NASPA

Hét naschoolse sportaanbod

COLOFON

Eerste druk, september 2012

Copyright ©Bewegen Samen Regelen
Alle rechten voorbehouden

Bewegen Samen Regelen
Zutphenseweg 29f
7418 AH Deventer
Postbus 194
7400 AD Deventer
0570 - 502160

ONTWIKKELING EN REALISATIE
Calo Windesheim te Zwolle
Sportservice Zwolle te Zwolle
Stichting Leerplanontwikkeling te Enschede

AUTEURS
Marijke de Groot
Arno de Zwart
Chris Hazelebach

EINDREDACTIE
Marijke de Groot
Chris Hazelebach

FOTOGRAFIE
André Kruiswijk

MET DANK AAN
CBS de Morgenster te Zwolle, wijk Westenholte
OBS het Festival te Zwolle, wijk Stadshagen

naspa naschools sportaanbod

Handleiding ball-skills

Inleiding

Ball-skills is een naschools-sportstimuleringsproduct voor jonge kinderen (leeftijd 5-8 jaar). Het zijn tien bewegingsactiviteiten die verwijzen naar verschillende sporten en die gericht zijn op het aanleren van 'basistechnieken'. Ball-skills is een onderdeel van 'naspa', wat staat voor 'naschools sportaanbod'. Binnen het 'naspa'-programma is een onderscheid gemaakt in leeftijdsgroepen, zodat elke leeftijdsgroep op een eigen specifieke wijze kennis kan maken met 'sport'. Voor groep 3-4 zijn 'events' beschreven die gericht zijn op algemene sportactiviteiten, die niet op één sport geordend zijn, maar op algemene motorische-/sportvaardigheden. Voor groep 5-6 wordt gebruikgemaakt van de mappen van de sportbonden, waarbij het accent ligt op de introductie in een bepaalde sport. De bedoeling is om die mappen verder uit te breiden. Met betrekking tot verschillende sporten gaat de sportstimulering voor groep 7-8 via specifieke toernooivormen. Hieronder richten we ons verder op de groep 3-4 (leeftijd 6-8 jaar).

Algemene sportvaardigheden voor groep 3-4

Kinderen van zes en zeven jaar hebben behoefte aan veel afwisseling en ontwikkelen zich motorisch niet door zich te specialiseren, maar juist door een breed aanbod van allerlei activiteiten. Daarom is het lastig een uur lang alleen maar basketbal of badminton aan te bieden. Bij naspa-events voor groep 3-4, gaat het om de volgende uitgangspunten:
- leren de basisvaardigheden beter te ontwikkelen;
- leren in een 'sportachtige setting' te functioneren;
- leren om te gaan met winst, verlies, tellen etc.;
- aspecten van fair play.

De volgende vier cursussen ('naspa-events') worden ontwikkeld:
- ball-skills;
- lifeskills (soort fitness, springen, lopen);
- fly in the sky (schommelen/zwaaien);
- circus (o.a. jongleren, acro).

Opzet ball-skills

Bij het aanleren van sportspelen gaat het om activiteiten die onderwijskundig in de leerlijn 'doelspelen' zitten (zie basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs). De meeste doelspelen zijn in aangepaste vorm te moeilijk voor 6-10-jarigen. Om die reden zijn in de sportmappen van de sportbonden voor kinderen van 8/9 jaar geen doelspelen beschreven, maar allerlei eenvou-

dige oefenvormen (mik- en jongleeractiviteiten). In de praktijk blijkt dat deze speelse oefenvormen voor kinderen van 6-7 jaar, nog te moeilijk zijn. Daarom is er gekozen voor het verder vereenvoudigen van de bewegingsactiviteiten. Hiervoor is gebruikgemaakt van het basisdocument bewegingsonderwijs waar in de leerlijnen mikken en jongleren verder zijn uitgewerkt in eenvoudige bewegingsthema's, zoals 'wegspelen' en 'soleren'. Op basis van deze onderwijskundige methodische inzichten is gekozen voor tien eenvoudige activiteiten. De bedoeling is dat de kinderen door deze activiteiten uiteindelijk 'balhandiger' worden, ofwel behendiger worden met een speelvoorwerp (werpen, vangen, verplaatsen, kijken, etc.).

