

Wie kaatst kan de bal verwachten

Wereldwijd jong of oud, als er een voetbal in de buurt is wil iedereen de bal hooghouden, naar elkaar overspelen of juist zijn/haar trucje laten zien. Voetbal in de eindvorm zoals die in de topsport wordt gespeeld is echter een complex en dynamisch spel. Laten we daarom vooral niet vergeten waarom de meeste voetballers verliefd zijn geworden op het spel en wanneer die liefde is ontstaan. Ver voor de eindvorm zoals die in de wedstrijdsport wordt gespeeld, heeft menig garagedeur of muur gediend als kaatsvlak of goal. De grondbeginselen van het passen en trappen werden juist daar geleerd. Niemand die je vertelt wat je moet doen of hoe je de bal moet raken. Alleen jij en het kaatsvlak, eindeloos trappen en kaatsen. Tot je ouders je naar binnen riepen! Dat gevoel van kind zijn, het gevoel van dingen durven uitproberen, het puur doen omdat je iets leuk vindt, dat is het gevoel dat het spelletje zo leuk maakt. Dus mijn advies aan jullie is om binnen de activiteit (weer) kind te zijn! Daarom ben ik op zoek gegaan om deze passie weer in het bewegingsonderwijs terug te laten komen.

TEKST ALEN KELECJA

ALO-studenten leveren soms artikelen aan gebaseerd op scriptie of studieopdrachten. Hier volgt een voorbeeld van Calo-student Alen Kelecja (red)




Handleiding kaatsend voetballen tegen een muur

Binnen het activiteitsgebied spel bestaan er op de Calo Zwolle verschillende methodische principes. Voor de leerlijn jongleren met het bewegingsthema soleren (al tikkend met de voet een speelvoorwerp in beweging houden) heb ik zowel literatuur als praktijk onderzoek gedaan om zo tot een nieuwe handleiding 'methodische leerlijn van kaatsend voetballen tegen een muur te komen'.

Introductie

Binnen deze methodische lijn is er gekozen voor drie verschillende soorten pistes. De pistes vertegenwoordigen de startsituatie oftewel activiteit. Er is gekozen voor drie omdat het inhoudelijk een beter beeld schetst dan twee en overzichtelijker is dan vier verschillende pistes. De rangschikking van de pistes gaat in volgorde van minder complex naar complex. De moeilijkheidsgraad wordt in kleuren weergegeven. De kleur blauw staat voor basis en de afstand tot het kaatsvlak is één meter. De kleur rood staat voor vervolg en heeft een afstand van twee meter. De kleur zwart staat voor gevorderd met een afstand van vier meter.

De beschreven afstanden zijn afgestemd op de propedeuse studenten van de Calo. Afhankelijk van de context waarin deze activiteit aangeboden wordt, kunnen de afstanden worden aangepast aan het beweegniveau.

Basis 'piste' heeft de kleur blauw:	
Vervolg 'piste' heeft de kleur rood	
Gevorderde 'piste' heeft de kleur zwart	

Elke piste valt weer op te delen in drie deelname niveaus. Niveau 1, 2 & 3.

Niveau 1	In een laag tempo de bal in de gewenste richting spelen.
Niveau 2	In een hoger tempo de bal in de gewenste richting spelen, waarbij de richtingsveranderingen van de bal gecorrigeerd kunnen worden.
Niveau 3	Het spelen van de bal met beide voeten met tempo wisselingen en met bewuste richtingsveranderingen.

Een overzicht van de piste met de nivea aanduidingen ziet er als volgt uit:

Piste blauw (Afstand 1 m)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Piste rood (Afstand 2 m)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Piste zwart (Afstand 4 m)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

Het benodigde materiaal

Bij de uitwerking van dit product is er uit gegaan van een vloer van sterk stroef vinyl. Er is één situatie met drie verschillende startmogelijkheden (pistes) en drie verschillende ballen uitgewerkt.



▲
Gekleurde pilonnen



▲
Soort bal: foambal size 4/5



▲
Soort bal: Harige half zachte voetbal



▲
Soort bal: voetbal maat 4. Gewicht 375 gram

Afhankelijk van de beschikbare ruimte, materiaal et cetra, kan er voor gekozen worden om meerdere situaties in te richten. Kijkend vanuit het 'loopt 't ' perspectief wordt er bij het inrichten van meerdere situaties naast elkaar geadviseerd om een halve tot één meter (afhankelijk van de startsituatie, zie: afmetingen per piste) tussenruimte te laten.

Bij het inrichten van één situatie zijn er zes pilonnen nodig. Om de activiteit overzichtelijk te maken, kan ervoor gekozen worden om drie verschillende kleuren te gebruiken (Zie afbeeldingen).

Opdrachtomschrijving

Deze activiteit is ontwikkeld met het oog op een zelfstandige deelname en zelfregulatie. Het idee achter deze activiteit is dat de deelnemer zelf kan bepalen met welke bal er gespeeld wordt, op welke piste er gestart wordt en op welk niveau er wordt deelgenomen. Nadat er gestart wordt zijn er een aantal regels waaraan deelnemers zich moeten houden.

Spelbedoeling

Speel de bal met de binnenkant van de voet tien keer vanaf de startsituatie in een constant tempo (behalve niveau 3) tegen de muur (zie introductie voor uitleg niveaus).

Wanneer het aantal van tien keer gehaald wordt kan er een niveau omhoog opgeschoven worden. Nadat de deelnemer opgeschoven is, krijgt deze drie pogingen om binnen het hogere deelnemeniveau weer de tien beurten te halen.

- Wanneer dit lukt kan de deelnemer ervoor kiezen om weer naar een niveau hoger te gaan of naar een complexere piste met het daarbij

behorende aanvangsniveau. Vervolgens krijgt de deelnemer weer drie pogingen.

- Lukt het na drie pogingen niet, dan moet de deelnemer een niveau terug of terug naar de vorige piste met het daarbij laatst gehaalde niveau.

Regels

- Binnen niveau 1 en 2 wordt er alleen met de binnenkant van de voet gespeeld.
- De bal moet op de grond blijven en mag dus niet hoog tegen de muur gespeeld worden (het opstuiten van de bal wordt niet als hoog spelen gerekend).
- De bal moet binnen niveau 1 en 2 met een constante snelheid gespeeld worden (binnen niveau 3 is er sprake van tempowisselingen).

De gehele leerlijn

Voor een compleet overzicht van de leerlijn, de opbouw en uitwerking van de lessen tot en met de leerhulp, arrangement en inzet van verschillende materialen, verwijs ik naar de internetsite van de KVLO, waar de gehele handleiding van de methode is te vinden. Binnen het beter leren kaatsend voetballen tegen een muur, geef ik in de leerlijn bijvoorbeeld de complete beschrijvingen en duidingen van de verschillende niveaus aan. Ook geef ik in drie scenario's per piste aan welke typen leerhulp je kunt inzetten en welk type bal je daarbij het beste kunt gebruiken en wat dat met de speelmogelijkheden van de leerlingen doet.

Alen Kelecija is vierdejaars jaar student bewegingsonderwijs Calo Zwolle

Contact

alen.kelecija@windesheim.nl

Kernwoorden

voetballeerlijn, kaatsen