

Theorie Organisatievormen

Bij het leiding geven aan en begeleiden van activiteiten zijn er verschillende organisatievormen.

Hoe wordt het wisselen geregeld? Wie speelt tegen wie?

Hoe vaak speel je tegen dezelfde tegenstander?

Wanneer ga je door naar een volgende ronde? Wanneer val je af?

Organisatievormen:

1. Roulatiesystemen:

- Klokopschuifstelsel

- Vakopschuifstelsel

- Spelenkermis

2. Uitdaagsysteem:

- het laddersysteem

- de waslijn

3. Competitiesystemen:

- de hele en halve competitie

4. Poulesysteem

5. Afvalstelsel

Roulatiesystemen:

Bij roulatiesystemen speel je met je eigen team verschillende spelvormen tegen wisselende tegenstanders.

Klokopschuifstelsel

Het aantal activiteiten zijn altijd gelijk aan het aantal deelnemers of groepen.

Je bepaald een vaste speeltijd, afhankelijk van de beschikbare totaaltijd en de soort activiteiten.

Iedere groep of deelnemer start bij een bepaald punt, er wordt na een centraal signaal gewisseld.

Bij de wissel draait iedereen met de klok mee!

Aandachtspunten: Alle onderdelen moeten even lang te spelen zijn, stel je speeltijd vast op het spel wat het meeste tijd kost. Je speelt alle spelen met dezelfde groep.

Vakopschuifstelsel

Bij een even aantal teams kan je het volgende schema maken:

De oneven aantallen schuiven van links naar rechts en blijven in de bovenste rij, nummer 9 komt de volgende ronde in dit geval links onder de A te staan. De even rij schuift van rechts naar links en blijft op de onderste rij, nummer 2 komt de volgende ronde op de tweede rij onder de E te staan.

Zo speelt iedereen tegen steeds andere teams.

→

A	B	C	D	E
1	3	5	7	9
2	4	6	8	10

←

Bij een oneven aantal teams heb je een rustplaats. Team 5 gaat naar de rustplaats en 6 schuift op de plek waar nu nummer 7 staat door. Nummer elf gaat omhoog waar nu nummer 1 staat.

→

A	B	C	D	E
1	2	3	4	5
11	10	9	8	7

←

→ ® 6

Spelenkermis

Dit is een activiteit die bestaat uit een groot aantal kortdurende en eenvoudige bewegingsopdrachten, waarbij diverse materialen worden gebruikt.

Net als op een echte kermis is de keuze van activiteiten vrij.

Iedereen bepaald dus zelf welke dingen ze wel en niet doen.

Maar er moet voor iedereen wat te beleven zijn, voor de deelnemer en de toeschouwers.

Uitgangspunten:

- Activiteiten moeten aangepast zijn aan de groep (leeftijd, vaardigheid, interesse, etc.).
- Iedereen moet mee kunnen doen.
- De aantrekkelijkheid wordt bepaald door de soort opdrachten, verschil in aard van opdrachten en het gebruik van materialen.
- De opdrachten moeten uitdagend zijn en er uitdagend uitzien.
- Spelinteresse hangt af van het aantal activiteiten en de aantallen deelnemers, op elke 3 deelnemers een activiteit is een aardige richtlijn.
- Probeer in activiteiten samenwerking aan te stimuleren, dit bevordert sociaal contact.
- Puntentelling kan een stimulering zijn in de activiteiten, geen doel!
- Een goede afsluiting is belangrijk, een herinnering of versnapering. Iedereen deed namelijk z'n best.

De organisatie:

- *Plaatsing van de opdrachten / activiteiten:* Houdt de activiteiten zoveel mogelijk bij elkaar. Activiteiten die ver weg zijn worden niet gedaan. Maak een opstelling in cirkelvorm, zo zijn activiteiten altijd vlakbij 1 of 2 anderen activiteiten.
- *Beschrijving van opdrachten en begeleiding:* Als de deelnemers kunnen lezen is een beschrijving, met evt. een tekening voldoende. Bij deelnemers die niet (goed) kunnen lezen is een begeleider nodig.
- *Plaatsing opdrachtenkaart:* Bij het startpunt van de activiteit. Eventueel de kaart in een plastichoesje (regen) en aan een pion of stok vastmaken (wind). Nummering opdrachten/activiteiten: is vaak voor het deelnemen niet nodig, maar wel vaak duidelijk voor iedereen.
- *Score of puntenlijst:* Je kan per groep of per deelnemers een kaart meegeven, voor de punten en om bij te houden waar men al geweest is.
- *Tijd opnemen:* Voor sommige activiteiten is een stopwatch nodig, vaak hebben deelnemers zelfs ook een horloge. Je kan ook een centraal signaal geven (bijvoorbeeld een bel, toeter, microfoon)
- *Het systeem:* Iedereen is vrij om te gaan en om te doen wat hij wil.
- *Aantal opdrachten / activiteiten:* Dit hangt af van het aantal deelnemers. Meestal ligt het tussen de 15 en 20 activiteiten. Bij hele grote groepen kan je activiteiten dubbel uitzetten.
- *Speelduur:* zolang het leuk is en iedereen zich vermaakt kan je doorgaan. Je moet dus goed op de deelnemers letten. Je kan beter iets te vroeg stoppen "Ik had nog wel even door willen gaan!" dan te laat "Ik ben blij dat het tijd is".
- *Afronding:* het is niet gebruikelijk om bij een spelenkermis prijzen uit te delen. Iedereen krijgt een zelfde herinnering of versnapering. (De herinnering maken kan een opdracht zijn binnen de spelenkermis.)

Uitdaagsystemen:

Uitgangspunt bij een uitdaagsysteem is dat een speler / team een andere speler / team uit kan dagen.

