

Goalkeeper: van papier naar de praktijk! (2)

Uitleg van de ontwerpstappen om te komen tot een zelfregulatieve lessenreeks

In het vorige artikel (*Lichamelijke Opvoeding magazine 2, 2017*) is aandacht besteed aan Goalkeeper; een methode gericht op het stimuleren van zelfregulatie in sport- en leefstijllessen. In het kader wordt de methode kort toegelicht.

TEKST ARJAN PRUIM E.A.

Inleiding

In het huidige artikel willen we inzoomen op de ontwikkeling van de sportlessen van Goalkeeper. Hierbij zullen we de stappen doorlopen van het ontwerpproces en een onderbouwing geven voor gemaakte keuzes. We gebruiken hierbij de leermiddelen uit het blok basketbal als voorbeeld. Dit blok kan als handvat dienen voor de ontwikkeling van vergelijkbare blokken voor andere doelspelen zoals voetbal, handbal of hockey. Natuurlijk kan er middels het doorlopen van het ontwerpproces ook lesinhoud ontwikkeld worden voor andere sporten. Binnen Goalkeeper zijn er al verschillende lesinhouden beschikbaar waaronder voor freerunning, long-boarden, trick-biken en bootcamp.

Het ontwerpproces

Het ontwerpen van de lesinhoud volgens de methode Goalkeeper bestaat uit drie stappen: 1) het bepalen van technieken, 2) het bepalen van niveaus en 3) het ontwerpen van oefeningen bij een niveau.

Stap 1: het bepalen van technieken

Het ontwerpen start met het bepalen van de te ontwikkelen technieken. Waar wil je dat leerlingen beter in worden in een periode van vier weken? Wij hebben bij basketbal gekozen voor het verbeteren van het aanvalsspel op basis van de triple threat positie (drievoudige dreiging, Radu, 2015). De triple threat positie is de bron van het één tegen één aanvalsspel omdat de aanvaller vanuit triple threat drie opties heeft: 1) poging tot scoren, 2) passen of 3) een passeeractie starten.

GOALKEEPER

Een ongezonde beweeg- en leefstijl komt veel voor bij leerlingen op het vmbo. Zelfregulatie kan een belangrijke rol spelen bij het stimuleren van jongeren om meer te gaan bewegen en een gezonde leefstijl aan te nemen.

De methode 'Goalkeeper' richt zich op het ontwikkelen van verschillende zelfregulatie vaardigheden. De leerlingen kiezen zelf een sport om deze vervolgens vier lessen lang te oefenen. Ze bepalen zelf hun startniveau (geel, groen of blauw) op basis van filmpjes en kunnen met behulp van posters zelf aangeven welke vaardigheden ze in hun gekozen sport willen leren. In een leerlingenboekje beschrijven ze hun doelen en maken ze plannen om deze doelen te bereiken. Het leerproces wordt begeleid (monitoring en evaluatie) door de docent en medeleerlingen (buddy's).

Ditzelfde principe passen we ook toe tijdens leefstijllessen, waarbij de focus ligt op het maken van keuzes voor een gezonde(re) leefstijl.

Binnen het blok basketbal is gekozen voor de lay-up en set-shot als technieken bij de optie 'scoren', dribbelen en schijnbewegingen bij de optie 'passeeractie' en passing bij de optie 'passen'. De triple threat positie heeft daarnaast een belangrijke transferwaarde. Ook bij andere doelspelen kent het aanvalsspel deze drie opties. Dit betekent dat bij de ontwikkeling van nieuwe lesinhouden voor andere doelspelen ook deze drie opties als basis gebruikt kunnen worden. Uiteraard verschillen de daadwerkelijke technieken per sport (bijvoorbeeld set-shot bij basketbal, push bij hockey).

Stap 2: het bepalen van niveaus

Binnen Goalkeeper wordt er gewerkt met drie niveaus die vergelijkbaar zijn met de door de SLO geformuleerde niveaus: geel (basis), groen (ver-



Verskillende niveaus van set-shot

volg) en blauw (gevorderd). In ons voorbeeld van basketbal zijn voor het bepalen van de niveaus de vijf spelthema's van Timmers (2005) als uitgangspunt genomen:

1. Individuele balbehandeling
2. Individueel tot scoren komen
3. Individueel en samenspelend tot scoren komen
4. Individueel en samenspelend passeren en scoren, respectievelijk het voorkomen van scoren
5. Het als team uitspelen van de tegenstander en scoren, respectievelijk het voorkomen van scoren.

Deze thema's zijn binnen Goalkeeper teruggebracht tot 3 niveaus. Binnen niveau geel is er sprake van de spelthema's 1 t/m 3, binnen de niveaus groen en blauw is er steeds vaker sprake van niveau 4 en 5. Naast deze spelthema's wordt het niveau ook bepaald door de kwaliteit van de techniek. Hierbij valt te denken aan de juiste uitgangspositie (shotpocket) en het op de juiste manier vasthouden van de bal. In figuur 2 is te

zien dat de leerling binnen niveau blauw de set-shot technisch beter uitvoert, de afstand naar de basket groter is en er sprake is van een tegenstander. Binnen andere sporten zijn uiteraard andere criteria mogelijk voor het bepalen van niveaus. Bij Goalkeeper worden de verschillende niveaus zichtbaar gemaakt door video's die leerlingen met een iPad in de klas kunnen bekijken. Op basis van deze video's kiezen de leerlingen hun startniveau en een doel.