De activiteiten zijn op een 'kaart' uitgewerkt, zodat het voor de aanbieder snel duidelijk is op welke wijze de activiteit opgebouwd en gedaan moet worden. Deze kaarten kunnen ook bij de activiteiten neergelegd worden, zodat het voor de kinderen, via de foto's, herkenbaar is wat er gedaan moet worden.

De volgende tien activiteiten hebben we uitgewerkt:
- tafeltennis schuiven;
- voetbalkaats;
- stoepranden;
- tennismik;
- volleybalmik;
- boelen;
- hockeymik;
- shuttle wegslaan;
- kaatsenballen;
- dribbelparcours.

Deze tien activiteiten kunnen tegelijkertijd aangeboden worden tijdens één bijeenkomst. De kinderen doen in tweetallen één activiteit en draaien dan na vier of vijf minuten door naar de volgende activiteit. Deze korte werktijd van vijf minuten is voor de noodzakelijke afwisseling fijn voor kinderen, maar voor het leerproces minder gunstig. Maar omdat dezelfde bijeenkomst ('event') zeker vier keer herhaald kan worden, zullen de kinderen op den duur zeker beter worden in het uitvoeren van de activiteiten.

Organisatie

Er zijn verschillende organisatiestructuren: klassikale, groepsgewijze of vrije. Bij ball-skills hebben we voor een groepjesorganisatievorm gekozen, omdat kinderen in een uur dan veel verschillende activiteiten kunnen doen en het voor de aanbieder (lesgever/trainer) overzichtelijk blijft. Het klassikaal aanbieden van zoveel activiteiten, vraagt om veel materiaal, wat meestal niet beschikbaar is.

Mogelijk is een vrije-werkorganisatievorm voor bepaalde contexten een betere optie. We vertrouwen erop dat elke aanbieder in staat is de organisatievorm op maat te maken voor de specifieke doelgroep. Daarom zullen we hier maar één bepaalde organisatievorm verder uitwerken.

We hebben voor de volgende opzet gekozen. Elke cursus ('event') bestaat uit minimaal vier bijeenkomsten. Bij het uitwerken zijn we uitgegaan van een groep van achttien kinderen. Er zouden maximaal 22 kinderen kunnen deelnemen.

Opzet per bijeenkomst

Per bijeenkomst is de opzet als volgt:
1. inleiding met een 'tik- of loopspel' (vijf minuten);
2. tien ronden met tien activiteiten in tweetallen + één ronde tijd bewaken (veertig minuten);
3. gezamenlijk eindspel (tien minuten);
4. afronding (vijf minuten).

Afhankelijk van de hoeveelheid tijd per bijeenkomst, kunnen hierbij andere keuzes gemaakt worden.

Elke bijeenkomst start in de kring waarbij de kinderen welkom worden geheten. Na een intropraatje is het voor de kinderen fijn om eerst een 'tik- of loopspel' te spelen, zodat ze de eerste energie kwijt kunnen. Deze tik- en loopspelen worden hier niet beschreven, we gaan ervanuit dat de aanbieders deze zelf weten. Daarna worden de activiteiten voorgedaan en de groep in tweetallen ingedeeld.

Coach

We gaan uit van achttien kinderen die verdeeld worden in tweetallen. Van elk tweetal is één kind de activiteit aan het doen en het andere kind is de 'coach'. De rol van de 'coach' is in het begin vaak niet meer dan die van 'wachter'. Hij/zij moet op zijn/haar beurt wachten. Maar we hopen natuurlijk dat de 'wachter' een positieve 'coach' wordt voor de speler, door hem aan te moedigen en complimenten te geven. Ze zijn geen concurrenten, maar ze zijn samen een 'team'. Bij bepaalde activiteiten kan de coach helpen door bijvoorbeeld de ballen op te halen. Als bij de activiteit de geslaagde acties geteld moeten worden, dan wordt de coach ook een soort 'scheidsrechter en teller' die de stand moet bijhouden.

naspa naschools sportaanbod

Tijdbewaking

De speler mag gedurende één minuut de activiteit doen. Na één minuut is er een wissel van functie.
Na twee keer één minuut en één minuut wisseltijd, draaien de kinderen door naar de volgende activiteit. Alle kinderen doen dus tien keer één minuut een activiteit en kijken (coachen) tien keer één minuut. Met wisseltijd erbij kost dat ongeveer dertig minuten.