Het laddersysteem

Alle deelnemers of teams worden op een ladder geplaatst.

Het doel is om boven aan de ladder te komen, dit kan door iemand uit te dagen die 1 of 2 treden hoger staat. Iemand uitdagen die meer dan 2 treden hoger staat dan de eigen plaats kan niet.

Als je wint kom je op de plek van de ander, de ander komt op jou plek.

Bij gelijk spel gebeurt er niets en blijft ieder op zijn eigen plek staan op de ladder.

Voorbeeld: Shirley mag Mike en Mohammed uitdagen, Johan mag ze niet uitdagen. Als Shirley wint van Mike dan komt ze op plek 3 en zakt Mike naar plek 4.

Voor de anderen op de ladder zal er niets veranderen.

1. Johan
2. Mohammed
3. Mike
4. Shirley
5. Ferry

De waslijn

Het is qua systeem dezelfde opzet, nu probeer je met kaartjes aan een waslijn van de buitenste plekken naar het midden te komen.



Competitie systemen:

Bij competities spelen teams 1 of 2 keer tegen elkaar. Bij een halve competitie spelen teams 1 keer tegen elkaar, bij een hele competitie spelen teams 2 keer tegen elkaar.

De Nederlandse Eredivisie is een voorbeeld van een hele competitie alle voetbalclubs spelen 2 keer tegen elkaar, 1 keer thuis en 1 keer uit.

De hele en halve competitie

Hele competitie:

X	Team A	Team B	Team C	Team D	Team E	Team F
Team A	X					
Team B		X				
Team C			X			
Team D				X		
Team E					X	
Team F						X

Halve competitie:

X	Team A	Team B	Team C	Team D	Team E	Team F
Team A	X	X	X	X	X	X
Team B		X	X	X	X	X
Team C			X	X	X	X
Team D				X	X	X
Team E					X	X
Team F						X

Poulesysteem:

In het poulesysteem speel in verschillende (kleine) poules.

In deze poules speel je meestal een halve competitie.

VOORBEELD 1:

Voorbeeld met 8 teams in 2 poules.

De 1^{ste} en 2^{de} van de poule gaan bijvoorbeeld door naar de halve finale, de winnaars daarvan gaan dan naar de finale.

Poule A:	Poule B:	Halve finale 1 :	Halve finale 2 :
		Winnaar poule A - 2 ^{de} plaats poule B	Winnaar poule B - 2 ^{de} plaats poule A
1.....	1.....	FINALE: Winnaar Halve finale 1 - Winnaar halve finale 2	
2.....	2.....		
3.....	3.....		
4.....	4.....		

VOORBEELD 2:

Voorbeeld met 16 teams in 4 poules.

Alle nummers 1 spelen om de 1^{ste} t/m de 4^{de} plaats.

Alle nummers 2 spelen om de 5^{de} t/m de 8^{ste} plaats.

Alle nummers 3 spelen om de 9^{de} t/m de 12^{de} plaats.

Alle nummers 4 spelen om de 13^{de} t/m 16^{de} plaats.

Poule A:	Poule B:	Poule C:	Poule D:
1.....	1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....	3.....
4.....	4.....	4.....	4.....

Nummers 1 van elke poule spelen om 1-4	Halve finale 1: Nummer 1 poule A - Nummer 1 poule B	Halve finale 2 : Nummer 1 poule C - Nummer 1 poule D
Nummers 2 van elke poule spelen om 5-8		
Nummers 3 van elke poule spelen om 9-12	Finale: Plaats 1&2 Winnaar Halve finale 1 - Winnaar Halve finale 2	Plaats 3&4 Verliezer Halve finale 1 - Verliezer Halve finale 2
Nummers 4 van elke poule spelen om 12-16		
Zo spelen alle nummers 2 ook een halve finale en finale, alleen dan om plek 5,6,7 en 8. Ook met de nummers 3 (voor plaats 9 t/m 12) en de nummers 4 (voor plaats 12 t/m 16) gaat dit op dezelfde manier.		

Afvalstelsel:

Het afvalstelsel is een stelsel waarin afvallen centraal staat.

Als je verliest dan lig je er meteen uit! Dit stelsel wordt bij toernooien met een groot aantal deelnemers gebruikt. In de tennissport worden toernooien bijna altijd zo gespeeld.

Voor de wedstrijdsport is het een goed stelsel, maar voor de recreatiesport minder.

Daarin wordt het afvalstelsel vaak na een poulestelsel gespeeld.

De winnaars van de poules gaan verder in een afvalstelsel.

Even aantal teams:

Team 1	A: Team 1 tegen Team 2	C: Winnaar A tegen Winnaar B	Winnaar C = De winnaar
Team 2			
Team 3	B: Team 3 tegen Team 4	Verliezer A + B eruit	Verliezer C eruit
Team 4			

Oneven aantal teams:

Team 1	A: Team 1 tegen Team 2	B: Winnaar A tegen Team 3	D: Winnaar B tegen Winnaar C	Winnaar D = De winnaar
Team 2				
Team 3		C: Team 4 tegen Team 5	Verliezer B + C eruit	Verliezer D eruit
Team 4				
Team 5				

Een team heeft in dit geval een ronde vrij (meestal beslis je dit door loting), dit team gaat dus automatisch een ronde verder.

Wanneer gebruik je welk systeem?

Bij het kiezen van de organisatievorm moet je goed bedenken wat het doel van je activiteit is! Dat bepaald grotendeels welke vorm het meest geschikt is.

Klokopschuifstelsel:

Is goed te gebruiken recreatieve activiteiten, bijvoorbeeld op sportdagen voor scholen of clubs. Ook is het werken op tijd erg goed te doen, zeker als er niet heel veel tijd beschikbaar is. Het is overzichtelijk en kan op een locatie plaatsvinden. Het kan met groepen en met individuele deelnemers toegepast worden, ook als er grote groepen deelnemers zijn.