Stap 3: het ontwerpen van oefeningen

De volgende stap is het ontwerpen van geschikte oefeningen binnen de drie niveaus. Hierbij geldt dat er binnen een niveau sprake is van vergelijkbare complexiteit in de verschillende oefeningen. Er bestaat geen volgorde van oefeningen waardoor leerlingen (tegelijk) met elke oefening (naar keuze) kunnen starten. Houdt bij het ontwerpen daarom rekening met de beschikbare materialen en accommodatie. Andere



Poster van set-shot oefeningen



Niveau basis en spelthema 1 en 2

aandachtspunten voor het ontwerpen van de oefeningen zijn:

- Biedt de oefening de leerlingen voldoende gelegenheid om te werken aan zijn/haar doel?
- Is de oefening uit te voeren met of tegen een buddy?
- Kent de oefening voldoende uitdaging?
- Hoeveel tijd neemt de oefening in beslag?
- Welke (motorische) leerprincipes wil je hanteren?

Om een indruk te geven van hoe de stappen 2 (niveaus) en 3 (oefeningen) samenkomen, geven we hieronder een voorbeeld van de poster van de set-shot. Daarna zullen we een toelichting geven op enkele oefeningen.

1. *Spelthema 2 (individueel tot scoren komen). Bij deze oefening kiezen leerlingen zelf een afstand.*
2. *Spelthema 3 (individueel en samen tot scoren komen). Binnen de oefeningen zijn verschillende (motorische) leerprincipes toe te passen. Denk aan variëren met materialen of de uit te voeren taak (differentieel leren).*
3. *Bij elke oefening wordt in een kleine blauwe cirkel de duur van de oefening of het aantal pogingen zichtbaar. Deze structuur is ook toegepast bij verschillende andere sporten binnen de methode waardoor leerlingen snel bekend raken met de werkwijze.*
4. *Spelthema 4 (individueel scoren en het voorkomen daarvan). Bij deze oefening neemt de complexiteit toe door de veranderende rol van de buddy. De buddy mag in dit geval volledige weerstand bieden. Het variëren met de mate van weerstand biedt een aantal mooie differentiatiemogelijkheden bij het ontwerpen van de oefeningen.*

5. *Spelthema 2 (individueel tot scoren komen). Deze oefening is onderdeel van niveau blauw omdat er buiten de drie puntslijn geschoten moet worden.*

“Om tot attractieve oefeningen te komen kan gebruik worden gemaakt van verschillende bronnen maar zeker ook van eigen of andermans kennis en ervaringen”
 “De rol van de docent betreft veel meer het begeleiden van een proces dan het sturen op een eindresultaat”

Vanuit docentperspectief geeft de methode ‘Goalkeeper’ richting en houvast. Het werken met de niveaus kan immers binnen vrijwel elke les. Tegelijkertijd biedt de methode nog voldoende gelegenheid voor inbreng van de docent door de mogelijkheid om zelf de oefeningen te ontwerpen.

Enthousiast

Ben je enthousiast geworden om zelf vergelijkbare lesinhouden te ontwikkelen? Ons lijkt het erg interessant om ontworpen lesinhouden en ideeën uit te wisselen om zo nog beter de ontwikkeling van zelfregulatievaardigheden bij kinderen te ondersteunen binnen en buiten het bewegingsonderwijs. Heb je dus vragen, ideeën of al ontwikkelde lesinhouden, neem dan vooral contact op met Arjan Pruim (zie contactgegevens). Vanaf september 2017 is de methodiek ook beschikbaar voor (vmbo-)scholen. Houd daarom de website van de KVLO in de gaten! Dit onderzoek wordt uitgevoerd vanuit het Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap van de Hanzehogeschool Groningen. Voor meer informatie over de projecten van dit lectoraat verwijzen we je graag door naar de website van het lectoraat: www.hanze.nl/lps.

De auteurs zijn allen werkzaam op het Instituut voor sportstudies – Hanzehogeschool Groningen.

Arjan Pruim, Ingrid van Aart, Simon Leistra, Aliën van der Sluis en Remo Mombarg.

Literatuur

Radu, A. (2015). *Basketball Coaching: Putting Theory Into Practice*. Bloomsbury Publishing.

Timmers, E. (2005). *Actief leren onderwijzen. Haarlem: De Vrieseborch. TULE, www.slo.nl Van gelder W., Stroos, H., (2010) Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen Versie, 2.*

Contact

j.a.pruim@pl.hanze.nl

Kernwoorden

Goalkeeper, zelfregulatievaardigheden



▲ Niveau gevorderd en spelthema 3



▲ Niveau gevorderd en spelthema 4 en 5