



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Lessenpakket minihandbal voor lessen LO
met behulp van digitale ondersteuning

Voorwoord

Als eerste wil ik mijn promotor, Korneel Douven, bedanken voor zijn deskundige begeleiding. Hij heeft me doorheen dit jaar goed opgevolgd en voorzien van deskundig advies waarmee ik altijd verder aan de slag kon. Door zijn eigen ervaring en expertise in het handbal als trainer en leerkracht LO was hij dan ook de ideale promotor voor mijn Bachelorproef.

Vervolgens bedank ik ook graag Gerrit Vertommen en Jelle Vonckx van de Vlaamse Handbal Vereniging voor de samenwerking. Dankzij hun literatuur en oefenstof heb ik mijn eindresultaat en lessenpakket kunnen optimaliseren.

Als laatste wil ik ook mijn trainer, Robrecht Douven, bedanken. Zijn gevarieerde oefeningen zijn voor mij steeds een inspiratie geweest voor deze Bachelorproef. Een bijzonder woordje van dank voor zijn hulp bij de filmopname van de oefen -en spelsituaties. Hiernaast bedank ik ook al mijn teamgenoten van liga Sporting Pelt. Eén voor één hebben zij zich ingezet om goed beeldmateriaal te verkrijgen. Ook hun enthousiaste input en verschillende ideeën hebben mij geholpen bij het uitwerken van de oefenstof.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	6
1 Verkenkend onderzoek	7
1.1 Oriënteren	7
1.2 Richten.....	7
1.3 Plannen.....	7
1.3.1 Onderzoeksvraag.....	8
1.4 Verzamelen	8
1.4.1 Enquête.....	8
1.4.2 Boeken & websites.....	9
1.4.3 Cursussen & leerplan	10
1.5 Analyseren en concluderen	10
1.5.1 Wat is SpelenderWijs leren tijdens de les LO?	10
1.5.2 Wat is de kennis over het SpelenderWijs- principe bij huidige leerkrachten?.....	11
1.5.3 Hoe denken leerkrachten LO dat balsporten moeten worden aangeboden?	12
1.5.4 Welke handbaltechnieken zien leerkrachten LO momenteel tijdens de les?	13
1.5.5 Welke technieken zouden leerkrachten LO graag meer aan bod laten komen?	14
1.5.6 Wat loopt er vaak mis bij het geven van handbal? En welke moeilijkheden ervaren leerkrachten LO bij het geven van handbal?	14
1.5.7 Welke technieken en spelregels zijn belangrijk voor minihandbal in het onderwijs? 16	
1.5.8 Welke tips zijn er voor leerkrachten met weinig kennis over handbal?.....	17
1.5.9 Hoe kan handbal zo efficiënt mogelijk geëvalueerd worden?	18
1.5.10 Zouden leerkrachten gebruik maken van beelden uit handbaltrainingen als ondersteuning tijdens hun les?.....	19
2 Minihandbal op school.....	21
2.1 Leskaarten	21
2.1.1 Les 1 : Basisvormen van samenspel en doelkansen creëren	21

3 stappen	22
Pastechniek.....	22
Slagworp	24
De bal vangen	25
2.1.2 Les 2: Vervolg doelkansen creëren	28
De sprongworp	28
De sprongworp op hoek	29
De sprongworp van op de cirkel	29
2.1.3 Les 3: De verdediger passeren om tot een doelkans te komen	29
Vrijlopen en bewegen zonder bal	29
Schijnbeweging	30
2.1.4 Les 4: Een speler vrij spelen en een doelpoging verhinderen.....	31
Harmonica.....	31
Verdedigingstechniek	32
2.1.5 Les 5: Herhaling tactische principes	33
2.1.6 Les 6: Evaluatieles	33
2.2 Beeldmateriaal	34
2.3 Uittesten lessenreeks en beeldmateriaal	35
Besluit	36
3 Figuren.....	37
Literatuurlijst.....	38
4 Bijlage 1: De evaluatie.....	40
4.1 Doelen voor hele lessenreeks	40
4.1.1 Zelfevaluatie via Googleform.....	41
4.1.2 Peerevaluatie (Googleform)	43
Eindevaluatie(Google spreadsheet).....	43
5 Bijlage 2: De lessenreeks	45

Inleiding

Voor u ligt de Bachelorproef 'Lessenpakket minihandbal voor de les LO met behulp van digitale ondersteuning'. Hierin wordt een zesdelig lessenpakket voor leerkrachten lichamelijke opvoeding rond het thema handbal voorgesteld. De keuze voor handbal ligt voor de hand wanneer u weet dat ik al 15 jaren handbal speel en dus al veel trainingservaring heb. Toen ik zelf nog naar het secundair onderwijs ging, viel het mij altijd op hoe handbal niet echt werd uitgewerkt door leerkrachten. Dit omdat het een niet zo voor de hand liggende sport is zoals voetbal, volleybal, basketbal... .Daarom vond ik, samen met mijn promotor, het een goed idee een lessenpakket samen te stellen om zo een leidraad te bieden voor huidige en toekomstige leerkrachten LO.

De voornaamste reden voor het ontwikkelen van deze Bachelorproef is om leerkrachten lichamelijke opvoeding meer kennis aan te bieden over handbal. In samenspraak met mijn promotor, Meneer Douven, zijn we tot het idee gekomen om een zesdelig lessenpakket te ontwikkelen met daarin oefenstof om de belangrijkste handbaltechnieken bij te brengen. Daarnaast worden er ook remediëring, differentiaties en tips voorzien.

Dit werk is opgedeeld in verschillende hoofdstukken. In het eerste hoofdstuk wordt het onderzoek zelf besproken en hoe ik tot de onderzoeksvraag gekomen ben. In dit deel komt onder andere de afgenomen enquête aan bod, inclusief de analyse en conclusies hiervan, alsook de literatuur die een antwoord biedt op de deelvragen. In het tweede hoofdstuk wordt het videomateriaal besproken, de inhoud van de uitgewerkte lessen en de evaluatie. Ten slotte komt het lessenpakket samen met de bewegings- en persoonsdoelen aan bod in de bijlagen.

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren

Het praktijkprobleem dat de aanleiding van deze Bachelorproef heeft gegeven, is de manier waarop handbal wordt aangeboden in de lessen lichamelijke opvoeding. Met behulp van een enquête die verstuurd is naar leerkrachten LO, kan er een beter zicht verkregen worden over hoe balsporten (meer specifiek handbal) gegeven worden.

Met deze enquête wordt in kaart gebracht wat de exacte problemen zijn en hoe leerkrachten nu reeds handbal geven in de les. Naast de antwoorden uit deze enquête, literatuur en ervaring als student lichamelijke opvoeding heb ik ook informatie verkregen van de Vlaamse Handbal Vereniging (VHV) via de samenwerking met Gerrit Vertommen. Om het lessenpakket zo expliciet mogelijk te maken ligt de focus van de lessen voornamelijk op de eerste graad secundair onderwijs.

In het lessenpakket minihandbal komen hoofdzakelijk de basistechnieken met verschillende differentiaties aan bod. Ik heb het voordeel dat ik zelf al 15 jaar handbal speel en samenwerk met een promotor die ook trainer is in de hoogste Belgische en Nederlandse competitie. Ons doel is om tot een goed lessenpakket te komen.

Naast het lessenpakket ga ik ook beeldmateriaal ontwikkelen om zo digitale ondersteuning aan te bieden. Deze kan enerzijds gebruikt worden door de leerkrachten als hulpmiddel in hun lessen en anderzijds als weergave van een juiste demonstratie waar de leerlingen of de leerkrachten zelf mee aan de slag kunnen.

1.2 Richten

Uit de enquête blijkt, en dat concludeer ik zelf ook als oud-student, dat veel zaken nog niet veranderd zijn. Uit de antwoorden blijkt dat de beperkte techniek van de leerling en het tekort aan kennis van de leerkracht de meest voorkomende praktijkproblemen zijn tijdens de lessen lichamelijke opvoeding. Daarnaast is het voor de leerkrachten ook een uitdaging om originele oefeningen uit te werken en te geven. Bovendien hebben ze vaak te weinig ruimte ter beschikking. Samen met mijn promotor zijn we tot het besluit gekomen dat we vooral voor deze problemen oplossingen en tips gaan aanbieden. Ook ga ik met een concept van lesgeven werken dat ik als leerling secundair niet kende, namelijk het SpelenderWijs- principe.

1.3 Plannen

Het verdere verloop naar het eindresultaat bestaat als eerste uit het beantwoorden van de deelvragen. Dit doe ik aan de hand van verkregen informatie uit de enquête, gelezen boeken, cursussen en websites. Daarna volgt het opstellen van oefeningen met daarin veel spelvormen en het ontwikkelen van beeldmateriaal voor de digitale ondersteuning.

Vervolgens wordt er in de ontwerpfase besproken wat er in elke les aan bod zal komen en welke belangrijke technieken leerkrachten kunnen verwachten. In het ontwerp voorzie ik ook een voorbeeld van een evaluatieformulier dat leerkrachten en leerlingen kunnen gebruiken.

De laatste stappen bestaan uit het testen van de afgewerkte lessen en het beeldmateriaal in de eerste graad. Hieruit kan ik dan een besluit trekken. Eventuele aanpassingen van de oefenstof en tips zullen gemaakt worden zodat er een compleet antwoord op de onderzoeksvraag kan gegeven worden.

1.3.1 Onderzoeksvraag

In deze Bachelorproef wordt een antwoord gezocht op volgende vraag:

Op welke manier kunnen we leerkrachten LO helpen om de lessen handbal aangenamer en kwalitatiever te geven?

Deelvragen:

- Wat is SpelenderWijs leren tijdens de les LO?
- Wat is de kennis over het SpelenderWijs- principe bij huidige leerkrachten?
- Hoe denken leerkrachten LO dat balsporten moeten worden aangeboden?
- Welke handbaltechnieken zien leerkrachten LO momenteel tijdens de les?
- Welke technieken zouden leerkrachten LO graag meer aan bod laten komen?
- Welke moeilijkheden ervaren leerkrachten LO bij het geven van handbal op school?
- Wat loopt er mis met het geven van handbal in de les LO?
- Welke technieken en spelregels zijn belangrijk voor minihandbal in het onderwijs?
- Welke tips zijn er voor leerkrachten met weinig kennis over handbal?
- Hoe kan handbal zo efficiënt mogelijk geëvalueerd worden?
- Zouden leerkrachten gebruik maken van beelden uit handbaltrainingen als ondersteuning tijdens hun les?

1.4 Verzamelen

Verschillende methodes zijn gebruikt om nuttige informatie te verzamelen. De informatie die ik verkregen heb uit de enquête was vooral belangrijk om een goed en accuraat beeld te krijgen van de problematiek in het werkveld. Daarnaast heb ik vooral boeken, digitale cursussen en het leerplan geraadpleegd om een boeiend lessenpakket te kunnen samenstellen.

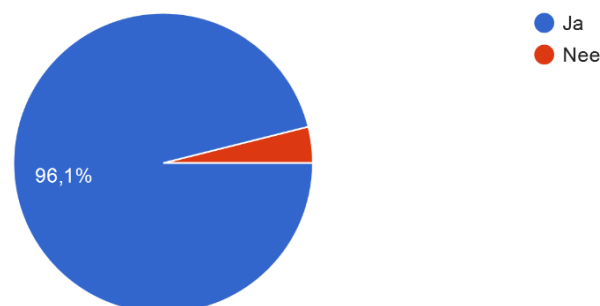
1.4.1 Enquête

De eerste onderzoeksmethode die ik ga bespreken is de enquête die ik heb afgenomen bij leerkrachten LO. De enquête dient als een eerste hulpmiddel om duidelijke antwoorden te geven op de deelvragen en het praktijkprobleem. De enquête is verstuurd via de stagecoördinator naar verschillende stagementoren. Dit om een zo groot mogelijke doelgroep te bereiken.

In totaal zijn er 77 responsen, dit is voldoende om mij te helpen bij het beantwoorden van enkele deelvragen. Ook is het interessante informatie om in mijn lessenpakket te verwerken.

Heeft u al ooit handbal gegeven in de les LO?

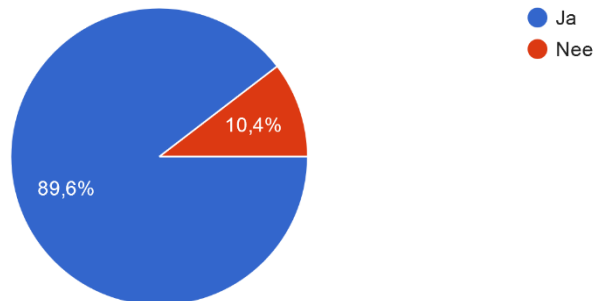
77 antwoorden



Figuur 1: Representatie van het aantal leerkrachten dat ooit al handbal heeft gegeven.

Vindt u handbal een leuk onderwerp om te geven?

77 antwoorden



Figuur 2: Representatie van het aantal leerkrachten dat handbal een leuk onderwerp vindt.

De vraag uit figuur 1 was louter een informatieve vraag om te polsen hoeveel leerkrachten ooit al eens handbal hebben gegeven.

