terug naar de andere doellijn.

DISCGOLF PARCOURS

(voor bijlage: zie de site van de KVLO)
Arrangement
Bij discgolf wordt als doel een 'pole-hole' gebruikt: een metalen ring met kettingen en een bakje eronder. De frisbee moet in het bakje vallen en mag tegen de ringen worden geworpen. Iedere groep van twee tot drie spelers heeft drie frisbees: 'fairwaydriver' of een 'multi-purpose' disc, een 'putt & approach' disc en een 175 grams frisbee.
De plattegrond geeft bij iedere baan het volgende aan:

- *tee* = de afwerpplaats
- *hole* = het doel kan een officiële 'pole-hole' zijn, maar ook natuurlijke obstakels als bomen, lantaarnpalen, vuilnisbakken
- *out of bounds* = waar de frisbee niet mag komen, anders strafpunt
- *par* = het gemiddelde aantal worpen om vanaf de *tee* in/tegen de *hole* te werpen.



teel hard aan een lesgeefmap in samenwerking met de SLO. Bij *www.frisbeeclinics.nl* is binnenkort een curriculum te krijgen voor frisbee in het VO.
Materiaal: alle spelvormen waarbij wordt overgegooid worden gespeeld met een 175 grams frisbee. Er zijn verschillende merken in de handel verkrijgbaar. De Nederlandse Frisbee Bond NFB heeft speciale kortingspakketten voor scholen, die te bestellen zijn via *www.frisbeewinkel.nl*. Er zijn ook speciale kortingspakketten voor Discgolf-schijven.

Van onderbouw VO naar uitbouw in BSM h/v (LO2 vmbo)

Opdracht
In een groepje van twee tot drie spelers loop je het vijf-holes-discgolf-parcours en probeert in zo weinig mogelijk worpen de doelen (holes) te raken.

BEOORDELING FRISBEE BIJ BSM (LO ALS EXAMENVAK H/V)

De leerlingen bij BSM worden beoordeeld op twee onderdelen van frisbee: tijdens het afsluitende ultimate-frisbeetoernooi en bij het discgolfparcours. Het gemiddelde van beide onderdelen geeft het cijfer voor het doelspel frisbee. In de bijlage staat de studiewijzer frisbee. Bij de beoordeling van een lessenserie frisbee bij BSM gebruiken we een beoordelingsformulier.

ACHTERGRONDINFORMATIE

De Nederlandse Frisbee Bond behartigt alle belangen van de frisbeesport in Nederland. Op de website *www.frisbeesport.nl* is een aparte pagina voor scholen en voor downloads van spelregels.
Scholen kunnen meedoen aan het Nationale Jeugd Kampioenschap (NJK) outdoor of indoor. De NFB werkt momen-

Studiewijzer BSM - Doelspel FRISBEE
Waarom hebben we gekozen voor het doelspel frisbee? 'Frisbeesport is sport zoals sport bedoeld is'. Dit is de slogan van de website *www.frisbeesport.nl* Niet voor niets want frisbee heeft alles in zich om als doelspel uitdagend te zijn. Je kunt het overal spelen. Met een frisbee en een paar spelregels kun je verschillende spelen beoefenen, zowel alleen (de 'field-events': 'maximum time aloft', 'throw, run and catch', 'accuracy' en 'distance'), met z'n tweeën ('discgolf'), twee tegen twee het spel 'double-disc-court', en de populairste spelvorm 'ultimate frisbee', dat zowel op nationaal als internationaal niveau wordt gespeeld zonder scheidsrechter!
Snelheid, tactiek, atletisch vermogen en behendigheid zijn belangrijke elementen van alle onderdelen van de frisbeesport.

Bij frisbee speelt 'spirit of the game' een belangrijke rol door eerlijk en sportief te spelen en je tegenstander te respecteren. 'Our ultimate challenge is to play with the spirit of the game. So we want to win without mean tricks or intentional faults. We just have to: run faster, jump higher, throw better, dive further and go mind-over-body but always with respect for

Subdomein B1 Spelen 2 De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen.
Subdomein C1 Bewegen in de rol van beweger 8 De kandidaat kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers.

Bijlage 1: eindtermen BSM

our opponent. That is the ultimate way, the best way'.
Wat ga je leren?
- Het sportief en eerlijk spelen volgens 'the spirit of the game'
- Verschillende werp- en vangtechnieken
- Verschillende tactieken voor aanval en verdediging
- Het spel ultimate frisbee (3 tegen 3 tot 5 tegen 5)
- Verschillende varianten van frisbee: discgolf, het spel double disc court (DDC) en de field event, throw, run and catch

Wat moet je er voor doen en wat wordt van je verwacht?
- Aanleren van technieken en deze toepassen in de lessen
- Spelregelkennis van ultimate frisbee, discgolf en DDC
- Elkaar observeren en coachen tijdens het ultimate frisbeespel
- Zelfstandig een wedstrijd en toernooi ultimate frisbee spelen

Wat is de studielast, de weging en wanneer gaan we frisbeeën?
We gaan in de vierde periode zes tot acht lessen frisbeeën.
De studielast voor deze opdracht is tien uur. De weging voor deze praktische opdracht is 3,5% voor havo en 2,5% voor vwo.