Omdat het bijhouden van de tijd een hele 'klus' is, hebben we ervoor gekozen die taak aan de kinderen te geven. Je hebt nu één extra station als tijdbewaking. Hiervoor is ook een leskaart uitgewerkt.
Voor de tijdbewaking heb je één grote zandloper van één minuut of een digitale kookwekker nodig. De kinderen geven het startsignaal 'Op uw plaatsen, klaar, af' voordat de tijd ingaat. De laatste vijf seconden tellen ze hardop terug van vijf naar nul.
Vanaf de bijeenkomst dat de kinderen gaan tellen en dat dit opgeschreven wordt op een scoreformulier, is er bij de wissel extra tijd nodig om de punten op te schrijven.

Oneven aantal kinderen

Bij een oneven aantal kinderen kun je vragen of er iemand alleen wil spelen. Meestal lukt dat wel en dan kun je dat per bijeenkomst iemand anders laten zijn. Anders een drietal maken. Maar dat is qua organisatie een stuk lastiger.

Eindspel

Als er voldoende tijd is, dan vinden de kinderen het leuk om met een eindspel te eindigen, bijvoorbeeld een jagerbalspel (iemand is hem, niemand is hem). We gaan er nu ook van uit dat de aanbieder zo'n spel zelf kan verzinnen. Tijdens het eindspel kan de aanbieder bijvoorbeeld de scorelijsten even bekijken en daar bij de afronding nog even op terugkomen.

Afronding

De bedoeling van de afronding is dat de aanbieder en kinderen nog even terug-kijken op de bijeenkomst en dat de aanbieder de kinderen met een goed gevoel naar huis stuurt.

NASPA is een samenwerkingsverband van Calo Windesheim, Sportservice Zwolle en Stichting Leerplanontwikkeling (SLO)

naspa naschools sportaanbod

Opzet van de vier bijeenkomsten

Elke bijeenkomst heeft een ander 'thema', zodat een opbouw herkenbaar is:

bijeenkomst 1 staat in het teken van kennismaken met de activiteiten;
bijeenkomst 2 staat in het teken van het op maat maken van de activiteiten;
bijeenkomst 3 staat in het teken van 'tellen'. Noteer op de scorekaart hoe vaak het lukt;
bijeenkomst 4 staat in het teken van 'verbeteren' en 'oorkonde'. Hoe goed ben je geworden?

Als er zes bijeenkomsten beschikbaar zijn, dan is er meer tijd beschikbaar om de activiteit moeilijker te maken, technische aanwijzingen te geven of wedstrijdjes te spelen.

Keuzemogelijkheden in uitvoering

In de uitvoering zijn er wel wat keuzes te maken. In de uitwerking van de activiteiten zijn we uitgegaan van de structuur dat ze per tweetal aan de slag gaan en dat er één van twee steeds één minuut de activiteit doet. Maar dat kan ook anders.

Bijeenkomst	Keuzemogelijkheid in uitvoering
1. Kennismaken	Kinderen individueel vrij laten oefenen. Na vijf keer gooien, schieten, slaan, etc., wissel.
	Kinderen in tweetallen vrij laten oefenen. Na vijf keer gooien, schieten, slaan, etc., wissel of wissel na één minuut.
	Kinderen in tweetallen in een vast roulatie-systeem laten oefenen. Na één minuut wissel.
	Geen tien maar bijvoorbeeld zeven activiteiten aanbieden, zodat er minder uitgelegd hoeft te worden. (Deze mogelijkheid kan alleen wanneer je zestien kinderen of minder hebt.)
	Vijf activiteiten dubbel uitzetten, zodat er minder uitgelegd hoeft te worden.