Met de vraag "Vindt u handbal een leuk onderwerp om te geven?" wil ik voornamelijk te weten komen of leerkrachten die handbal geven in de les dit even aangenaam vinden als niet-handballer dan als een (ex-)handballer. En dus ook onrechtstreeks of ze gemotiveerd zouden zijn om dit lessenpakket te gebruiken.

1.4.2 Boeken & websites

De volgende methode is het bestuderen van boeken en websites. Deze twee methodes van literatuurstudie hebben bijgedragen tot het vormen van het lessenpakket alsook het beantwoorden van enkele deelvragen.

De informatie die we verkrijgen uit de geraadpleegde literatuur betreft voornamelijk informatie over het SpelenderWijs leren bij verschillende sporten, kijkwijzers gebruiken in de les, werken aan persoonsdoelen in de les, het creëren van een leer- krachtige omgeving bij balsporten en ten slotte de evaluatie.

Daarnaast heb ik ook verschillende websites geraadpleegd. Dit vooral om inspiratie te verzamelen voor het samenstellen van de oefenstof.

Zowel de boeken als de websites zijn een hulpmiddel voor de zoektocht naar gelijkaardige oefeningen waar het SpelenderWijs leren in voorkomt.

Naast het opzoeken van oefenstof online en in boeken, heb ik het merendeel gehaald uit eigen ervaringen met verschillende oefeningen tijdens mijn handbaltrainingen de afgelopen 15 jaar. Daarnaast werk ik ook samen met een promotor die zelf mastercoach is in het handbal en ook veel ervaring heeft als leerkracht lichamelijke opvoeding.

1.4.3 Cursussen & leerplan

Als laatste methode heb ik enerzijds gebruik gemaakt van enkele digitale cursussen van de Hogeschool PXL en anderzijds van het GO leerplan.

De geraadpleegde digitale cursussen bestaan uit de cursus van digitalisering en de cursus handbal van zowel de Hogeschool PXL als die van de Vrije universiteit van Brussel (VUB). De cursussen van handbal helpen bij het verduidelijken van sommige technieken en spelregels. De cursus van digitalisering dient voornamelijk voor het maken van het beeldmateriaal. Ook was het een hulp bij het opstellen van de evaluatie.

Wat het leerplan betreft, heb ik enkel gekozen voor het GO leerplan. Dit omdat mijn testfase plaatsvindt in het secundair onderwijs in Leopoldsborg, een GO school. Welke persoons- en bewegingsdoelen er gebruikt worden, komt later aan bod bij het onderdeel van evaluatie.

1.5 Analyseren en concluderen

1.5.1 Wat is SpelenderWijs leren tijdens de les LO?

Alvorens het lessenpakket wordt opgesteld en er bepaald wordt welke oefeningen hierin worden geïncorporeerd, gaat eerst het SpelenderWijs leren besproken worden. Zelf heb ik het nog nooit een volledige les toegepast, er kwamen eerder elementen terug in de opwarming en het slot van de les. Maar ik ben wel voorstander van het principe dat er in de les LO meer aangeleerd moet worden aan de hand van spelsituaties. Met behulp van de boeken *'Play Practice: SpelenderWijs leren in lichamelijke opvoeding'*, *'Lichamelijke opvoeding in een krachtige leeromgeving'* en *'Lichamelijke opvoeding: bewegen en zoveel meer'* beschik ik al over een goede basis.

Wat is nu net het concept 'SpelenderWijs leren' in de lichamelijke opvoeding en hoe kan dit geïmplementeerd worden in het lessenpakket. Zoals het woord 'SpelenderWijs' al doet vermoeden richt het zich dus op een meer spelgerichte manier van werken dan op een techniekgerichte manier. Voor de lessen wil dit dus zeggen dat je de leerlingen meer moet laten participeren en hun de technieken al spelend moet laten ontdekken.

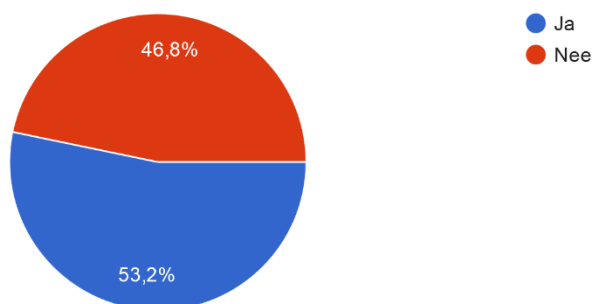
Vervolgens bespreken ze in de inleiding van het boek *'Play Practice'* wat vaak voorkomende problemen zijn bij leerkrachten LO die sportspelen geven. Vaak zijn vakinhoudelijke kennis, management en differentiatie de moeilijkste factoren bij balsporten. Daaruit volgt dan dat er in grote klassen te grote ploegen worden gemaakt. Of dat er vaak een foutieve analyse en verbetering wordt gegeven.

Als er vervolgens wordt gekeken naar hoe dit kan worden geïmplementeerd in het lessenpakket handbal, moet ik zorgen voor de nodige progressie voor de leerlingen. Hiermee bedoel ik dat we moeten streven naar een maximale participatie van de leerlingen en de leerlijn opbouwen van makkelijk naar moeilijker. Dit is noodzakelijk voor het competentiegevoel en zelfvertrouwen van de leerlingen.

Daarnaast bespreekt het boek *'Play Practice'* en het boek *'Lichamelijke opvoeding: bewegen en zoveel meer'* ook enkele strategieën die kunnen helpen bij het vereenvoudigen van spelvormen. Deze strategieën bestaan onder andere uit het verkleinen van tactische en technische aspecten, het aantal spelers veranderen of de spelregels aanpassen. Ook dit zal verwerkt worden in de lessen aan de hand van tips en differentiaties. Hoe ik dit precies ga doen, wordt duidelijk in het ontwerp van het lessenpakket.

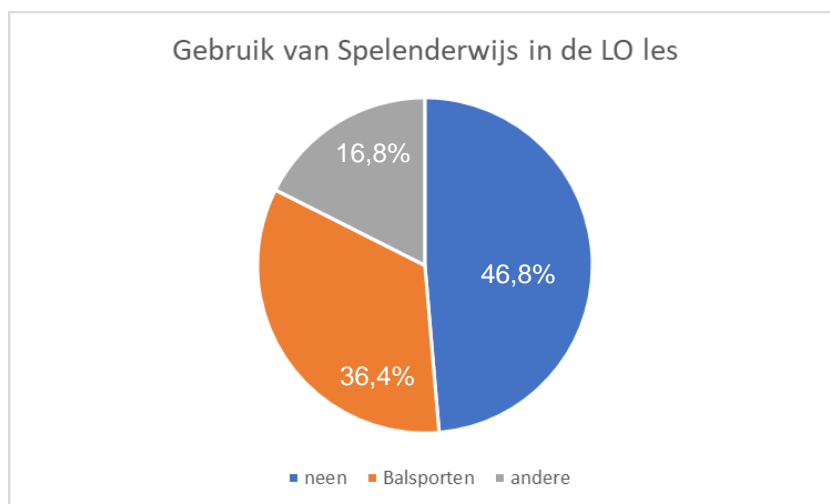
1.5.2 Wat is de kennis over het SpelenderWijs- principe bij huidige leerkrachten?

Heeft u al gehoord van SpelenderWijs leren in de les LO?
77 antwoorden



Figuur 3: Representatie van het aantal leerkrachten dat van het SpelenderWijs- principe heeft gehoord.

Na de analyse van de vragen of leerkrachten LO al hebben gehoord van het SpelenderWijs leren en of ze dit gebruiken in hun les, kan ik verschillende zaken concluderen. Zoals u in figuur 3 kan waarnemen, heeft 53,2% van de 77 leerkrachten al gehoord van dit concept. Dit aantal is meer dan de helft van de leerkrachten en meer dan ik had verwacht.

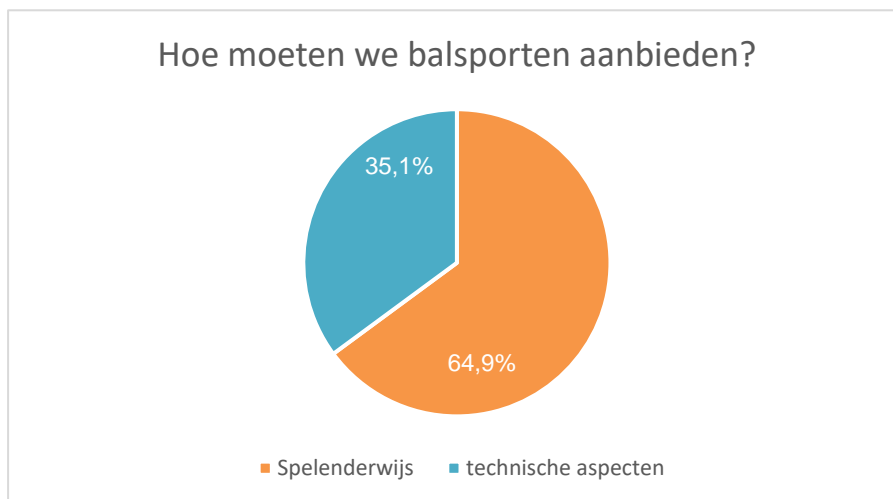


Figuur 4: Representatie van het aantal leerkrachten dat SpelenderWijs gebruikt in hun les.

36,4% van de leerkrachten die wel al van het principe SpelenderWijs hebben gehoord en dit ook gebruiken in de les geven aan dat ze dit bij balsporten implementeren (zie figuur 4). Uit open vragen is gebleken dat de meerderheid dit vooral bij voetbal, basketbal en volleybal toepast. Daarnaast implementeert 16,8% van de leerkrachten dit ook in lessen van andere sporttakken. De overige 46,8% zijn leerkrachten die het niet gebruiken.

1.5.3 Hoe denken leerkrachten LO dat balsporten moeten worden aangeboden?

Met deze vraag uit de enquête wil ik bestuderen hoe balsporten gegeven moeten worden volgens huidige leerkrachten LO. Uit figuur 3 en figuur 4 is reeds geweten dat de meerderheid het SpelenderWijs- principe toepast bij balsporten zoals voetbal en basketbal.



Figuur 5: Representatie van de manier waarop balsporten volgens huidige leerkrachten LO moeten worden aangeboden.

Het merendeel van de leerkrachten LO zijn het er over eens dat balsporten het beste aangeboden worden op een spelenderwijze manier. Zelf heb ik een strikt onderscheid gemaakt tussen SpelenderWijs en de technische aspecten. Alles wat met spelvormen, speelse manieren en spelsituaties te maken heeft, is onder de noemer SpelenderWijs geplaatst. Alles wat met techniek te maken heeft, is onder technische aspecten geplaatst.

Zo zien we dat de duidelijke meerderheid, 64,9%, van de leerkrachten de SpelenderWijs manier verkiest tegenover 35,1% dat de technische aspecten verkiest.

Naast het bevragen van leerkrachten via de enquête, heb ik ook de literatuur over balsporten in de les lichamelijke opvoeding doorgenomen. Zo zijn er bijvoorbeeld uit de boeken '*Basketbal op school: Spelend leren*' en '*Lichamelijke opvoeding: Een vak met inhoud*' ook verschillende aspecten naar voor gekomen over hoe we balsporten kunnen aanbieden. In beide boeken spreken ze, bij zowel basketbal als voetbal, om veel gebruik te maken van spelvormen met meerderheidssituaties. Meerderheidssituaties zijn een groot onderdeel bij balsporten en zijn daarnaast ook minder complex voor de leerlingen dan situaties met een gelijk aantal spelers. Daardoor kan de mogelijkheid tot een grotere leerwinst ontstaan. Ten slotte kunnen de leerlingen eenvoudiger doelpunten maken bij meerderheidsituaties wat leidt tot een grotere succesbeleving.

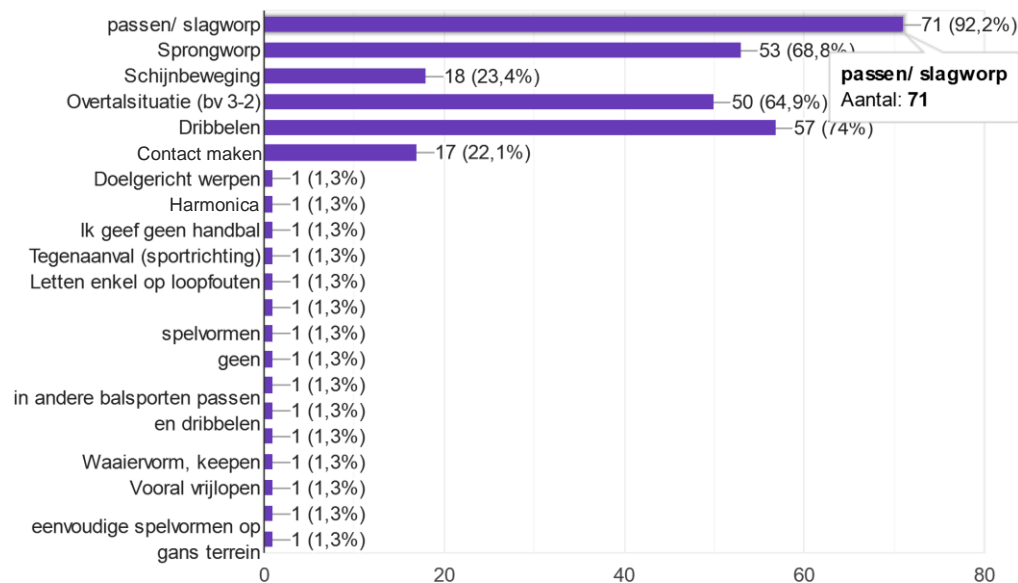
Vervolgens verwijzen ze in de twee boeken veel naar het sportspelonderwijs. Ze streven naar een meer spelgerichte aanpak in plaats van een techniekgerichte aanpak. Met de basisvaardigheden zoals lopen, passen en doelen kunnen de leerlingen verschillende spelproblemen oplossen. Het belangrijkste is dat de leerlingen deelnemen aan het spel en dat de technieken al spelend beheerst kunnen worden. Ten slotte is de vakkennis van de leerkracht ook een belangrijke factor. In het boek '*Lichamelijke opvoeding: Een vak met inhoud*' halen ze aan dat de vakinhoudelijke kennis van de leerkracht een grote rol heeft bij het leerproces van de leerlingen.