Vakopschuifstelsel:

De organisatie moet erg strak zijn en het is op 1 locatie te organiseren. Je kan op tijd werken. Je gebruikt deze vorm van organisatie met groepen of teams, waarbij de deelname beperkt is. Het is een zeer geschikte vorm voor teamspelen, zeker als je teams verschillende teamspelen wilt laten doen. Is een goede vorm voor een sportdag op school of bij bv. de scouting.

Spelenkermis:

Is vaak gericht op een thema en bestaat uit veel spelen en mogelijkheden. Grote aantallen deelnemers zijn mogelijk, individueel en in groepen. De deelnemers of groepen bepalen zelf wat en wanneer ze wat doe. Zeer geschikt bij kindervakantieweken, wijkfeesten of op Koninginnedag.

Uitdaagstelsel:

In de ladder kan je altijd de stand op dat moment zien. Deze vorm wordt gebruikt bij kleinere groepen deelnemers, individuen en tweetallen. Het accent ligt op eigen initiatief om een ander uit te dagen. Deze vorm is goed te gebruiken in bijvoorbeeld clubhuizen bij activiteiten als biljarten, flipperen, sjoelen, tafeltennis of darten. Na een aantal weken staat de sterkste speler bovenaan.

Competitiesysteem:

Deelnemers of teams spelen 1 of 2 keer tegen elkaar. Het accent ligt op het verschil in sterkte, verliezen, winnen of gelijkspelen. Je werkt meestal met groepen en de deelname is beperkt. Deze vorm kan je over langere periode uitsmeren en is dus geschikt voor sportverenigingen.

Poulesysteem:

Als het sportieve evenement moet plaatsvinden op verschillende locaties of in deelgroepjes, dan kies je voor het poulesysteem. Het is een goed alternatief voor de halve competitie als het aantal deelnemers te groot is. Het is goed te gebruiken in voorronde in toernooien.

Afvalstelsel:

Is geschikt als er veel deelnemers zijn, dit kunnen individuen of groepen zijn. Iedereen die verliest die ligt eruit. Het accent ligt op prestatie en is dus minder geschikt voor recreatieve activiteiten.

Theorie van de praktijk

Hoe leg je een spel uit?

Vertellen hoe een spel gespeeld moet worden en uitleggen wat de bedoeling is. Het lijkt simpel, maar als het geprobeerd wordt zonder er een voorbeeld bij te geven zal de uitleg niet snel begrepen worden. We leggen de volgorde van werken uit in 11 opeenvolgende stappen.

Het 11 – Stappenplan van lesgeven

De Organisatie

Stap 1. Groepen maken

Wanneer we een partijspel willen spelen moeten we eerst groepen maken.

Stap 2. Opstellen

Door de spelers op de juiste plaats in het speelveld te plaatsen wordt de uitleg sneller begrepen.

Stap 3. Het speelveld of de speelrichting

Duidelijk moet worden aangegeven hoe groot het speelveld is. Dat kan aangegeven worden door de lijnen op de vloer, pionnen, enz. Ook moet de deelnemer duidelijk worden gemaakt in welke richting het spel gespeeld gaat worden.

Uitleggen van het spel

Stap 4. De bedoeling of het doel van het spel of de activiteit

Belangrijk is de bedoeling van het spel te vertellen. Dit kan zijn: het maken van punten bij de tegenpartij, de tikker moet de andere spelers tikken, etc.

Stap 5. De startregels

Voor de start van het spel moet de spelers soms gewezen worden op de veiligheid. Geef aan op welke wijze de bal gegooid moet worden, dat de lopers voorzichtig moeten zijn bij het keerpunt.

Welke regels hebben we nodig om snel te kunnen spelen? Vertel zo min mogelijk regels aan het begin, want tijdens het spel kan je altijd nog regels toevoegen.

⇒ Plaatje, praatje, daadje.

Aan de hand van een voorbeeld leg je een spel uit en als je spelend een spel kan uitleggen, is dat nog mooier.

Stap 6. De eerste keer spelen

Als je het signaal “spelen” gegeven hebt controleer je of de deelnemers de regels echt begrepen hebben. Als er misverstanden zijn stop je het spel en leg je de regels opnieuw uit.

Stap 7. Onderbreken

Je onderbreekt een spel als zich een onveilige situatie voordoet. Los deze eerst op voordat je verder laat spelen. Dit kan om het materiaal gaan maar ook over hoe een speler zich gedraagt.

Het kan voorkomen dat spelers de regels verkeerd begrijpen of dat je nieuwe regels wilt invoeren.

Ook dan leg je eerst het spel stil zodat alle spelers de nieuwe regels horen.

Als het spel niet loopt, als de spelers het spel niet begrijpen, of als het spel er een stuk aantrekkelijker door wordt, geven we de spelers een tip.

Spelen van het spel

Stap 8. Het spelen

Iedereen weet nu hoe het spel gaat, wat de bedoeling is. Onduidelijkheden zijn opgelost. 'Het spel is duidelijk'.

Stap 9. Variëren of uitbouwen

⇒ *Variëren:*

Als je een spel gedurende een bepaalde tijd hebt gespeeld kan het voorkomen dat de spelers er op uitgekeken raken. Dan is het tijd om een leuke variatie te brengen. Het spel wordt er niet moeilijker of makkelijker van maar net even anders zodat er weer met nieuw enthousiasme verder kan worden gespeeld.

⇒ *Uitbouwen:*

Het kan ook zijn dat de spelers toe zijn aan een iets moeilijker vorm. Dan leg je het spel stil en leg je de moeilijkere regels uit zodat de spelers worden uitgedaagd met die regels te spelen

Stap 10. Herhalen of revanche

Een herhaling van een spel geeft vaak veel voldoening. De groep heeft de vorige keer veel plezier beleefd aan het spel en wil het spel graag nog een keer spelen.