Bijeenkomst	Keuzemogelijkheid in uitvoering
2. Op maat	Arrangement en regels eventueel aanpassen op grond van de ervaringen uit de eerste bijeenkomst.
	Kinderen in tweetallen in een vast roulatiesysteem laten oefenen. Na één minuut wissel van functie.
	Duidelijk telsysteem introduceren en uitproberen. De score bijvoorbeeld met krijt op de grond schrijven.
3. Tellen	Kinderen zijn in tweetallen in een vast roulatiesysteem. De coach heeft een scorekaart. Elk kind doet gedurende één minuut de activiteit. Hierbij worden de punten geteld en opgeschreven. Na twee keer één minuut, draaien de kinderen door naar de volgende activiteit.
4. Verbeteren en oorkonde	Zelfde principe als bij bijeenkomst 3. Laat de kinderen proberen hun score van de vorige keer te verbeteren. Dit kunnen de kinderen aangeven met een andere kleur op hun scoreformulier. Laatste bijeenkomst afsluiten met een oorkonde en waar de hoogste score van een kind komt te staan. Extra mogelijkheid om de verdubbellaar in te zetten, dat wil zeggen dat je het moeilijker maakt maar wel dubbel punten kunt verdienen.

Scorelijst

De scorelijst kan ervoor zorgen dat de kinderen weer opnieuw gemotiveerd raken om de activiteiten goed te doen. De eerste twee keer zijn ze vaak voldoende gemotiveerd om de activiteit goed uit te voeren. Om de motivatie vast te houden is het handig bij de derde bijeenkomst gebruik te maken van een scorekaart.
Op de scorekaart kunnen de kinderen hun resultaten noteren. Het gevaar is dat de kinderen elkaar dan gaan 'beconcurreren'. Daarom beschouwen we de kaart

als een 'teamkaart', waarbij het gaat om het gezamenlijke resultaat, hoeveel punten het team heeft. Hierdoor gaan de kinderen elkaar meer stimuleren.
Het bijhouden van de score is voor een kind van zes jaar (die net met rekenen begint) niet makkelijk. Daarom hebben we het bijhouden van de score vereenvoudigd door de vijfpuntenpilon in te voeren. Het is dan makkelijker om de telling bij te houden. Voor sommige kinderen kan het ook makkelijker zijn om een telraam te gebruiken (in de klassen zijn wel telramen tot twintig).
Ook het opschrijven van de punten kost vaak de nodige tijd.

Verdubbelaar

In de praktijk bleek dat de hele goede beweger makkelijker veel punten kan halen .Voor deze kinderen hebben we de "verdubbelaar"bedacht. Dit is een arrangement- of regelverandering waardoor de activiteit veel moeilijker wordt. Door de verdubbelaar zal de activiteit minder vaak lukken maar als het lukt dan krijgt de speler wel dubbele punten, waardoor die toch weer een hoge score kan halen.
Hier een overzicht van de verdubbelaars per activiteit:

Activiteit	**Verdubbelaar**
Tafeltennis schuiven	• Een extra lijn op zeventig cm vanaf de muur. • Een pingpongbal in plaats van een tennisbal.
Voetbalkaats	• Een extra lijn op anderhalve meter vanaf de muur. • Met je 'moeilijke' voet schieten.
Stoepranden	• Een extra startplek op anderhalve meter vanaf het kastdeel. • Als je de bal gegooid hebt in je handen klappen voordat je de bal weer mag vangen. • De bal moet ook weer gevangen worden op de startplek.
Tennismik	• Een extra startplek op anderhalve meter vanaf de lijn. • Lijn op 1.20 meter hoogte hangen.
Volleybalmik	• Een extra startplek op anderhalve meter vanaf de lijn. • Lijn op twee meter hoogte hangen.

Activiteit	Verdubbelaar
Boelen	• Een extra startplek op drie meter vanaf de hoepel. • Getekende cirkel in plaats van een hoepel.
Hockeymik	• Een extra startplek op twee meter vanaf het kastdeel. • Opening bij het kastdeel kleiner maken met blokken of pilonnen.
Shuttle wegslaan	• Een extra startplek op twee meter vanaf het vak. • Lijn op 1.20 meter hoogte waar de shuttle eerst overheen moet.
Kaatsenballen	• Een extra startplek op anderhalve meter vanaf de muur. • Als je de bal gegooid hebt, in je handen klappen voordat je de bal weer mag vangen. • De bal moet ook weer gevangen worden op de startplek.
Dribbelparcours	• De pilonnen vijf meter uit elkaar zetten. • Met één hand stuiteren.

Tot slot

Ball-skills is een nieuw product en we zijn zeer benieuwd naar ervaringen. Graag krijgen we tips en nieuwe ideeën om dit product verder te verbeteren.