1.5.4 Welke handbaltechnieken zien leerkrachten LO momenteel tijdens de les?

Vooraleer de oefeningen voor het lessenpakket geselecteerd kunnen worden, is het van belang dat er eerst gekeken wordt naar de technieken die leerkrachten reeds aan bod laten komen. Bij het opstellen van deze vraag, wordt er rekening gehouden met twee zaken. Als eerste met het percentage van technieken die reeds gegeven worden en die zeker aan bod gaan komen in het lessenpakket. Deze bestaan uit passen en slagworp, sprongworp en overtalsituaties. Ten tweede welke overige technieken er nog gegeven worden door huidige leerkrachten.

Welke technieken laat u aan bod komen?

77 antwoorden



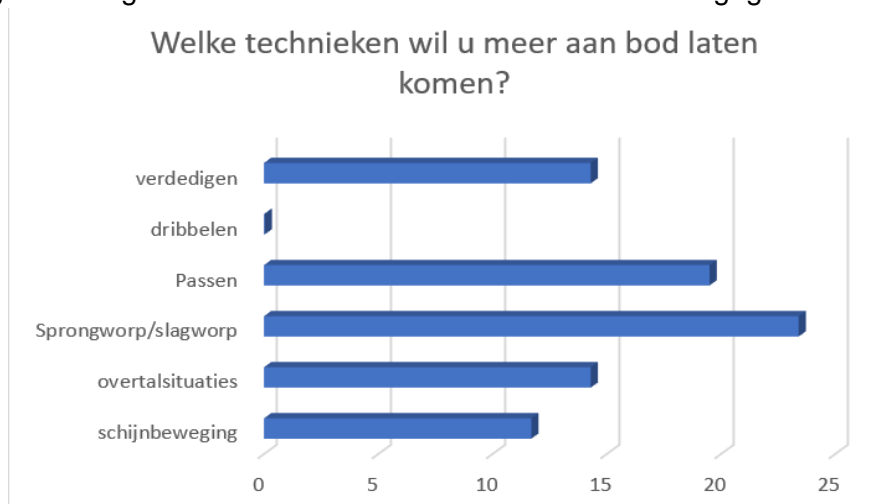
Figuur 6: Representatie van technieken die leerkrachten aan bod laten komen in hun les.

Uit de antwoorden kunnen er verschillende zaken geconcludeerd worden. De belangrijkste technieken zoals pastetechniek, slagworp en sprongworp worden door de meerderheid al gegeven. Daarnaast komen technieken zoals dribbelen (74%), schijnbeweging(23,4%) en contact maken(22,1%) ook vaak aan bod . Deze laatste drie technieken stonden oorspronkelijk niet in de planning van het lessenpakket. Dit omdat contact maken en schijnbeweging zeer complexe technieken zijn. Ook dribbelen wil ik zo veel mogelijk reduceren om zo het passen te stimuleren. Maar omdat ik zeker rekening wil houden met de voorkeuren van huidige leerkrachten LO, ga ik de technieken van schijnbeweging en contact maken op een basisniveau implementeren in mijn lessenpakket.

1.5.5 Welke technieken zouden leerkrachten LO graag meer aan bod laten komen?

Het analyseren van welke technieken leerkrachten reeds implementeren in hun les en welke niet, brengt mij tot de volgende vraag. Welke handbaltechnieken zouden leerkrachten graag meer aan bod laten komen in hun les?

De antwoorden op deze vraag zijn zeer divers, ze bestaan zowel uit technieken die veel worden gegeven in figuur 6 als ook technieken die minder worden gegeven.



Figuur 7: Representatie van technieken die leerkrachten meer aan bod willen laten komen.

Na het samenvoegen van de antwoorden in een grafiek kan er vastgesteld worden dat pasgeven, slagworp en sprongworp het grootste deel van de antwoorden vormt. Daarnaast willen de meeste leerkrachten ook overtalsituaties, het verdedigen en de schijnbeweging meer laten terugkomen in hun lessen.

Wanneer alle antwoorden op een rijtje worden gezet, kan er een beter beeld verkregen worden van welke technieken in het lessenpakket geïmplementeerd moeten worden. Zo kan ik concluderen dat technieken zoals passen, slagworp en sprongworp zeker niet mogen ontbreken. Ook ga ik in mijn lessen gebruik maken van overtalsituaties en spelsituaties om de bewegingsvreugde optimaal te houden.

1.5.6 Wat loopt er vaak mis bij het geven van handbal? En welke moeilijkheden ervaren leerkrachten LO bij het geven van handbal?

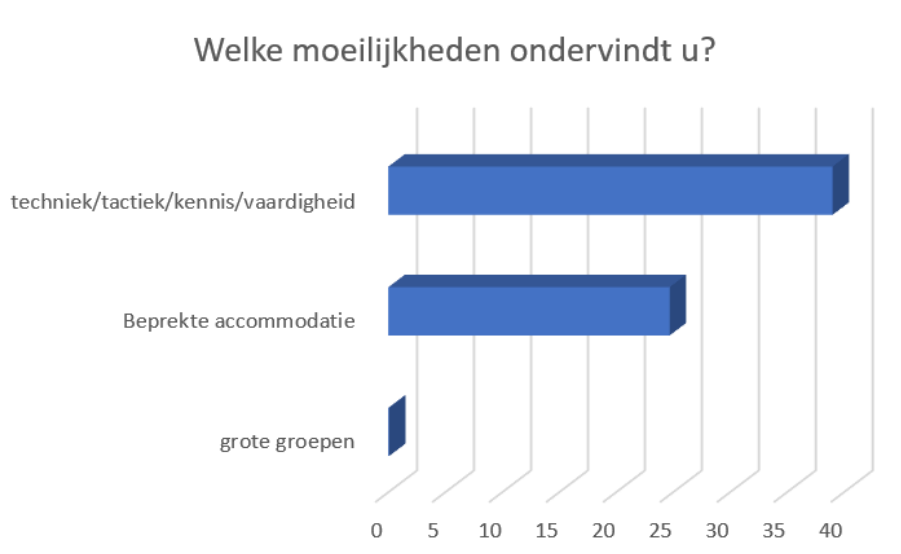
Het analyseren van de moeilijkheden die leerkrachten ondervinden bij het geven van handbal op school is zeer belangrijk voor het praktijkontwerp. Dit om naast de oefeningen die aangeboden zullen worden er ook een onderdeel met differentiaties en tips voor deze moeilijkheden zal zijn.

De twee volgende vragen kunnen een leidraad zijn bij het opstellen van deze tips en differentiaties. Namelijk wat loopt er volgens hun vaak mis bij het geven van handbal en welke moeilijkheden ondervinden leerkrachten.



Figuur 8: Algemene redenen waardoor handbal vaak niet wordt gegeven.

Met de vraag over wat er volgens hun vaak misloopt met het geven van handbal op school, wil ik een meer algemeen beeld krijgen over de problematiek in het werkveld. Het meest aanzienlijke probleem is een beperkte accommodatie en beschikbare materialen voor de grote klassen die ze hebben. Een tweede probleem is de moeilijkheid van technieken en spelregels. Ook geven veel leerkrachten aan dat ze zelf te weinig kennis hebben over handbal waardoor het veel moeilijker is om het aan te leren aan een klas. Ten slotte zijn er 15,9% van de leerkrachten die geen moeilijkheden ondervinden.



Figuur 9: Moeilijkheden die huidige leerkrachten ondervinden in het werkveld.

Vervolgens is er de vraag over welke moeilijkheden ze vaak in de praktijk ondervinden. Met de vorige vraag (figuur 8) wil ik een meer algemeen antwoord verkrijgen. Met deze vraag wil ik onderzoeken wat de meer specifieke problemen zijn in de praktijk. In figuur 9 zien we duidelijk twee overtreffende problemen in de praktijk. Namelijk de beperkte accommodatie en de verminderde kennis, techniek, tactiek en vaardigheden. Deze twee problemen worden verder opgedeeld in drie belangrijke pijlers voor het verder opstellen van het lessenpakket.

Zo is er ten eerste vaak een probleem met de accommodatie. Dit gaat van een beperkte ruimte tot beperkingen in materiaal. Leerkrachten hebben vaak te weinig ruimte in hun sporthal om behoorlijk handbal te kunnen geven. Zeker als er grotere klassen zijn, gaan er altijd veel leerlingen moeten wachten en dit is natuurlijk niet evident.

Ten tweede zijn er vaak moeilijkheden bij het lesgeven zelf door bijvoorbeeld de technische en tactische aspecten die te complex zijn voor sommige leerlingen. Wat vervolgens ook vaak blijkt, is dat leerlingen het moeilijk hebben met de balvaardigheid.

Ten slotte blijft het tekort aan kennis bij zowel de leerlingen als de leerkrachten een struikelblok. Door het aanbieden van tips, beeldmateriaal en de belangrijkste spelregels kan er worden bijgedragen aan de kennis.

Wetende wat de meest gegeven technieken zijn, of leerkrachten al dan niet al van SpelenderWijs hebben gehoord en welke moeilijkheden ondervonden worden. Kan er bepaald worden wat wel of niet in het lessenpakket geïncorporeerd zal worden.

1.5.7 Welke technieken en spelregels zijn belangrijk voor minihandbal in het onderwijs?

Voor wie handbal niet kent of er weinig ervaring mee heeft, kan het een ingewikkelde sport zijn. Er zijn verschillende spelregels en technieken, die doorheen de jaren veranderd zijn, die belangrijk zijn om handbal optimaal te kunnen spelen. Om leerkrachten en leerlingen handbal zo optimaal te laten ervaren, zullen de basisspelregels en basistechnieken op basis van de antwoorden uit de enquête verwerkt worden in de lessenreeks. De belangrijkste spelregels en basistechnieken worden hieronder kort besproken.

De spelregels

Eén van de belangrijkste spelregels in het handbal, is het aantal stappen dat je mag zetten met de bal. Wanneer je in balbezit bent, mag je met de bal in je handen maximum drie stappen zetten. Daarna moet een pas, doelpoging of dribbel ondernomen worden.

Een tweede regel die belangrijk is, is dat de bal maar drie seconden mag worden vastgehouden. Ook hier moet er na de drie seconden een pas, doelpoging of dribbel plaatsvinden. Natuurlijk mag een leerling dribbelen met de bal. In dit lessenpakket wil ik echter de leerlingen zo min mogelijk laten dribbelen om zo het geven van veel passen te stimuleren. De laatste spelregel die van belang is, is dat de leerlingen ook niet in het doelgebied mogen komen met de bal. Dit gebied is enkel voor de doelman en wanneer een leerling met de bal in dit gebied komt, is de bal voor de tegenpartij.

Verdediging

Handbal kan er soms intens aan toe gaan omdat het een contactsport is. Binnen het handbal mag er dus contact worden gemaakt op de speler met bal. Omdat het zeer gevaarlijk kan zijn voor de veiligheid van de leerlingen moet deze techniek dus veilig en correct worden aangeleerd. Hoe dit precies gebeurt, komt aan bod bij het deel van de leskaarten en technieken.

Er bestaan ook manieren om te verdedigen zonder contact. Zo kunnen de verdedigers bijvoorbeeld de bal proberen te onderscheppen of een pas proberen te belemmeren. Een andere manier om in balbezit te komen, is wanneer de bal over de zijlijn gaat of op de voet komt van één van de aanvallers. Ten slotte wanneer de bal naast het doel gaat, is hij voor de doelman en dus ook voor de verdedigende ploeg.

Technieken

Bij handbal zijn er veel verschillende technieken en vaardigheden. Sommige hiervan zijn al wat eenvoudiger dan andere. Het belangrijkste wat een handballer moet kunnen is het vangen van de bal, pasgeven en werpen. Uit de antwoorden van de enquête blijkt dan ook dat leerkrachten aangeven dat hun leerlingen de meeste problemen hebben met de techniek en het spelinzicht. Naast het vangen, pasgeven en werpen komen ook de technieken aan bod die leerkrachten meer in hun les willen includeren.