Het herhalen van een spel kan ook gebruikt worden als een "revanchemogelijkheid" voor de verliezende partij van het vorige spel.

Afronding van het spel

Stap 11. afsluiten van het spel

Het is belangrijk dat je een spel niet abrupt, zonder vooraf te waarschuwen stopt. Het is voor deelnemers, en vooral voor kinderen, vaak moeilijk om met spelen te stoppen. Laat daarom vooraf weten dat het einde van het spel eraan komt. Dit kan je doen op de volgende manier:

- laatste aanval
- winnende doelpunt
- nog een minuut
- laatste tikker
- enz. enz.

Het op deze manier de deelnemers rustig aan het eind te laten wennen is bijna net zo belangrijk als het in de sfeer van de les brengen.

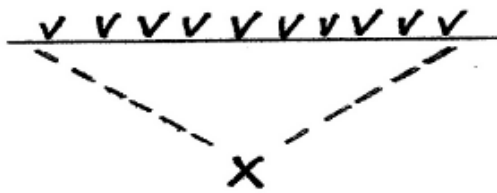
Samen de zaal opruimen, kort evalueren of de groep bedanken doe je als allerlaatste.



Waar sta je als spelleider tijdens het uitleggen en waar sta je tijdens het begeleiden van een spel?

Algemeen geldende regels voor de opstelling van de spelleider:

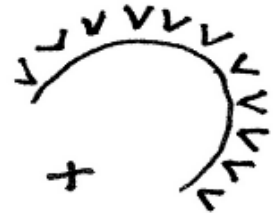
- Zorg er altijd voor dat er niemand achter je staat. Ga dus zelf nooit in de groep staan, maar ervóór. In het geval van kringspelen sta je daarom tussen de deelnemers - in de kring - als je uitlegt.
- Deelnemers willen zich nog nogal eens aan je opdringen. Laat ze zitten en doe één of twee stappen achteruit.
- Kies de afstand tot de groep zó dat je iedereen kunt zien en dat iedereen jou kan zien.



Frontrij



Bij elkaar



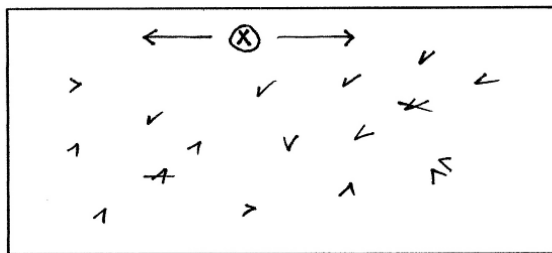
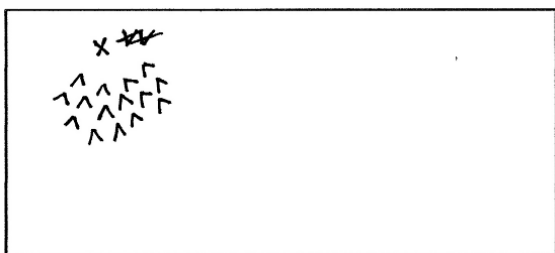
Hoefijzeropstelling

- Buiten (op het veld of een plein) stel je de groep zo op dat de deelnemers de zon achter zich of schuin van opzij hebben. De spelleider zelf staat met zijn gezicht naar de zon toe. Omdat oogcontact met de deelnemers erg belangrijk is, draagt de spelleider in deze situatie liefst geen zonnebril.
- Ook de windrichting is belangrijk. Praat als het mogelijk is met de wind mee. Je bent beter verstaanbaar en het kost je je stem niet.
- Van de spelleider wordt een actieve houding verwacht. De spelleider moet met de spelsituatie meebewegen.
- Door veel te bewegen, laat de spelleider de deelnemers zien ook betrokken te zijn bij het spel. Een spelleider met 'lijm aan de schoenen' en die vanaf een vaste plek leiding probeert te geven, wekt die indruk beslist niet! Een uitzondering vormen de netspelen en de trefbalvormen. Bij deze spelen is maar één opstelling mogelijk: bij de middenlijn.

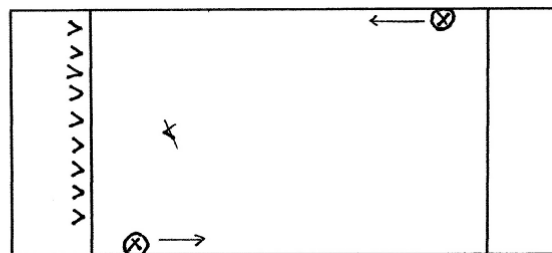
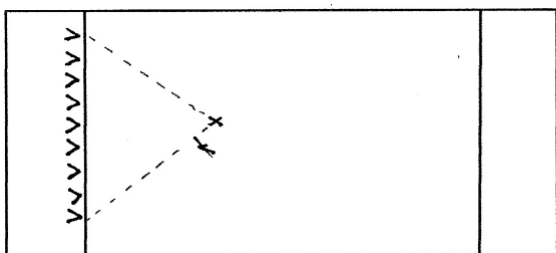
Voor het lezen van de volgende tekeningen maken we gebruik van de volgende legenda:

- > speler waarbij de richting door de neus wordt aangegeven
- > speler van de andere partij of speler met lintje
- x spelleider tijdens uitleg
- ⊗ spelleider tijdens het begeleiden
- pylon of pilon
- > loopweg
- ~> weg van de bal