Hoe word je beoordeeld?
Je wordt beoordeeld op het spelen van ultimate en indien mogelijk ook je resultaat op het discgolfparcours. Bij ultimate letten we op de volgende onderdelen:
- technieken: werpen en vangen
- tactieken toepassen in het spel: individueel (vrijlopen/samenspelen) en als team (aanval/verdediging)
- spelregelkennis toepassen in het spel.

Waar vind je achtergrondinformatie over frisbee?
- Op de website van de Nederlands Frisbee Bond *www.frisbeesport.nl* bij downloads vind je alle spelregels ultimate, double disc court, discgolf en de vier field-events.
- De frisbeevereniging in Twente is de Disc Devils Twente *www.discdevilstwente.nl*. Je vindt op deze website ook het discgolfparcours op de campus van de UT in Enschede.

Wat gaan we doen in de lessen?
- Les 1: aanleren en verbeteren van de verschillende technieken (backhand en evt. side-arm); lummelspel binnen afgebakend gebied; overtal spelen met kameleon. Voorbereiden

Twee fragmenten tijdens het NK in 2006 in Haarlem



FOTO: HANS DIJKHOFF



FOTO: HANS DIJKHOFF

LO 2 2008:LO 2 2008 31-01-2008 11:18 Pagina 27

Beoordeling FRISBEE bij BSM hv		
Naam speler: _____ Naam observeerder: _____	Datum _____ Klas: _____	
Beoordelingscriteria	Punten _____	Score _____
Actieve deelname tijdens de lessen	1	
Aanvallend		
1 in schijfbezit blijven = werpen en vangen 2 aanval opbouwen = samenspelen 3 in scoringspositie komen en scoren = vrijlopen	1,5 1,5 1,5	
Verdedigend		
4 in schijfbezit komen = onderscheppen 5 scoren voorkomen = man-to-man Spelregelkennis en fair play = the spirit of the game toepassen	1,5 1,5 1,5	
totaal	10	
Paraaf docent BSM:	Toegekend cijfer door docent =	
Lever dit formulier in bij je docent. Nadat de formulieren door de docent zijn verwerkt, krijg je het formulier terug en voeg je deze toe aan je examendossier/map BSM.		

Bijlage 2: beoordeling

voor volgende les: technieken en spelregels ultimate.

- Les 2: gevorderde technieken aanleren (side-arm, overhead, bovengreep goofy en bovengreep duimpy); spel ultimate 5 tegen 5 op kleine velden van 50 x 25 meter met eindzone van 5 meter diep. Aanvullende oefening: Als er vijf teams zijn die spelen, dan kan één team naast de velden proberen zo ver mogelijk te werpen met trc: throw-run-catch, oftewel vanaf een pilon een frisbee wegwerpen, er achteraan rennen en de frisbee met één hand(!) vangen. De verste laat de frisbee liggen, zodat de volgende kan proberen verder te komen. Voorbereiden voor volgende les: spelregels discgolf.
- Les 3: Discgolf met speciale discgolf-frisbees; parcours op het gemeenteveld naast het sportveld. Iedere groep van drie spelers begint bij een andere hole (zie bijlage op de site). Je krijgt drie frisbees mee (twee discgolf-schijven en één gewone frisbee). Voorbereiden voor volgende les: spelregels double disc court.
- Les 4: het spel double disc court spelen in tweetallen. Voorbereiden voor volgende les: spelregels ultimate.
- Les 5: Spel ultimate 5 tegen 5 (evt. 7 tegen 7) op groot veld van 100 bij 37 meter, met eindzone van 18 meter; vier teams spelen zonder scheidsrechter; vrije team gaat observeren. Voorbereiden voor de volgende les: teamindeling en de te spelen teamtactiek.
- Les 6: toernooi en beoordeling; vijf teams van vijf spelers; steeds spelen vier teams tegen elkaar en het vijfde team observeert en beoordeelt de spelers.
- Geblesseerde leerlingen worden beoordeeld op het discgolf-parcours (zie bijlage 2).



FOTO: HANS DIJKHOFF

Over de auteurs

Eric Swinkels is docent LO/BSM op Sg Twickel in Hengelo. Eric werkt als leerplanontwikkelaar bij SLO, is lid van de ontwikkelgroep Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO en coördineert de netwerken BSM.

Hans Krens is professioneel frisbeetrainer. Hans verzorgt o.a. clinics op scholen, is lid van de Werkgroep Groei Nederlandse Frisbee Bond en is centrale contactpersoon voor Jeugdfrisbee in Nederland. info@frisbeewinkel.nl.

Foto's: (voor zover niet anders benoemd) www.frisbeeclinics.nl

Correspondentie: e.swinkels@slo.nl