Op basis daarvan ben ik samen met mijn promotor op zoek gegaan naar de technieken voor leerlingen van de eerste graad in het secundair onderwijs. Welke technieken dit juist zijn, komen aan bod in het tweede hoofdstuk. Ik heb geprobeerd om voor elke oefening mogelijke differentiaties te voorzien. De leerkracht kan dan zelf bepalen welke afdaling of uitbreiding van toepassing is bij zijn klassen.

1.5.8 Welke tips zijn er voor leerkrachten met weinig kennis over handbal?

Als niet-handballer en leerkracht lichamelijke opvoeding kan het voorkomen dat je minder kennis hebt over het onderwerp. Je weet misschien een paar spelregels en hoe het spel werkt maar meestal niet voldoende om het correct over te brengen naar de leerlingen. Uit de enquête blijkt dan ook dat handbal vaak niet wordt gegeven door een tekort aan ruimte, beperkt materiaal en gebrek aan kennis.

Met deze Bachelorproef wil ik dus huidige en toekomstige leerkrachten LO tips geven zodat ze toch handbal op een aangename en leuke manier kunnen geven in hun lessen. Handbal is een leuke sport en ik ben er van overtuigd dat als het op een goede manier gegeven wordt, de leerlingen het ook aangenaam en uitdagend vinden.

De ruimte

Zoals eerder vermeld, is de ruimte vaak de grootste valkuil voor leerkrachten. De ruimte is meestal te beperkt, zeker als er grote klassen zijn. Wat ook voorkomt is dat er geen correcte belijning aanwezig is. Niet elke sporthal heeft de correcte lijnen van een handbalveld op de vloer afgebeeld. Hoe kan dit probleem opgelost worden?

Wanneer je voldoende ruimte hebt, bijvoorbeeld twee basketbalunits, is er natuurlijk geen probleem en kan je perfect vijf tegen vijf spelen op één unit. Als er dan geen officiële lijnen aanwezig zijn of de ruimte enkel rechte lijnen heeft, kan je dit oplossen door met rechte lijnen, potjes of gekleurde markeerstippen (antislip) een doelgebied te vormen.

Ook wanneer je een kleinere ruimte hebt, is het perfect mogelijk om wedstrijden te spelen. Je kan dan proberen vijf tegen vijf te spelen en de ploegen regelmatig laten doorwisselen. Wat de belijning betreft, kan je ook met gekleurde potjes of duidelijke lijnen werken om het veld weer te geven. Als de ruimte nog te klein is, raad ik aan om de omvang van de ploegen te verkleinen naar bijvoorbeeld vier tegen vier.

Het doel

Een antwoord dat ook vaak terug komt bij de moeilijkheden die leerkrachten ondervinden, is een probleem met de accommodatie. Het niet hebben van doelen in de sporthal is dus ook een moeilijkheid die veel leerkrachten ondervinden. Ook hiervoor bestaan enkele oplossingen.

Zo kan je bijvoorbeeld valmatten tegen de muur plaatsen die kunnen dienen als doel. Een tweede mogelijkheid is om zelf een doel te tekenen op de muur. Dit kan zowel met krijt gedaan worden of met tape om het duidelijker te maken. Een derde optie is ook mogelijk, zo kan je een bank of plint plaatsten met kegels bovenop die ze moeten omwerpen.

Ten slotte kan er gebruik worden gemaakt van materialen uit andere sporten zoals bijvoorbeeld badmintonpalen of kleine hockeydoeltjes.

Voor spelletjes kan je dan ook cirkels op de valmat tekenen waar de leerlingen in kunnen mikken. Een tweede mogelijkheid is om hoepels op te hangen in het doel of het sportraam.

De bal

In het handbal bestaan er vier verschillende maten ballen. Maat 0 is voor de allerkleinsten, maar dit is geen officiële maat. Maat 1 wordt gebruikt bij jongens van 8 tot 12 jaar en bij meisjes van 8 tot 14 jaar.

Dan hebben we maat 2 die bij jongens van 12 tot 16 jaar wordt gebruikt en bij meisjes vanaf 14 jaar. Ten slotte hebben we maat 3 voor de heren, dit is de grootste maat.

Voor het onderwijs zou ik ongeacht de leeftijd een maat 2 gebruiken, zeker omdat de lessen vooral voor de eerste graad zijn. Wat zelfs nog beter is om te gebruiken is een softbal of Streethandbal.

Het gebruiken van een softbal of Streethandbal heeft verschillende voordelen. Om te beginnen is de bal zachter en komt deze dus minder hard aan dan een gewone handbal. Vervolgens kan je er ook niet mee dribbelen dus worden de leerlingen gestimuleerd om meer passen te geven en kunnen sterke spelers niet egoïstisch spelen. Hierdoor kunnen de zwakkere leerlingen ook tot een doelpoging komen, wat zorgt voor meer spelvreugde. En wordt iedereen meer gemotiveerd.

1.5.9 Hoe kan handbal zo efficiënt mogelijk geëvalueerd worden?

De evaluatie in de les lichamelijke opvoeding is een zeer moeilijk gegeven. Handbal is een snelle en technische sport wat het voor leerkrachten en leerlingen nog ingewikkelder kan maken. Daarom is het belangrijk dat je als leerkracht naast een eindevaluatie ook gaat werken met een procesevaluatie, bestaande uit persoons- en bewegingsdoelen. Bij een procesevaluatie kan er gebruik worden gemaakt van een zelfevaluatie en partnerevaluatie. Zo halen ze in de boeken, '*Lichamelijke opvoeding: grensverleggend*' en '*Graag leren bewegen in lichamelijke opvoeding*', aan dat jezelf of een partner evalueren een positiever effect heeft op de intrinsieke motivatie. Dit omdat de leerlingen zo meer zelfstandigheid, competentie en verbondenheid ontwikkelen.

Wanneer je als leerkracht ervoor kiest om een procesevaluatie te hanteren doorheen de lessenreeks, kan dit op verschillende manieren. Zo kan je besluiten om de leerlingen zichzelf een punt te laten geven op het einde van elke les, een zelfevaluatie.

Naast een zelfevaluatie kan je ook gebruik maken van een partnerevaluatie. Hierbij laat je medeleerlingen elkaar een score geven.

Het is dan ook belangrijk dat je als leerkracht veel observeert tijdens de lessen zodat er ook een eindpunt kan gegeven worden. Natuurlijk moeten de leerlingen dan ook begrijpen waarop ze moeten letten wanneer ze zichzelf of andere gaan evalueren.

Dat brengt ons bij het volgende aandachtspunt van de evaluatie. Als je de leerlingen zichzelf of anderen wil laten beoordelen is het van belang dat ze de persoons- en bewegingsdoelen van de lesperiode kennen. Dit kan je bijvoorbeeld doen door bij de start van de lessenreeks de persoons- en bewegingsdoelen ergens zichtbaar op te hangen in de sporthal. Een andere mogelijkheid is om de leerlingen op voorhand de persoons- en bewegingsdoelen te bezorgen via Smartschool. Zo kunnen de leerlingen hier elke les naar terugkijken wanneer ze zichzelf een score moeten geven aan het einde van de les.

Persoonsdoelen verwijzen naar het functioneren van de leerlingen als individu en als lid van een bepaalde groep. Hierbij beogen we het ontwikkelen van sociale interactie en plezier beleven bij bewegen. Bewegingsdoelen verwijzen op hun beurt dan naar het bewegingsaspect, het ontwikkelen van motorische competenties en een gezonde en veilige levensstijl creëren.

Bovendien weten ze dan ook wat op het einde van les 6 van hun verwacht wordt en hoe de leerkracht evalueert. Hier sluit dan ook bij aan dat de persoons- en bewegingsdoelen belangrijk zijn voor het gebruik van partnerevaluatie. Deze evaluatie kan je laten uitvoeren door leerlingen die geblesseerd zijn of leerlingen die aan de kant zitten. Welke doelen er gebruikt worden, welke manieren ik ga gebruiken en hoe een mogelijk evaluatieformulier eruit ziet, komt later aan bod.

1.5.10 Zouden leerkrachten gebruik maken van beelden uit handbaltrainingen als ondersteuning tijdens hun les?

Onderstaande figuur is, samen met de vraag over welke moeilijkheden leerkrachten ondervinden, de belangrijkste voor het verloop van mijn ontwerp. Een groot deel van het ontwerpen van de lessenreeks bestaat uit het maken van beeldmateriaal ter ondersteuning van de technieken. Deze beelden kunnen leerkrachten gebruiken om hun eigen demo's te verbeteren of om te tonen tijdens de les.

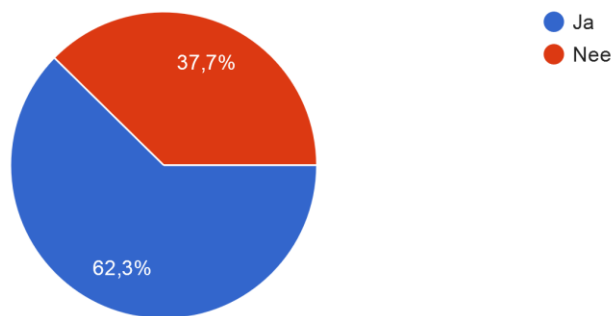
Het eenduidige resultaat uit de enquête is positief omdat het merendeel van de leerkrachten aangeeft dat ze de beelden zouden implementeren. Uit figuur 10 kunt u duidelijk afleiden dat maar liefst 62,3% beeldmateriaal uit echte handbaltrainingen zou gebruiken in de les.

Naast de interesse in het beeldmateriaal, is het natuurlijk ook nuttig om de reden te weten waarom het beeldmateriaal al dan niet gebruikt zou worden. De voornaamste reden om geen gebruik te maken hiervan is het gebrek aan middelen. Zo heeft niet elke leerkracht LO toegang tot het gebruik van tablets of zelfs internet. Ook werd aangegeven dat het bekijken van de beelden te tijdrovend zou zijn en daardoor de actieve leertijd zou dalen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding.

De antwoorden van de leerkrachten die het wel zouden gebruiken, kan samengevat worden in twee essenties. Als eerste zouden ze de beelden gebruiken om de eindvorm en het spelverloop te demonstreren aan de leerlingen. De tweede essentie is voornamelijk om de leerlingen te motiveren en te stimuleren. Op basis van deze antwoorden zullen de beelden aangepast worden zodat het voor meerdere leerkrachten toegankelijker wordt. Hoe ik dit ga doen, komt aan bod in het deel van mijn ontwerp.

Zou u beelden uit echte handbaltrainingen gebruiken in uw les ter ondersteuning?

77 antwoorden



Figuur 10: Representatie van het aantal leerkrachten dat de beelden zou gebruiken tijdens de les.

2 Minihandbal op school

2.1 Leskaarten

In het lessenpakket worden ook principes van het SpelenderWijs leren gehanteerd. Eén van deze principes is het gebruiken van overtalsituaties. Dit omdat wedstrijd situaties met een gelijk aantal aanvallers en verdedigers te complex is om te starten. We spreken van een overtalsituatie wanneer de aanvallende ploeg een voordeel heeft t.o.v. de verdedigende ploeg doordat ze één of meerdere spelers extra hebben. Hierdoor neemt het spelplezier toe doordat doelpunten maken eenvoudiger wordt. Als de kans op succes toeneemt, zijn de spelers ook sneller intrinsiek gemotiveerd. Dit verhoogt de betrokkenheid en het welbevinden. Het aantal van overtal wordt elke les opgebouwd van drie aanvallers tegen één verdediger in les één naar uiteindelijk vijf aanvallers tegen vier verdedigers in les zes.

Een tweede principe dat aan bod gaat komen is om meer aandacht te geven aan het tactische aspect en minder aan het technische. Zo is het volgens de SpelenderWijs-aanpak dat de leerlingen steeds een nieuwe spelsituatie krijgen voorgeschoteld en hiervoor al spelend oplossingen voor gaan bedenken. De leerkracht gaat hen hierin sturen via aanpassingen in bijvoorbeeld de spelregels en techniek wordt een hulpmiddel om deze tactische situaties “op te lossen”. De lessen worden daarnaast zodanig opgebouwd dat er altijd sprake is van een *functionele opwarming*, *Spelnabij oefenen* en *Spelend leren*. De leertijd die besteed wordt aan de fase van het *Spelend leren* bedraagt 1/3^e van de les, de leertijd voor de *functionele opwarming* en *Spelnabij oefenen* kan de leerkracht zelf indelen. Het derde principe dat aan bod komt in de lessenreeks is het ‘*Als... dan...*’ principe. Dit sluit aan bij het tactische aspect van het spelend leren en zorgt er voor dat leerlingen beslissingen moeten maken. Bijvoorbeeld bij een overtalsituatie: ‘Als de verdediger uitstapt dan geef ik een pas en als de verdediger blijft staan dan doe ik een sprongworp’.

Tenslotte kan er een vierde principe worden gehanteerd door de leerlingen een extra opdracht te geven. Dit door leerlingen die geblesseerd zijn doorheen de lessenreeks, leerlingen die aan de kant staan tijdens een wedstrijd of leerlingen bij een oefening een rol te geven. Deze rollen kunnen bestaan uit: materiaalmeesters, teamkapiteins, puntentellers, coach of scheidsrechters. Zo worden de leerlingen die niet deelnemen aan de les of een oefening ook actief betrokken. Om dit zo optimaal mogelijk te realiseren kan er voor gekozen worden om verschillende lessen met vaste heterogene groepen te werken. Door met vaste groepen te werken is er altijd iemand anders coach binnen dezelfde groep en kan de analyse en feedback gericht worden gegeven.