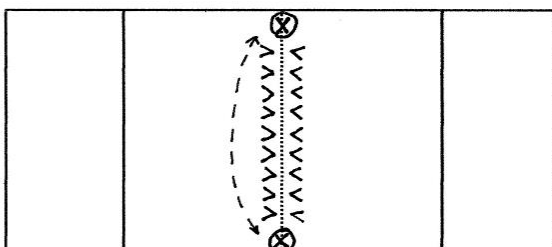
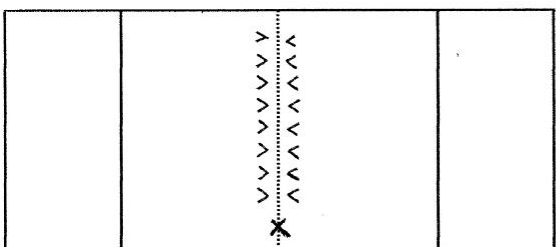
Tikspelen



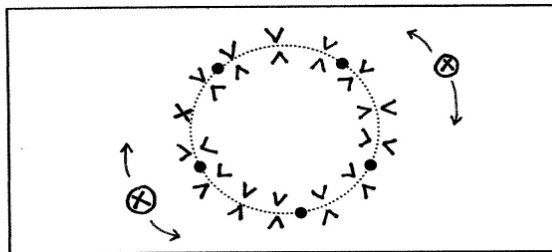
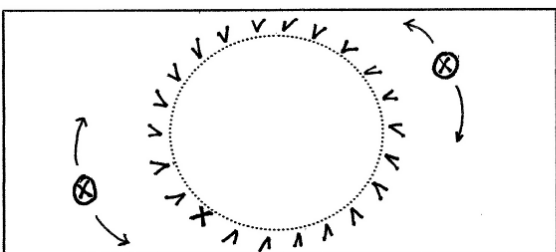
Overloopspelen



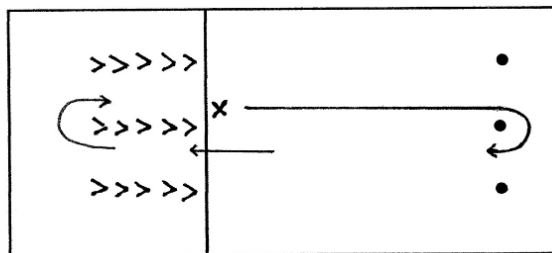
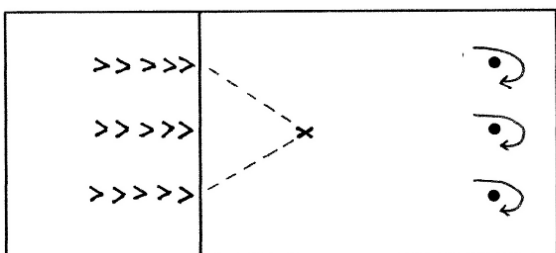
Reactiespelen



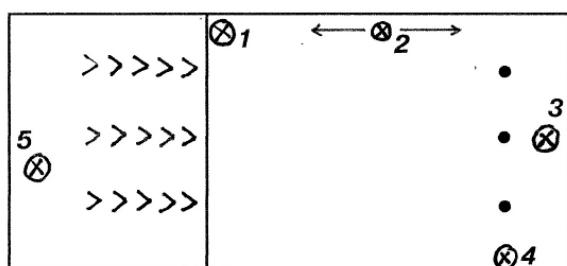
Kringspelen (enkele kring) Kringspelen (dubbele kring)



Estafettevormen (uitleg) Estafettevormen (voorbeeld)

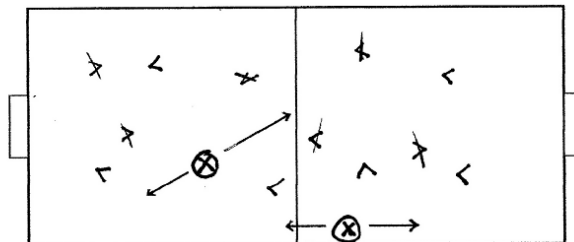
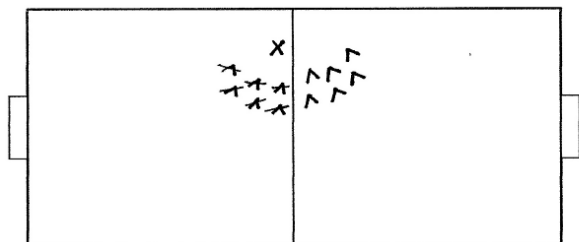


Estafettevormen (begeleiden)

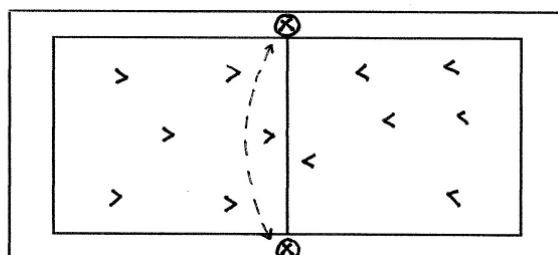
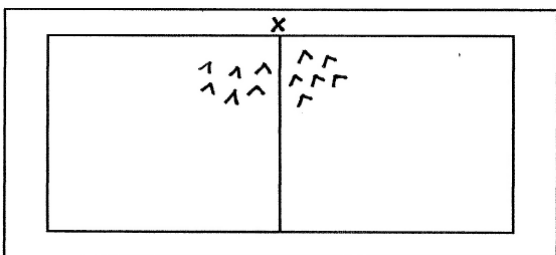


- 1 = als start en finish belangrijk zijn.
- 2 = de wijze van voortbewegen is belangrijk.
- 3 = voor een totaaloverzicht.
- 4 = bij stapelestafettes of het keerpunt is belangrijk.
- 5 = achter de groep als er in de groepjes ruzie gemaakt wordt, wanneer een looper het niet snel genoeg gedaan heeft.