NASPA is een samenwerkingsverband van Calo Windesheim, Sportservice Zwolle en Stichting Leerplanontwikkeling (SLO)

Bijlage Scoreformulier Ball-skills

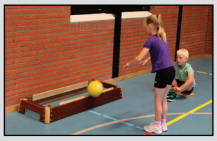
Tafeltennis schuiven

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Voetbalkaats

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Stoepranden



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Tennismik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Volleybalmik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Boelen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Hockeymik

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Shuttle wegslaan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

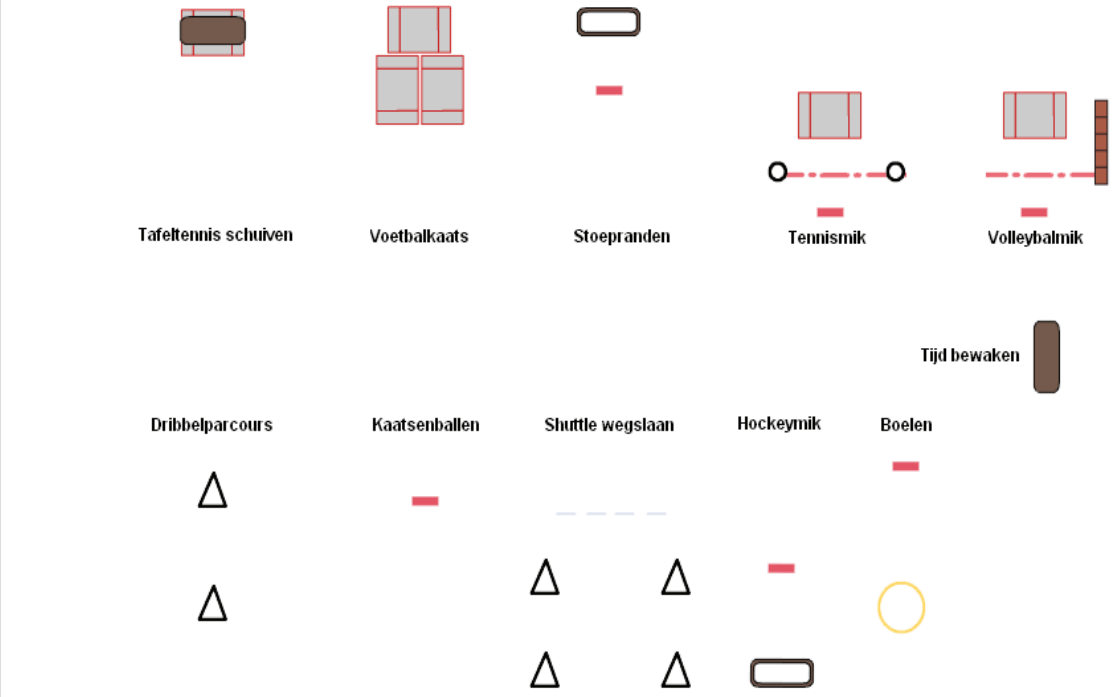
Kaatsenballen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Dribbelparcours

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Bijlage Zaalindeling gymzaal



Tafeltennis schuiven
- 4 kastdelen
- 1 dunne mat
- 1 batje + foamtennisbal

Voetbalkaats
- 3 dunne matten
- 1 foambal

Stoepranden
- 1 kastdeel
- 1 butterflybal
- 1 markeerschijf

Tennismik
- 2 hoogspringpalen
- 1 toversnoer
- 1 markeerschijf
- 1 dunne mat
- 1 beachballplankje
- 5 pittenzakken

Volleybalmik
- 1 wandrek
- 1 hoogspringpaal
- 1 toversnoer
- 1 markeerschijf
- 1 dunne mat
- 1 butterflybal

Boelen
- 1 hoepel
- 1 markeerschijf
- 5 tennisballen

Hockeymik
- 1 kastdeel
- 2 blokjes
- 2 markeerschijven
- 1 hockeystick
- 5 pittenzakken

Shuttle wegslaan
- 4 pilonnen voor een mikvak
- 1 lijn
- 1 badmintonracket
- 5 shuttles

Kaatsenballen
- 1 markeerschijf
- 1 butterflybal

Dribbelparcours
- 2 pilonnen
- 1 goed stuiterende bal

Tijd bewaken
- 1 kastkop
- 1 digitale kookwekker
- 1 pilon
- 2 blokjes