2.1.1 Les 1 : Basisvormen van samenspel en doelkansen creëren

In de eerste les staan de eerste vormen van samenspelen, doelkansen creëren en scoren centraal. Aan de hand van verschillende spelvormen worden technieken zoals pasgeven, het vangen van de bal en werpen op doel beheerst. Om dit op te bouwen beginnen we met een overtalsituatie van drie aanvallers tegen één verdediger. Ook worden er in deze les ploegjes gemaakt voor heel de lessenreeks en worden de verschillende rollen uitgelegd.

3 stappen

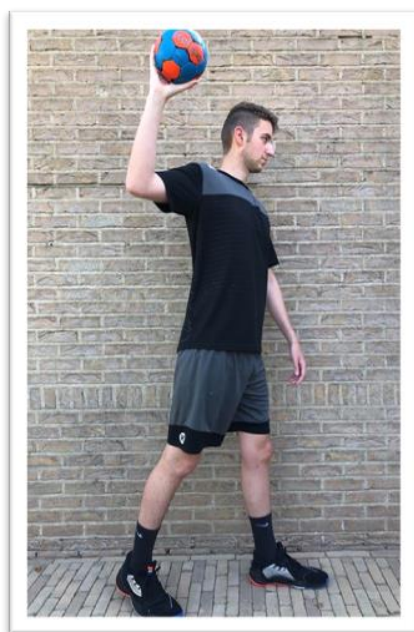
Het handbalreglement laat een speler toe maximum drie stappen te zetten wanneer hij de bal vastheeft voor of na een dribbel. Het 3-passenritme is een essentieel onderdeel en daarom is het belangrijk dat hier de eerste lessen veel aandacht aan wordt besteed. Dit omdat een pas of slagworp vaak vanuit een loopbeweging gebeurt. Daarom is het belangrijk dat wanneer we oefenvormen rond pasgeven en werpen aanbieden, dit zo snel mogelijk in een voorwaartse beweging en doelgericht wordt gedaan. Tijdens de lessen wordt aangeraden om veel gebruik te maken van potjes of andere gekleurde voorwerpen. Dit om het 3-passenritme visueel voor te stellen.

Pastechniek

Handbal is een teamsport en dus is het pasgeven binnen je team belangrijk. Het pasgeven gebeurt bij handbal bovenhands en met één hand. De pasbeweging begint met het wapenen van de bal en is een cruciaal onderdeel. Het wapenen doen we door onze werparm op 90° te brengen en gebeurt meestal langs voor zonder de bal te laten zakken. Vervolgens bestaan er drie soorten van pasgeven. De frontale, de laterale en de stuitpas.

De frontale pas

De frontale pas is de eenvoudigste manier voor het geven van een pas, aangezien we de pas in dezelfde richting geven als onze loopweg. Om dit zo stabiel mogelijk te laten verlopen is het aan te raden om als rechtshandige de linkervoet voor te plaatsen. Als linkshandige speler plaatsen we onze rechtervoet naar voor. Dit gegeven wordt gekruiste coördinatie genoemd. De bal wordt voorwaarts gewapend tot de werparm lichtjes gebogen is en een hoek van 90° vormt. De elleboog is in het verlengde van de schouder en de worp gebeurt onder invloed van een rotatie rond de schouder. Vlak voor we de bal loslaten geeft de pols een versnellingsbeweging.

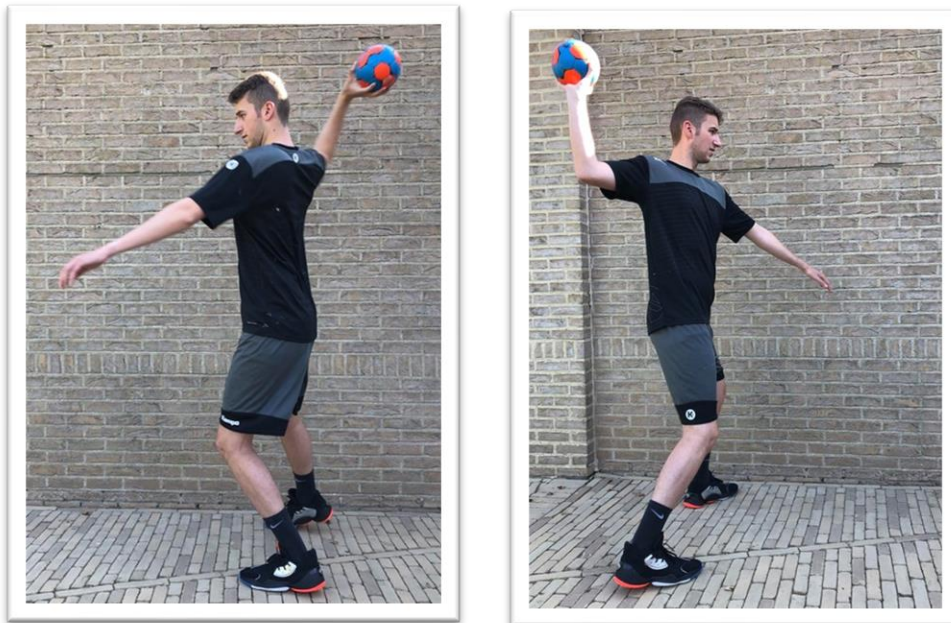


Figuur 11: Afbeelding van een uitvoering van een frontale pas.

De laterale pas

Een laterale pas, ook wel een zijwaartse pas genoemd, is een vorm van pasgeven die in een wedstrijd vaak voorkomt. Dit omdat de beweging van het aanvallen vaak richting het doel gebeurt maar het pasgeven naar een medespeler zijwaarts verloopt. Om de dreiging naar het doel zo groot mogelijk te maken, streven we zo veel mogelijk naar bovenhands pasgeven. Ook hier onderscheiden we twee vormen. Namelijk het lateraal pasgeven langs werparmzijde en langs tegenwerparmzijde.

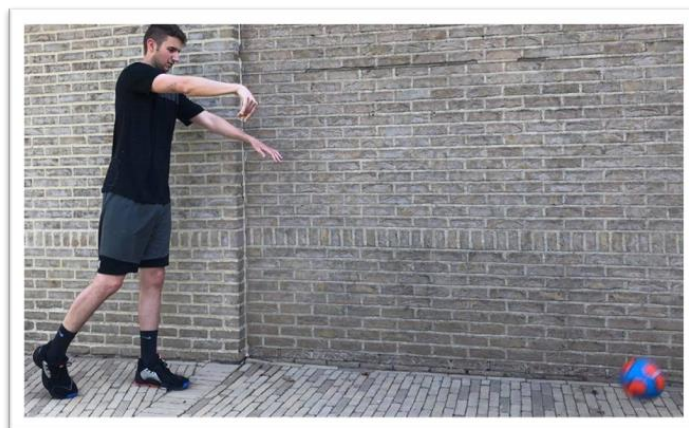
De meest eenvoudige vorm van de twee is deze langs werparmzijde. Het wapenen van de bal gebeurt hier voorwaarts en we roteren de romp lichtjes richting de werprichting. Bij de pas aan tegenwerparmzijde gebeurt het wapenen hetzelfde. Alleen is de rotatie van de romp iets complexer omdat deze naar tegengestelde zijde moet roteren. Dit moet ook sneller verlopen. Bij beide vormen passen we gekruiste coördinatie toe. Bij de pas naar de tegenwerparmzijde pivoteren we als rechtshandige op de linkervoet, verplaatsen het rechterbeen voorwaarts en wijzen de voeten naar de pasrichting.



Figuur 12: Afbeelding van een uitvoering van een laterale pas naar de tegenwerparm-en werparmzijde.

De stuitpas

Een stuitpas, of botspas, kan zowel frontaal als lateraal gebeuren. Ook hier gebeurt het wapenen van de bal voorwaarts. Het is een vorm van passen die vaak door spelers gebruikt wordt om op een korte afstand een bal naar de medespeler te passen. Belangrijk is dat je als aanvaller zo lang mogelijk de pasintentie verbergt en pas op het einde een krachtige polsslslag gebruikt.



Figuur 13: Afbeelding van een uitvoering van een stuitpas.

Slagworp

Leerlingen vinden meestal het werpen op doel en het maken van doelpunten het leukste. Daarom staat de techniek van de slagworp al in de eerste les. De slagworp is een worp naar doel die zowel vanuit stand als vanuit de loop geïnitieerd kan worden. De worp begint zoals het pasgeven met het voorwaarts wapenen van de bal, ver naar achteren. De romp wordt geroteerd en de vrije hand wijst naar de werprichting. Doordat we een gekruiste coördinatie uitvoeren, geeft de voorste voet steun om zo kracht te zetten in de worp. Tenslotte geeft de pols een laatste versnelling aan de bal samen met de romprotatie.



Figuur 14: Afbeelding van een uitvoering van een slagworp.

Een slagworp in de loop is iets moeilijker omdat we rekening moeten houden met onze 3 stappen-regel. Het 3- passenritme is niet altijd van toepassing, dit omdat het vaak niet uitkomt en er dus vaak na één of twee stappen al gegooid wordt. Daarom is de gekruiste coördinatie hier het belangrijkste. Als rechtshandige is het belangrijk om de bal vast te nemen wanneer de linkervoet contact maakt met de grond, zo kan je nog twee passen (rechts-links) zetten voor het werpen. Voor een linkshandige geldt het omgekeerde.

De bal vangen

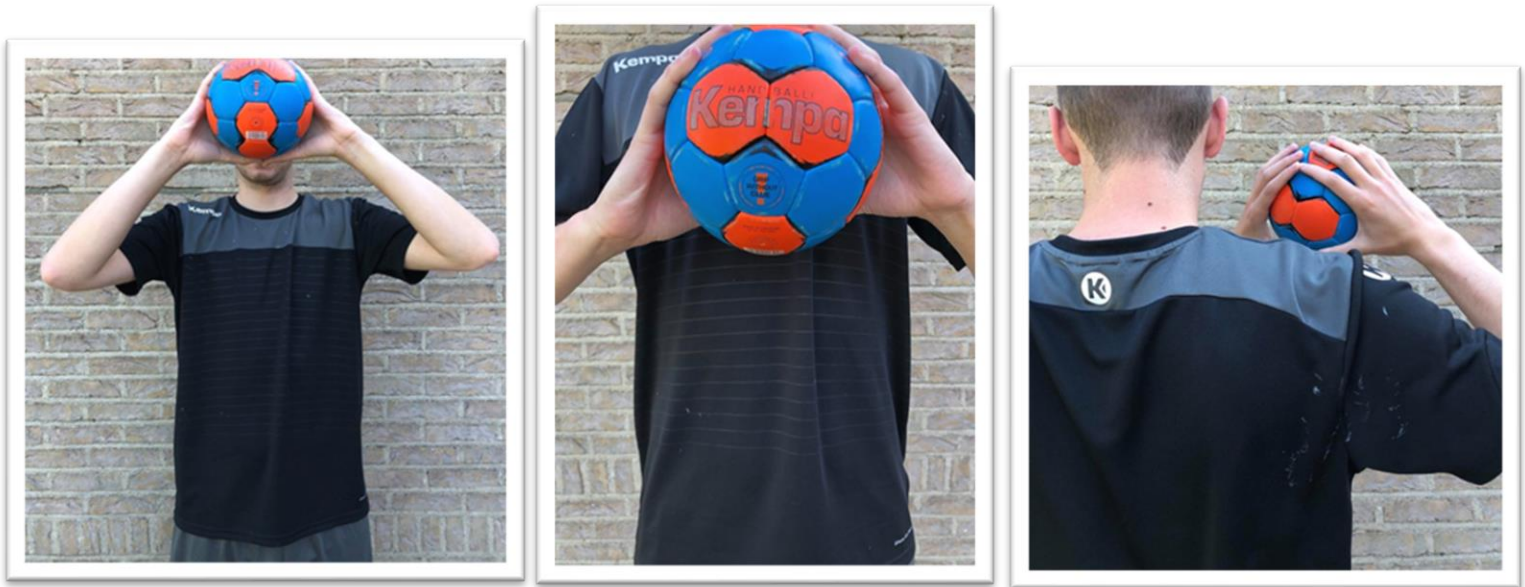
Naast werpen is het vangen van de bal ook een enorm aanmerkelijk aspect in het leerproces. Hier is het bijvoorbeeld belangrijk dat de spelers op voorhand de baan van de bal leren inschatten. Het vangen van de bal dient bij voorkeur met twee handen te gebeuren en kan op verschillende manieren.



Figuur 15: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van de bal.

De bal frontaal ontvangen

Dit is de handigste manier om een bal te vangen omdat een correcte pas recht op de speler afkomt. De handen vormen een kommetje en de bal wordt met twee handen gevangen. De handen worden voor het aangezicht gehouden. Om geen bal in het aangezicht te krijgen, kan de bal ook op borsthoogte gevangen worden. Natuurlijk is dit in een wedstrijd niet altijd het geval. Een andere mogelijkheid kan ook zijn dat de bal, als rechtshandige, ter hoogte van de rechterschouder wordt gevangen zodat de speler sneller kan wapenen.