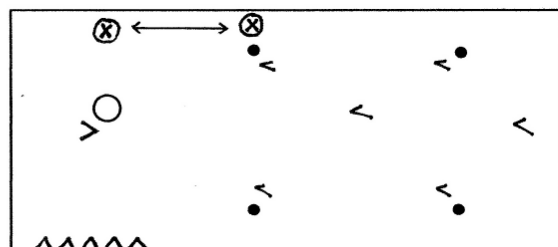
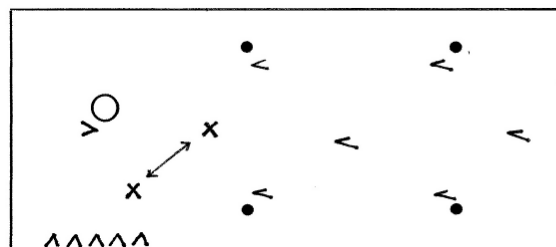
Groeps- en partijspelen



Trefbal- of netspelen



Slagbalvormen



Het maken van een voorbereiding op het planningsformulier

Het planningsformulier

Lessen of activiteiten moet je voorbereiden. Je gebruikt hiervoor het planningsformulier.

Toelichting op het planningsformulier

De tijdsindeling

- Bij het indelen in tijd van een programma is het belangrijk dat je weet hoe lang een spel zal duren. Dat moet dus achter de spelen vermeld zijn.
- Het is goed om zelf ook één of meer reservespelen achter de hand te hebben omdat spelen niet altijd verlopen zoals je van te voren gedacht had.

Activiteit

- In deze kolom is het programma in onderdelen uitgewerkt. Door de Leider Sportieve Recreatie 2 wordt (een deel van) dit programma aan de deelnemers aangeboden. Het is belangrijk dat hij de onderdelen ook voor zichzelf uitwerkt. Dit begint met het uitschrijven van de speluitleg en daarna met het uitschrijven van de organisatie. Dus niet hoe het spel gespeeld kan worden, maar hoe je het spel met de groep wil gaan spelen. Ook noteer je welk materiaal je nodig hebt en waar je dat wil neerzetten.

Organisatie (werkvormen/werkwijze)

- Een plattegrond of tekening zegt veel meer dan een geschreven verhaal. In één oogopslag is duidelijk hoe het moet en wat er bedoeld wordt. Wanneer een plattegrond of tekening ontbreekt, moet de Leider Sportieve Recreatie 2 vragen of degene die hem aanstuurt zo'n tekening of plattegrond wil maken;
- De Leider Sportieve Recreatie 2 geeft op het planningsformulier aan hoe hij wil dat het programma wordt uitgevoerd. Op het planningsformulier moet bv. staan: 'ik tel af tot 4, zet iedere speler direct op zijn plaats en krijg zo 4 groepjes van 5 à 6 spelers';
- Wat in een goede voorbereiding vaak vergeten wordt, is de organisatie en de presentatie. Hoe de groep aangesproken moet worden, hoe de introductie moet gaan, hoe de uitleg moet worden aangeboden, hoe de activiteit moet worden afgesloten en hoe de deelnemers moeten worden bedankt;
- Voor de Leider Sportieve Recreatie 2 is het belangrijk dat hij veel aandacht besteedt aan zijn presentatie. Uitschrijven van deze onderwerpen in 'spreektaal' is daarom aan te raden. Als er aan de presentatie te weinig aandacht is besteed, moet je terugvallen op improvisatie. Het resultaat is een geïmproviseerd verhaal, waarin je altijd wel iets vergeet of dat voor de deelnemers niet echt duidelijk is.

Materiaal

- In de kolom 'materiaal' geef je per onderdeel aan wat er nodig is. Doe dit zo gedetailleerd mogelijk. Het is echter de verantwoordelijkheid van de Leider Sportieve Recreatie 2 te controleren of alles wat hij denkt nodig te hebben ook daadwerkelijk op het planningsformulier is aangegeven.

Aanwijzingen voor de deelnemers

- Meestal zal de Leider Sportieve Recreatie 2 aan de hand van een door de Leider Sportieve Recreatie 3 voorbereid planningsformulier een (deel van een) les of activiteit aanbieden. Voor de Leider Sportieve Recreatie 2 is dit uitgewerkte planningsformulier een kapstok waaraan de les of activiteit is opgehangen. Zelf zal hij zijn onderdeel verder moeten uitwerken waarbij hij gebruik kan maken van de bovenstaande aanwijzingen. Alleen afgaan op

wat de Leider Sportieve Recreatie 3 op het planningsformulier heeft aangegeven, is niet de juiste manier van voorbereiden. De Leider Sportieve Recreatie 2 maakt aan de hand van het planningsformulier van de Leider Sportieve Recreatie 3 zijn eigen persoonlijke voorbereiding.

- Het planningsformulier spreekt van 'aanwijzingen voor de deelnemers' Daar horen ook 'aandachtspunten voor de leiding' bij. Waar moet de begeleider rekening mee houden, waar moet speciaal op gelet worden, wat kan er fout gaan? Als vanuit de beginsituatie bekend is dat Jan en Piet niet samen in een groepje kunnen, omdat ze altijd ruzie maken, is het een aandachtspunt voor de begeleider om daar rekening mee te houden;
- Als het programma door meerdere begeleiders wordt aangeboden en begeleid, is het belangrijk om daar een goede taakverdeling voor af te spreken. In de taakverdeling is het ook belangrijk om de introductie en afsluiting op te nemen: wie begint en wie sluit af en op welke manier gaat dat gebeuren?;
- Dat de begeleider zich voorbereidt op de tips, technische en tactische aanwijzingen, is vanzelfsprekend;
- De veiligheid moet altijd een aandachtspunt zijn.