Figuur 16: Afbeelding van 3 uitvoeringen om een frontale bal te vangen.

De bal boven het hoofd ontvangen

Zoals hierboven vernoemd, komt het vaak voor bij handbal dat de bal niet altijd aankomt op de juiste hoogte. Zo kan de bal bijvoorbeeld te hoog aankomen zodat we de bal boven hoofd moeten vangen. Bij deze beweging zijn onze armen boven het hoofd gestrekt, en als het kan lichtjes naar voor. De handpalmen vormen weer een kommetje en zijn naar de bal gericht. Tenslotte buigen we de ellebogen een beetje naar voor om de snelheid van de bal op te vangen.



Figuur 17: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal boven het hoofd

De bal onder de heup ontvangen

Ook een lage bal kan problemen geven. Zo kan de bal tussen heup en knie komen of zelfs tussen knie en voet. Wanneer we een lage bal willen vangen, zijn onze armen naar beneden gericht en is de romp lichtjes voorover gebogen. De handen maken samen een kommetje, met de vingers naar de grond gericht en de mediale zijde van de handen tegen elkaar. Ook de ellebogen zijn dicht bij elkaar om de handen makkelijker te kunnen draaien.



Figuur 18: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal onder de heup.

De bal achter het lichaam ontvangen

Het probleem bij het ontvangen van een langs achter komende bal, is dat het complexer is om de snelheid van de bal in te schatten. Daarnaast dient onze romp ook gedraaid te worden en dit maakt dat we moeilijker voorwaarts kunnen blijven lopen. Een minder grote romp maakt het vangen van de bal moeilijker. Hier is het essentieel dat het hoofd en armen naar de richting van de aankomende bal gedraaid zijn.



Figuur 19: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal achter het lichaam.

2.1.2 Les 2: Vervolg doelkansen creëren

In les twee worden de tactische principes van het samenspelen en doelkansen creëren, samen met nieuwe technieken om spelsituaties op te lossen, uitgebreid. Vorige les ging voornamelijk over basisvormen van samenspel en doelkansen creëren aan de hand van passen en de slagworp. Hierop wordt verder gewerkt en de leerlingen gaan leren doelen a.d.h.v. de sprongworp in overtalsituaties van vier aanvallers tegen twee verdedigers.

De sprongworp

De sprongworp is in handbal één van de meest voorkomende worpen om te doelen. Het is daarom ook een zeer bruikbare manier van werpen om verschillende redenen.

Ten eerste is de speler in beweging en daarom dus lastiger om tegen te verdedigen. Ten tweede kan hij met de sprongworp hoogte maken, waardoor hij lang kan wachten om zijn worp uit te voeren. Een bijkomend voordeel is dat hij hierdoor zicht heeft op het gehele doelgebied, inclusief de doelman van de tegenstrever.

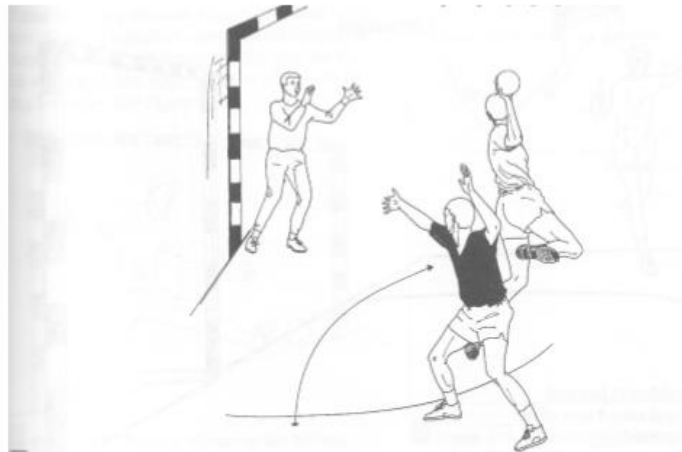
De beweging van de sprongworp ziet er als volgt uit. De speler is al in beweging voor hij de bal ontvangt om zo meer kracht in zijn sprong te steken. Het voordeligste is wanneer we de bal in de lucht ontvangen. Zo hebben we bij onze landing een nulcontact en mogen er hierna nog drie stappen worden gezet. Deze kunnen we dan gebruiken om onze sprong en worp voor te bereiden. Echter komt dit in de realiteit weinig voor en wordt de bal meestal zodanig gevangen dat een speler nog maar één of twee stappen zet voor hij zijn worp uitvoert. Dit omdat er vaak geen tijd is om drie stappen te zetten zonder contact te krijgen.



Figuur 20: Abeelding van een uitvoering van een sprongworp.

De sprongworp op hoek

De sprongworp op hoek wordt gebruikt om de moeilijkheden van het werpen vanuit een kleine hoek te verkleinen. Vaak heeft een hoekspeler een kleinere ruimte en is daarnaast het doelvlak ook nog verkleind. Daarom is het belangrijk dat de speler zo kort mogelijk tegen het zes-metergebied afstoot en richting, indien die er is, de strafworplijn springt. Hierdoor kan de speler krachtig afstoten, zijn werparm naar achteren wapenen en zijn positie t.o.v. het doel vergroten.



Figuur 21: Afbeelding van een uitvoering van een sprongworp op de hoekpositie.

De sprongworp van op de cirkel

Evenals dat er in bepaalde sporthallen voldoende plaats is voor hoekspelers, kan het ook voorkomen dat dit minder of niet het geval is. In zo een situaties is het interessant om gebruik te maken van een cirkelspeler. Dit is geen eenvoudige positie voor leerlingen omdat ze kort bij het zes-metergebied staan. Daar komt ook bij kijken dat het een worp is met een kleine tot zelfs geen aanloop wat het moeilijker maakt om hoog te springen en te wapenen. De afstoot moet dus zeer krachtig zijn en kan op één of twee voeten gebeuren. Het voordeel hier is dat de afstand tot het doel kleiner is dan van op alle andere posities. Bij deze worp wordt de bal zolang mogelijk met twee handen vastgehouden om vervolgens langs voren te wapenen om zo contact met andere spelers te vermijden.

2.1.3 Les 3: De verdediger passeren om tot een doelkans te komen

In les drie gaan we een stap dichterbij de eindvorm en komen er twee beduidende zaken aan bod. In deze les gaan de leerlingen oplossingen moeten zoeken voor het passeren van een verdediger om tot een doelkans te komen. Dit kan aan de hand van het vrijlopen zonder bal of met een schijnbeweging.

Vrijlopen en bewegen zonder bal

De functie van de verdedigers is om het spel van de aanvallers te bemoeilijken en de bal zo snel mogelijk te veroveren. Dit kan door tussen het doel en de aanvaller te gaan staan of door de ballijn te verstoren. Dan is het aan de aanvallers om hun positie t.o.v. de verdedigers steeds aan te passen en te zorgen dat ze aanspeelbaar zijn.

Bij het vrijlopen zonder bal is het belangrijk dat de leerlingen de vrije ruimte kunnen zien en dat ze het volledige veld gebruiken, de vrije ruimte benutten.

Schijnbeweging

In het vervolg van les 3 wordt naast het harmonicaprincipe en vrijlopen zonder bal ook de schijnbeweging met bal toegevoegd. De schijnbeweging is een techniek die essentieel is in een handbalwedstrijd en heeft als doel om de verdediger te misleiden. Zo tracht de aanvaller zijn pas of worp te vergemakkelijken. De schijnbeweging is zeer technisch en moet daarom aan een aantal criteria voldoen.

Ten eerste moet de speler beschikken over voldoende fysieke kracht en snelheid om de beweging optimaal te kunnen uitvoeren. Vervolgens is het belangrijk dat de aanvaller de reactie van de verdediger kan waarnemen en snel kan anticiperen. Ten slotte is het hebben van een degelijk lichaamsbesef ook evident.

De schijnbeweging begint altijd met een nullanding, ook wel nulcontact genoemd. Dit is het moment wanneer de bal in de lucht wordt gevangen en gelijktijdig geland wordt op twee voeten. De nullanding gebeurt stabiel met de twee voeten op schouderbreedte zodat we eenvoudig een richtingsverandering kunnen uitvoeren. Indien dit correct verloopt, heeft de aanvaller nog drie stappen om zijn actie te ondernemen.

De schijnbeweging kan aan twee kanten verlopen, namelijk langs de werparmzijde en langs de tegenwerparmzijde.

Omdat de timing van de nullanding, het pasgeven en de aanloop foutloos moeten verlopen, wordt de beweging stapsgewijs opgebouwd. In het onderwijs starten de leerlingen best vanuit een dribbel of zelfs zonder bal zodat eerst de nullanding beheerst wordt. Daarna kan er met frontale en laterale passen gewerkt worden.

Schijnbeweging naar werparmzijde

De schijnbeweging naar de kant van de werparm is voor veel spelers het eenvoudigste. Voor rechtshandige spelers is dit naar de rechterkant en voor linkshandige spelers naar de linkerkant. De beweging start altijd richting het doel en gebeurt op een voldoende grote afstand van de verdediger. Als aanvaller is het voordeliger wanneer de verdediger een stap in zijn richting moet zetten, dan omgekeerd. De beweging verloopt als volgt; de speler start met balontvangst waarna hij een nullanding doet. Vervolgens voert hij de schijnbeweging uit met daaropvolgend de zijwaartse verplaatsing om ten slotte tot een doorbraak te komen.

De schijnbeweging start dus met het ontvangen van de bal wat vlak voor de nullanding gebeurt terwijl de speler in de lucht is. De nullanding is stevig en de speler staat lichtjes op de voorvoeten en tracht de verdediger naar hem te lokken. Na de landing maakt de speler een "schijn" beweging met zijn romp naar de linkerkant om zo de verdediger op het verkeerde been te zetten. Hierna volgt direct de tegenbeweging door met de rechtervoet een stap zijwaarts te zetten. Ten slotte plaatst de aanvaller zijn linkervoet voorwaarts en stoot af om een doelpoging te ondernemen.

Als linkshandige speler verloopt deze beweging omgekeerd. Hier wordt de "schijn" beweging naar rechts ingezet en de tegenbeweging op de linkervoet. Bij de schijnbeweging aan de werparmzijde kunnen er dus na de nullanding nog twee stappen worden gezet.

Wat vaak voorkomt is dat de schijnbeweging maar op één voet gebeurt en er een snellere richtingsverandering volgt. Dit omdat er vaak weinig tijd is voor drie stappen te zetten voor een doelpoging.

Schijnbeweging naar de tegenwerparmzijde

De schijnbeweging naar de tegenwerparmzijde is vergelijkbaar met de beweging naar werparmzijde, alleen verloopt hier de “schijn” beweging anders. Hier gebeurt de “schijn” beweging door de romp naar rechts te verplaatsen om de verdediger mee te trekken. Vervolgens gebeurt de tegenbeweging op de linkervoet die zijwaarts gaat, gevolgd door de rechervoet die voorwaarts wordt geplaatst. En tenslotte terug de linkervoet voorwaarts. Bij linkshandige spelers verloopt het ook hier omgekeerd. Als we de nullanding correct uitvoeren, kunnen we bij deze beweging onze drie stappen gebruiken. Ook hier kan de landing op één voet gebeuren met als gevolg dat er wordt afgestoten na één of twee stappen.

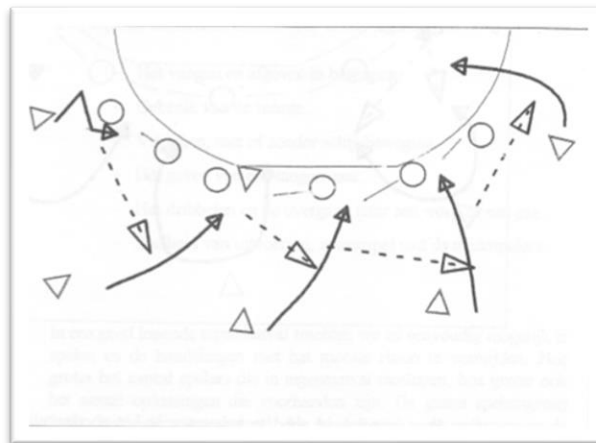
2.1.4 Les 4: Een speler vrij spelen en een doelpoging verhinderen

In de vorige les werden de tactische principes van doelmogelijkheden creëren, samenspelen en individueel een verdediger passeren verwerkt. De tactische principes van les 4 bestaan uit het vrij spelen van een speler om tot een doelmogelijkheid te komen a.d.h.v. het harmonica-principe en ook het verhinderen van een doelpoging, het verdedigen.

Harmonica

Om een aanval zo efficiënt mogelijk te maken en een overtalsituatie te creëren om een doelpoging te ondernemen is de harmonica-beweging van belang. Gewoonlijk is de harmonica een aanvalsbeweging waarbij veel verdedigers betrokken zijn, maar in les drie wordt er gestart met drie aanvallers en twee verdedigers. Het is essentieel dat de aanvallers niet enkel hun eigen verdediger proberen te binden maar ook tracht een tweede verdediger naar zich toe te trekken.

Omdat de timing van de aanvallers van groot belang is, wordt dit stap voor stap opgebouwd a.d.h.v. het bewegen zonder bal. Het is van groot belang dat de speler met bal dreigend is door de bal te wapenen en deze op het juiste moment naar een medespeler doorpast. De medespeler zonder bal moet er op zijn beurt voor zorgen dat hij niet al achter de verdediger staat wanneer hij de bal gaat ontvangen. Ten slotte zijn correcte passen het meest cruciaal en moet de pastetechniek dus al behoorlijk zijn.



Figuur 22: Afbeelding van een uitvoering van het harmonica principe.

De figuur bestaat uit aanvallers die worden weergegeven als driehoek en verdedigers die weergegeven worden als cirkels. Dan hebben we de volle pijlen als loopwegen en stippellijnen die de passen weergeven.

Verdedigingstechniek

Tot dusver wordt er alleen maar gesproken over verschillende aanvalsvormen die een speler kan gebruiken, maar naast aanval is er ook een verdedigingsfunctie in het handbal. De functie van de verdediging dient om het maken van doelpunten te verhinderen of om snel terug in balbezit te komen. Dit kan op verschillende manieren. Het verdedigen kan uitgevoerd worden met of zonder contact te maken met de aanvaller.

De eerste opdracht die een verdediger op zich kan nemen, is het bemoeilijken van een pas of een worp. Door een goede opstelling te nemen tussen twee aanvallers of de aanvaller en het doel, kan de verdediger de bal trachten te onderscheppen. Door het als verdediger zo moeilijk te maken, gaan de aanvallers minder kwalitatieve passen geven of langs het doel werpen. Belangrijk bij het verdedigen is dat de verdediger altijd lichtjes door de benen buigt en op de voorvoeten staat om zich vlot zijwaarts en voorwaarts te kunnen verplaatsen.

Het feit dat handbal een contactsport is en er vraag naar was vanuit de enquête, brengt ons bij een tweede manier van verdedigen. Bij deze techniek wordt er contact gemaakt op de aanvaller en aangezien dit foutief kan aflopen bij leerlingen, moet dit correct worden aangeleerd. Voor de leerlingen contact gaan maken op mekaar is het van groot belang dat ze begrijpen dat er enkel op de aanvaller met bal contact mag gemaakt worden.

Daarnaast wordt er enkel langs de voorzijde contact gemaakt. Dus wanneer de aanvaller gepasseerd is, mag deze een vrije doelpoging ondernemen. Dit wil zeggen dat we niet langs achter of langs de zijkant aan de werparm komen. Als dit wel gedaan wordt, kan een aanvaller zich zwaar blessuren. Hier moet door de leerkracht voldoende nadruk op gelegd worden tijdens de lessen.

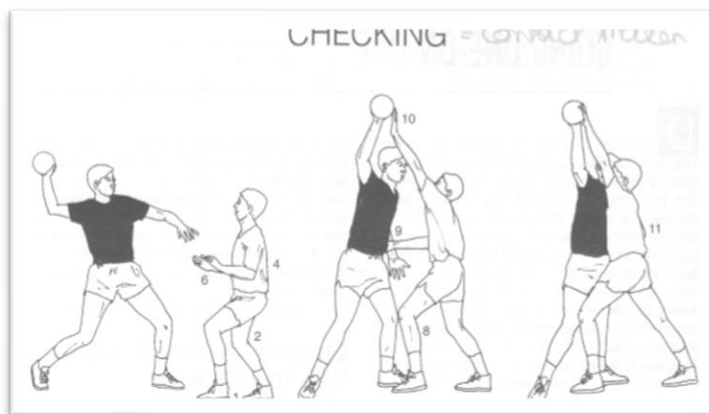
Het maken van contact begint met het uitstappen richting de aanvaller en bestaat uit het voorwaarts verplaatsen, positionering en contact maken.

De voorwaartse verplaatsing dient om de afstand tussen jezelf als verdediger en de aanvaller te verkleinen. Het is eenvoudiger om dicht bij de aanvaller te staan om contact te maken dan dat er bijvoorbeeld een halve meter tussen zit. Het contact wordt op de werparm gemaakt dus een goede positionering is belangrijk. Bij een rechtshandige aanvaller positioneren we ons zo dat onze voeten op schouderbreedte staan en de linkervoet meer naar voor. Bij een linkshandige aanvaller is het de rechervoet die meer voorwaarts wordt geplaatst.



Figuur 23: Afbeelding van de voetpositie bij het maken van contact.

Nog een handige tip is om er voor te zorgen dat de werparm van de aanvaller ter hoogte van de verdediger zijn borstbeen komt. Zo kan je gemakkelijker en veiliger contact maken op de werparm van de aanvaller. Als verdediger ga je vervolgens contact zoeken met de aanvaller door met je linkerhand naar de werparm te gaan en met je rechterhand naar de romp. Hoe hoger je contact maakt op de werparm, des te beter je de aanvaller kan tegenhouden. Voor het onderwijs kan er eventueel gewerkt worden door enkel contact te laten maken op de bal.



Figuur 24: Afbeelding van een uitvoering van het contact maken.

2.1.5 Les 5: Herhaling tactische principes

Les vijf kan gebruikt worden als een herhalingsles van alle geziene technieken, verschillende tactische situaties van vorige lessen, spelregels en afspraken uit de vorige lessen. De beste manier om dit te doen is door de leerlingen wedstrijden te laten spelen. Om dit optimaal te laten verlopen is het ideaal om de ploegen die vanaf les 1 gekend zijn verschillende wedstrijden te spelen van vijf tegen vijf. Zo krijgen de leerlingen al een kans om te oefenen voor de eindevaluatie en om elkaars fouten te analyseren en verbeteren.

De hele les hoeft niet enkel uit wedstrijden te bestaan, maar in de boeken van SpelenderWijs leren wordt er aangeraden om minstens 1/3^e van de les wedstrijden te spelen. Dit om de bewegingsvreugde optimaal te houden. Voor de start van de wedstrijden begint de les met een opwarmingspel om vervolgens wedstrijden van 4 aanvallers tegen 4 verdedigers op een volledig veld te spelen.

2.1.6 Les 6: Evaluatieles

Les zes, de laatste les, dient als evaluatieles waarin de leerlingen elkaar gaan beoordelen en beoordeeld worden door de leerkracht. De leerlingen weten van les één op welke persoons- en bewegingsdoelen ze beoordeeld worden en kunnen zo ook gericht aan de slag met de peerevaluatie. Bij een peerevaluatie gaan leerlingen die aan de kant zitten de leerlingen die wedstrijd spelen beoordelen om zo toch actief deel te nemen tijdens de evaluatie les.

Evaluatie

Wat de peerevaluatie betreft, wordt de klas indien het mogelijk is verdeeld in vier gelijke groepen. Volgens de SpelenderWijs-aanpak zijn deze groepen reeds vanaf de eerste les hetzelfde. Wanneer er meer dan vijf leerlingen per team zijn, wordt er bijvoorbeeld doorgewisseld zodat iedereen evenveel kan spelen. Indien er in de sporthal voldoende plaats is, bijvoorbeeld twee basketbalunits, kan je twee van de vier teams vijf tegen vijf te spelen laten spelen op één unit. Wanneer er minder ruimte ter beschikking is, kan je twee van de vier teams op het volledige veld een wedstrijd laten spelen en steeds na drie minuten de teams wisselen.

Het beoordelen gebeurt aan de hand van een *Google form* waarin de criteria staan waarop ze moeten letten en ze een score van één tot tien moeten geven.

Binnen elk team gaan de spelers elkaar beoordelen en elk team speelt ook meerdere wedstrijden. Zo kunnen de leerlingen verschillende spelsituaties observeren. Alle gegevens van de *Google form* kunnen daarna door de leerkracht in een *Google Spreadsheet* worden geplaatst. Bij zowel de peer- als de eindevaluatie ligt de focus op het tactisch oplossen van spelsituaties met behulp van de technieken en de rollen op basis van de persoonsdoelen.

Naast een peerevaluatie kan de leerkracht ook zelf een evaluatie afnemen. Ook hiervoor is gekozen om digitaal te werken. Dit wordt gedaan door dezelfde persoons- en bewegingsdoelen van de peerevaluatie samen te zetten in een *Google spreadsheet*. De spreadsheet heeft dezelfde werking als een Excel document en kan eenvoudig worden ingevuld. De criteria staan bovenaan zodat de leerkracht enkel de namen op voorhand moet invullen en een score moet invullen per aandachtspunt. Het voordeel van het gebruiken van een *Google form* en *Google Spreadsheet* is dat alles automatisch wordt opgeslagen en er minder papier moet worden verbruikt. Daarnaast komen alle gegevens direct onder elkaar te staan en moet de leerkracht zelf geen scores van de partnerevaluatie ingeven.

Tenslotte is er ook nog de zelfevaluatie die gedaan kan worden. Deze gebeurt ook aan de hand van vooropgestelde persoons- en bewegingsdoelen en wordt door de leerling zelf gedaan. Bij de zelfevaluatie gaan de leerlingen zichzelf op het einde van elke les drie scores van nul tot tien geven. Twee van de scores omvatten de persoonsdoelen zoals bijvoorbeeld het volgen van afspraken en het naleven van regels. De andere score omvat dan meer de bewegingsdoelen zoals de vooruitgang die ze hebben gemaakt tijdens de les op gebied van speltactiek. Zo krijgen de leerlingen die bijvoorbeeld minder vaardig zijn ook de kans om hun eindscore te verhogen doordat ze zichzelf elke les goed hebben ingezet.

2.2 Beeldmateriaal

Naast het verzamelen van oefenstof en het maken van een evaluatie, is er ook beeldmateriaal verzameld ter ondersteuning van de technieken. Alle beelden zijn gemaakt tijdens handbaltrainingen in samenwerking met mijn eigen ploeg.

Ten eerste dienen de beelden voor de leerkrachten zelf, om zelf een beter beeld van de oefening te krijgen. Daarnaast kan het ook gebruikt worden ter ondersteuning voor de leerlingen bij het aanleren van de technieken.

De beelden bevatten voornamelijk de belangrijkste technieken zoals passen, slagworp en sprongworp. Hiernaast zijn er ook beelden van de schijnbeweging, het harmonicaprincipe en het contact maken op een speler. De beelden kunnen op verschillende manieren getoond worden. Het kan zowel individueel gebruikt worden door de leerlingen op tablets of smartphones. Anderzijds kan het ook door de leerkracht getoond worden op de pc of geprojecteerd worden via een beamer voor heel de groep. Alle beelden staan samen in een *Google site* en daarnaast staat er bij elke techniek in het lessenpakket een *QR code* naar een link met het beeld. De beelden zijn zo verdeeld dat bij de les van slagworp ook een beeld te vinden is hiervan.

2.3 Uittesten lessenreeks en beeldmateriaal

Na het opstellen van de lessenreeks en het verzamelen van beeldmateriaal, ben ik dit gaan uittesten bij leerlingen van een eerste graad op twee verschillende scholen. Het Wico campus Salvator, mijn secundaire stageschool van dit jaar, en het Atheneum in Leopoldsborg, de school van meneer Douven.

Ik wilde met deze lessen vooral kijken of de gekozen oefen- en spelsituaties niet te eenvoudig of te complex waren voor de leerlingen.

Zowel tijdens mijn testfase in het Salvator College (2 uur) als in het Atheneum (4 uur) heb ik de oude methode, waarin de nadruk ligt op technische oefeningen met weinig spelsituaties, toegepast in mijn lessen LO.

Snel had ik een gedemotiveerde, passieve groep leerlingen voor mij. Het was wel duidelijk dat deze technische oefeningen te statisch waren en de leerlingen snel verveelden.

Hierna ben ik mij gaan verdiepen in SpelenderWijs leren en heb ik mijn lessenpakket aangepast.

Dit nieuw lessenpakket heb ik tijdens mijn lessen LO in Leopoldsborg in twee klassen van de eerste graad (6 uur) opnieuw getest.

Het was snel duidelijk dat het gebruik van spelsituaties zowel de leerlingen als mijzelf, enthousiaster maakten en er voor zorgden dat de leerlingen gemotiveerder deelnamen aan de les. In vergelijking met de oude aanpak, is de spelvreugde en actieve leertijd van de leerlingen aanzienlijk beter wanneer er méér spelsituaties in de lessen LO aangeboden worden.

In het Salvator College heb ik er voor gekozen om de leerlingen via tablets of smartphone de beelden te laten bekijken. Ze keken vóór elke oefening per twee naar de beelden en gingen daarna aan de slag. Dit verliep niet altijd even vlot voor iedereen.

In Leopoldsborg heb ik dit anders aangepakt en liet ik steeds de beelden tonen via mijn computer. Voor elke nieuwe oefening riep ik de hele klas samen. Klassikaal werd de techniek en de spelsituatie bekeken. Persoonlijk vind ik dit de beste manier omdat ik zo controle kon houden. De beelden individueel laten bekijken is ook een goede manier maar het kan niet in elke klas. Het is belangrijk dat je als leerkracht altijd controle kan houden en ondersteuning biedt bij de beelden.