De opbouw van een les- of activiteitenprogramma

- Hoewel het programmeren en organiseren tot de taken van een Leider Sportieve Recreatie 3 behoort, moet de Leider Sportieve Recreatie 2 wel kennis hebben van de methode waarop zo'n programma kan worden opgebouwd.

Een voorbeeld van een activiteit die 45 minuten duurt:

De warming-up (ongeveer 12 minuten)

De warming up is bedoeld om de deelnemers fysiek en mentaal in de sfeer van de activiteit te brengen. Rustig beginnen om het lichaam op te warmen en blessures te voorkomen. De spelen moeten weinig regels hebben, snel te starten zijn en iedereen moet kunnen deelnemen op zijn eigen niveau en in zijn eigen tempo.

De spelen (ongeveer 30 minuten)

In dit deel van de activiteit is alles mogelijk.

De afsluiting (ongeveer 3 minuten)

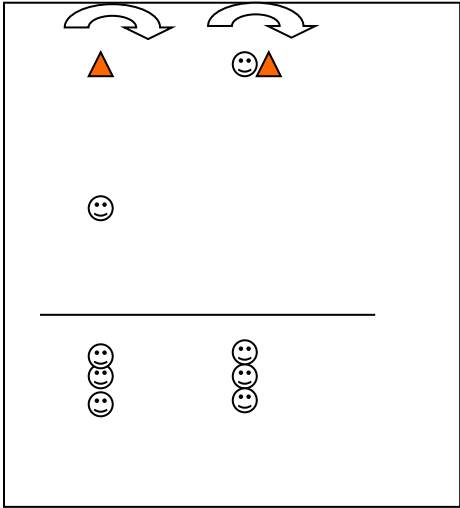
Dit kan een spel zijn maar ook een kringgesprek, afhankelijk van de behoefte van de groep. Eventueel napraten over dingen die zijn voorgevallen of het uitdelen van complimenten past ook goed in een afsluiting.

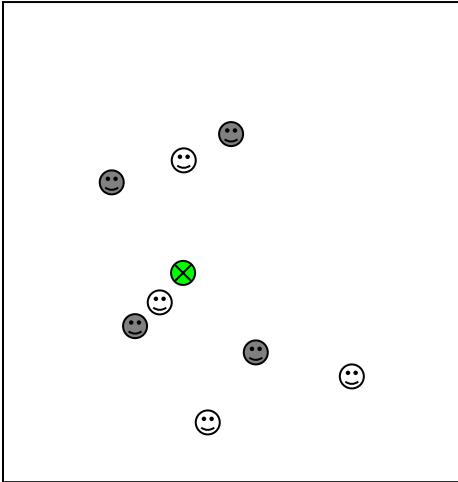
Op de komende pagina's vind je een voorbeeld van een ingevuld planningsformulier!

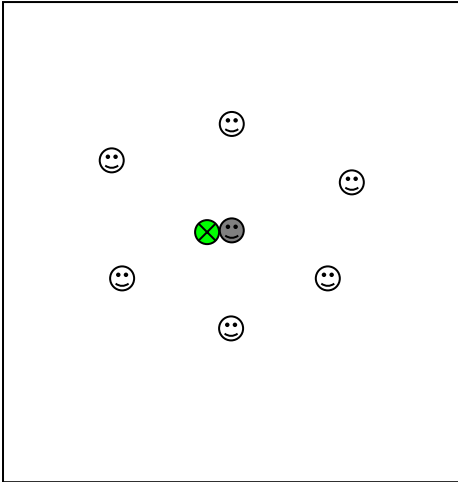
Vorbereiding gemaakt door: Erik Timmerman & Hans Delfgou
 Beroepspraktijkplaats: Sportzaal "De Speler" te Utrecht

Soort activiteit: Examenles: Estafettespelen, Tienbal, Fopbal
 Doelgroep: Leerlingen basisschool groep 7

Datum: 23 juni 2015

Beginsituatie		Planning		
Groep	Onbekende groep geregeld i.v.m. examen	Doelen	Plezier beleven aan actieve activiteiten	
Aantal, leeftijd, sekse, niveau, etc.	8 – 12 personen, jongens en meisjes, 10 – 11 jaar	Activiteitenkeuze	Estafettespelen, Tienbal, Fopbal	
Randvoorwaarden	Sportzaal			
Accommodatie, materiaal, tijdstip, etc.	Sportzaal Dijnseburg te Zeist, 23 juni 2015	Motivering	Examenles	
	9.00 – 12.00 uur			
Tijdsindeling	Activiteit	Organisatie (werkvormen/werkwijze)	Materiaal	Aanwijzingen voor de deelnemers
Tijd per activiteit	Beschrijf de activiteit die je doet	Maak een tekening van opstellingen	Per activiteit	Taakverdeling, tips, techniek, tactiek, veiligheid, etc.
10 minuten	Estafette spelen: <u>Loopestafette:</u> - Deelnemers lopen om beurten naar de pion en terug. - Wissel achter de groep om. - Welk team als eerste alle lopers terug heeft wint. <u>Treinstafette:</u> - Deelnemers maken een trein en leggen de handen op de schouders van de persoon voor zich. - Op het startsignaal rent de trein naar het keerpunt, eromheen en weer terug.		Algemeen: - Lijn, paal of pion als startpunt per team. - Paal of pion als keerpunt per team. <u>Bij treinstafette:</u> - geen extra materiaal	<u>Algemeen:</u> - Let op veiligheid in kleding/sieraden, spelgedrag en regels. - Geef elk team complimenten. - Geef tips over samenwerken. - Moedig aan. - Een beetje "Vals spelen" is nauwelijks te voorkomen, de sfeer is het belangrijkste! <u>Loop en Treinstafette:</u> - Maak 2 teams - Geef bij de uitleg een duidelijk plaatje. Laat enkele leerlingen het voordoen. <u>Treinstafette:</u> - Zorg dat de trein op de juiste manier en plek staat opgesteld, geef daarna een duidelijk startsignaal, als de achterkant van de trein over de finish is ben je er!

12 minuten	Tienbal: - Probeer de bal met je team 10x over te spelen. - Als dat lukt krijg je een punt. - Je kan variëren in het materiaal waarmee je over laat spelen: rugbybal, frisbee - Bouw regels op: bal uit, bal op de grond, 10^{de} bal verplicht met stuit, etc.		- Lintjes of hesjes voor de verschillende teams. - Bal / Frisbee / Rugbybal	<u>Algemeen:</u> - Let op veiligheid in kleding/sieraden, spelgedrag en regels. - Fysiek contact ontmoedigen. - Geef elk team complimenten. - Geef tips over samenwerken. - Moedig aan. <u>Tienbal:</u> - Tel hardop hoever het team is met overspelen. - Bij 10 x overspelen heeft dat team een punt, het andere team neemt dan de bal uit. - Je mag elkaar niet aanraken. - Je mag niet lopen met de bal - De bal uit de handen van een ander pakken of slaan mag niet. - Leg het spel stil bij onduidelijkheid of verandering in regels en afspraken. - Als 10x overspelen steeds niet lukt maak je er 5 x van! - Wissel na een aantal punten van de soort bal of kies voor de frisbee. Zo blijft het spel lang leuk!
--------------------------	--	--	--	---

8 minuten	Fopbal / Flashball: - Iedereen staat in een cirkel met de handen op de rug met het gezicht naar de middenspeler met de bal. - De middenspeler gooit de bal naar iemand in de kring, schijn / flashen mag ook. - Als een speler in de kring de bal niet vangt of zijn handen laat zien als er niet gegooid wordt krijgt hij een strafpunt. Alle spelers beginnen met 5 punten. - Variatie: als een speler in de kring de bal niet of hij zijn handen laat zien moet hij op een been staan. Als je daarna de bal weer vangt mag hij weer gewoon gaan staan. - Wissel de middenspeler regelmatig af.		- Bal	<u>Algemeen:</u> - Let op veiligheid in kleding/sieraden, spelgedrag en regels. - Geef iedereen complimenten. - Moedig aan. <u>Fopbal:</u> - Let op of iemand zijn handen wel of niet laat zien als er niet gegooid wordt. - De spelleider neemt de beslissing bij onduidelijkheid. - Geef duidelijk aan wat "goed gooien" is . - Leg het spel stil bij onduidelijkheid of verandering in regels en afspraken. - Als het spel goed verloopt kan je bij een grote groep eventueel 2 cirkels maken. <u>Afsluiting:</u> - Sluit je les af door nog wat te zeggen over de iedereen te bedanken. Breng de groep naar de volgende activiteit.
-------------------------	---	--	---	--

Een spel aanpassen

Als voorbeeld nemen we de opbouw van lummelen naar vijfbal en hoe je de geleerde vaardigheid in een heel ander spel kunt toepassen. In dit geval groepsrenbal.

In het lummelspel kun je de kinderen leren dat ze niet over de lummel heen moeten gooien naar de medespeler. De lummel heeft dan veel kans om de bal te onderscheppen. Beter is het om als je de bal niet hebt naar een andere plaats in het veld te lopen (vrijlopen). De balbezitter ziet dan een vrije baan om de bal naar jou toe te spelen. Met twee spelers en één lummel is dit moeilijker voor de spelers dan met drie spelers en één lummel. Voor de lummel wordt het moeilijker als er meer spelers overspelen.

Ruimte

Door het aantal deelnemers in de ruimte te wijzigen maak je het voor de lummel of voor de spelers moeilijker. Totdat je evenveel lummels en lopers hebt. Dan speel je in twee teams. Je kunt het veld veranderen, door bijvoorbeeld matten in de hoeken te leggen waar de spelers naar toe moeten lopen om aangespeeld te worden. Je kunt alleen een bal krijgen als je op de mat staat. Hierdoor dwing je de spelers de ruimte goed te gebruiken. De lummel zal echter beter weten waar de speler is en dus makkelijker de bal onderscheppen.

Materiaal

Wanneer je een kleinere bal gebruikt, zullen de spelers meer moeite hebben met vangen en zal de lummel de 'gevallen' bal kunnen pakken. Je kunt de bal ook vervangen door ander materiaal, zoals een frisbee. Dan zal het voor de lummel ook makkelijker worden en voor de spelers moeilijker.

Regels

Als het spel lekker loopt, kun je regels toevoegen om de spanning te verhogen of de uitdaging groter te maken. Een team dat steeds scoort kun je i.p.v. vijf keer laten overspelen, ook bijvoorbeeld één keer meer laten overspelen na het scoren. Het betere team krijgt een moeilijker opdracht.

Taken

Je kunt ook na vijf keer samenspelen laten afwerken (scoren) op een doel. Dit doel kan ook een medespeler op een stoel zijn die de bal moet krijgen aangespeeld. Hierdoor krijgen de spelers er taken bij, namelijk scoren en verdedigen. Dit maakt het moeilijker voor alle spelers.

Je kunt een activiteitenmiddag voor de deelnemers zo opbouwen dat je ze eerst wat leert, bijvoorbeeld overspelen met een bal, en dat je die vaardigheid in een ander spel weer toepast. Dan hoeft je die taak niet meer uit te leggen en is het spel sneller begonnen.

Zo beperk je de tijd dat je staat te praten. Dat is fijn want die tijd gaat van de speeltijd af en dat is zonde!