Besluit

Deze Bachelorproef heeft niet enkel als doel om leerkrachten te helpen de lessen handbal kwalitatiever en aangenamer te geven. Het was ook een unieke kans om mijn opleiding te combineren met mijn passie: handbal.

Voor het samenstellen van dit lessenpakket en het beantwoorden van de hoofdonderzoeksvraag en deelvragen zijn er verschillende stappen verricht. Zo ben ik aan de hand van een enquête op zoek gegaan wat de kennis is over het SpelenderWijs leren bij de huidige leerkrachten LO, welke oefeningen ze reeds geven en welke moeilijkheden leerkrachten ondervinden bij het geven van handbal. De antwoorden van de enquête hebben samen met de literatuur gezorgd voor antwoorden op mijn deelvragen en onderzoeksvraag. Het antwoord op de onderzoeksvraag: 'Op welke manier kunnen we leerkrachten LO helpen om de lessen handbal aangenamer en kwalitatiever te geven?' luidt dan ook als volgt.

Een eerste manier die voorzien is om handbal kwalitatiever te maken, is het lessenpakket met daarin zes lessen die worden opgebouwd volgens het SpelenderWijs-principe. Het lessenpakket is voorzien van verschillende spelvormen, tips voor huidige leerkrachten LO, differentiaties en gerichte foutenanalyses en remediëring met focus op tactische principe. Daarnaast worden de belangrijkste technieken ondersteund door beeldmateriaal dat gebruikt kan worden door de leerkrachten of leerlingen.

Een derde en laatste manier die voorzien is om de lessen handbal kwalitatiever te maken, is een digitale evaluatie. Deze evaluatie bestaat uit een zelf-, partner- en eindevaluatie en dient als voorbeeld om leerkrachten te ondersteunen tijdens het evalueren. Ook hierbij is het tactische concept belangrijker dan het technische aspect.

Ik ben er zeker van dat leerkrachten LO aan de slag kunnen met het lessenpakket. Daarnaast hoop ik ook dat ze veel gebruik gaan maken van de lessen, het beeldmateriaal en de tips die ik gegeven heb.

In de loop van de afgelopen maanden heb ik, dankzij dit eindwerk, geleerd om initiatief te nemen, mijn werk beter te plannen en om te gaan met strikte deadlines. Dankzij de feedback die ik gekregen heb van mijn promotor en de ervaring die ik heb opgedaan tijdens mijn handbaltrainingen, mag ik stellen dat ik erin geslaagd ben een boeiend lessenpakket samen te stellen voor zowel huidige als toekomstige leerkrachten LO.

3 Figuren

Figuur 1: Representatie van het aantal leerkrachten dat ooit al handbal heeft gegeven.	p.8
Figuur 2: Representatie van het aantal leerkrachten dat handbal een leuk onderwerp vindt.	p.9
Figuur 3: Representatie van het aantal leerkrachten dat van het SpelenderWijs principe heeft gehoord.	p.11
Figuur 4: Representatie van het aantal leerkrachten dat SpelenderWijs gebruikt in hun les.	p.11
Figuur 5: Representatie van de manier waarop balsporten volgens huidige leerkrachten LO moeten worden aangeboden.	p.12
Figuur 6: Representatie van technieken die leerkrachten aan bod laten komen in hun les.	p.13
Figuur 7: Representatie van technieken die leerkrachten meer aan bod willen laten komen.	p.14
Figuur 8: Algemene redenen waardoor handbal vaak niet wordt gegeven.	p.14
Figuur 9: Moeilijkheden die huidige leerkrachten ondervinden in het werkveld.	p.15
Figuur 10: Representatie van het aantal leerkrachten dat de beelden zou gebruiken tijdens de les.	p.19
Figuur 11: Afbeelding van een uitvoering van een frontale pas.	p.21
Figuur 12: Afbeelding van een uitvoering van een laterale pas naar de tegenwerparmzijde en werparmzijde.	p.22
Figuur 13: Afbeelding van een uitvoering van een stuitpas.	p.22
Figuur 14: Afbeelding van een uitvoering van een slagworp.	p.23
Figuur 15: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van de bal.	p.23
Figuur 16: Afbeelding van 3 uitvoeringen om een frontale bal te vangen.	p.24
Figuur 17: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal boven het hoofd.	p.24
Figuur 18: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal onder de heup.	p.25
Figuur 19: Afbeelding van een uitvoering van het vangen van een bal achter het lichaam.	p.25
Figuur 20: Afbeelding van een uitvoering van een sprongworp.	p.26
Figuur 21: Afbeelding van een uitvoering van een sprongworp op de hoekpositie.	p.27
Figuur 22: Afbeelding van een uitvoering van het harmonica principe.	p.29
Figuur 23: Afbeelding van de voetpositie bij het maken van contact.	p.30
Figuur 24: Afbeelding van een uitvoering van het contact maken.	p.31

Literatuurlijst

- Behets, D. & Arend, W.(2006). *Lichamelijke Opvoeding: Grensverleggend*. Leuven: Acco
- Behets, D. & Iserbyt, P.(2008). *Graag leren bewegen in Lichamelijke Opvoeding*. Leuven: Acco
- Behets, D., Iserbyt, P. & Madou, B.(2007). *Lichamelijke Opvoeding in een krachtige leeromgeving*. Leuven: Acco
- Behets, D. & Slegers, M.(2012). *Lichamelijke Opvoeding: Een vak met inhoud*. Leuven:Acco
Geraadpleegd op 28 mei 2020 via http://exlo.be/sites/default/files/2019-01/reader%202012_3.pdf#page=61
- Behets, D. & Vanden Eynden, M.(2005). *Sociaal vaardig in de lichamelijke opvoeding*. Leuven: Acco
- Behets, D. & Wyckmans, P.(2010). *Lichamelijke Opvoeding: Bewegen en zoveel meer*. Leuven: Acco
- Booiman, M., de Wit, N. & Groener, H. (z.j.) Kennismaken met Handbal [handouts]
Geraadpleegd op 23 oktober, 2019 via https://www.handbal.nl/wp-content/uploads/2019/03/Lesbladen_Basisonderwijs.pdf
- Castelein, E. & Coens, J.(2016). *Binnenklasdifferentiatie: Een beroepshouding, geen recept*. Leuven: Acco.
- Coolkens, R., Drijvers, H.& Iserbyt, P.(2015) *Play Practice: SpelenderWijs leren in Lichamelijke Opvoeding*. Leuven: Acco
- Coolkens, R., Drijvers, H.& Iserbyt, P.(2015) *Specifieke vakkennis in Lichamelijke Opvoeding: Een basis voor het leren*. Leuven: Acco
- Dehandschutter, T., Leysen, H.(2001) *Basketbal op school: Spelend leren*. Leuven: Acco
Geraadpleegd op 25 mei 2020 via <http://www.sports-media.be/links/basketbal-op-school.pdf>
- Denert, G. (z.j) Oefenstof Baradat. Geraadpleegd op 5 november, 2019
Via
<http://www.handbal.be/files/Trainers/Bijscholingen/Bijbscholing%20Baradat/Praktijk%20bijscholing%20Eric%20Baradat%2024-11-2019%20door%20Gino%20Denert.pdf>
- Douven, K. (2019). (Oefenstof lessenspakket handbal). Persoonlijke communicatie [interview met promotor]
- Douven, R. (2019).
(Oefenstof handbal). (Verschillende oefenvormen en trainingsvormen).
Persoonlijke communicatie [Training]
- Handbal.be. (z.j.) Op school speel ik handbal! Jij ook? Geraadpleegd op 19 oktober, 2019
Via <http://www.handbal.be/files/Lesmap%20Handbal%20op%20school.pdf>

Mulleners, F. Hendrix, Ph., S. Evers (1 juli 2016). Spelregels handbal.
Geraadpleegd op 23 oktober, 2019
[http://www.handbal.be/files/Spelregels%20_2016%20\(1\).pdf](http://www.handbal.be/files/Spelregels%20_2016%20(1).pdf)

Pedagogische Begeleidingsdienst (2015). *GO Leerplan Secundair Onderwijs: Eerste graad A-stroom*. Geraadpleegd op (13 maart 2020), via <https://pro.g-o.be/blog/documents/2015-001.pdf>.

Penders, A. (2013) *Cursus handbal* [Digitale cursus]. Vrije Universiteit Brussel, BALO

Senden, H. (2019, april 27) Handbal - oefeningen, lectuur, flimpjes en links (excel).
Geraadpleegd op 5 november, 2019
Via <http://www.handbal.be/nl/trainers/handbalbibliotheek>

Vandersmissen, P. (2020). *LO2A Theorie: Digitalisering* [Blackboardcursus]. Hogeschool PXL, Education.

Vautmans, K. (2015). *LO2B Theorie: Handbal* [Cursus]. Hogeschool PXL, Education.

Vertommen, G. & Vonckx, J. (2020). (Literatuur & oefenstof handbal). Persoonlijke communicatie [Email]

Vlaamse Handbalvereniging (2017) *Ontwikkelingslijnen en opleidingsvisie handbal* [handouts]
Geraadpleegd op 28 oktober, 2019 via
<http://www.handbal.be/files/Ontwikkelingslijn%20en%20opleidingsvisie%20handbal%20def%20website.pdf>

4 Bijlage 1: De evaluatie

4.1 Doelen voor hele lessenreeks

Persoonsdoelen <i>(Kunnen gekoppeld worden aan de rollen)</i>	Bewegingsdoelen
10: De leerlingen bouwen en bergen materiaal zorgzaam en met respect op onder begeleiding(1LO:32)	22: De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op kracht, lenigheid, uithouding en snelheid(1LO:27)
13: De leerlingen betrekken zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten(1LO:33)	23: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en het tot rust komen na een fysieke activiteit en passen dit toe(1LO:28)
17: De leerlingen schatten het eigen functioneren binnen bewegingssituaties juist in en kunnen dit ook benoemen aan de hand van vooraf bepaalde criteria(1LO:34)	43: De leerlingen passen de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe(1LO:2)
20: De leerlingen tonen inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituaties(1LO:35)	61: De leerlingen leren werken met diverse vormen van kijkwijzers
42: Leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na. (1LO:2)	62: De leerlingen gaan bij zichzelf na of hij vorderingen maakt in welbepaalde bewegingssituaties(2LO:5)
44: De leerlingen gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten(1LO:3)	108: De leerlingen kunnen werpen en stoten(1LO:16)
115: De leerlingen leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play(1LO:22)	109: De leerlingen voeren aangepaste vormen van werpen in verschillende situaties beheerst uit(2LO:11)
	111: De leerlingen nemen deel aan een vorm van doelspel(1LO:19)
	113: De leerlingen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doelspel(1LO:20)
	114: De leerlingen kunnen aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties(1LO:21)
	116: De leerlingen kunnen binnen aangepaste vormen van een doelspel(2LO:14): <ul style="list-style-type: none"> - als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids- en meerderheidssituaties - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel

4.1.1 Zelfevaluatie via Googleform

Persoonsdoelen

- 1LO:2 leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na.

1LO:3 gebruikt aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten

1LO:32 bouwt en bergt materiaal zorgzaam en met respect op onder begeleiding.

Tot 5/10	Ik heb weinig tot geen respect voor het materiaal getoond (vaak tegen een bal gestampt en hield de bal niet stil tijdens uitleg) De bal veilig wegleggen vond ik ook niet altijd nodig. Zelden aan de afspraken gehouden (kledij niet in orde, niet helpen met materiaal)
5- 6/10	Ik heb wel respect voor het materiaal (enkele keren een opmerking gekregen over de gemaakte afspraken). Helpen opruimen/opbouwen doe ik liever niet en liet dit over aan anderen. Dikwijls aan de afspraken gehouden
7- 8/10	Ik heb respect voor het materiaal en heb nooit een opmerking gekregen. Opruimen/opbouwen vind ik niet zo erg, maar enkel als de leerkracht het vraagt. Heb mij aan de afspraken gehouden
9- 10/10	Ik heb altijd respect gehad voor al het materiaal. Ik bood ook spontaan hulp aan om het net op te ruimen/op te zetten. Heb mij aan de afspraken gehouden

- 1LO:22*leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.
1 LO:35 toont inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituaties.

1LO:33 betreft zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten.

Tot 5/10	Ik hanteer de principes van fair – en teamplay niet, ik kan niet positief omgaan met winst en verlies En zet mij daarom niet in tijdens de les
5- 6/10	Ik probeer fair te spelen maar dit lukt niet altijd. Ik durf al eens een ploegspeler bewust over te slaan. ik probeer mij in te zetten tijdens de les
7- 8/10	Ik pas de principes van fair – en teamplay zoveel mogelijk toe , ik kan positief omgaan met winst en verlies. Ik zet mij altijd in tijdens de les
9- 10/10	Ik hanteer altijd de principes van fair – en teamplay én probeer mijn hele ploeg te motiveren om dit ook te doen. Ik zet mij altijd in tijdens de les

Rollen tijdens de les

Tot 2/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... zelden uit.
2-3/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... af en toe uit.
3-4/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... meestal uit.
4-5/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... altijd uit.

Bewegingsdoelen

- 2LO:5 gaat bij zichzelf na of hij vorderingen maakt in welbepaalde bewegingssituaties.
- Leert werken met diverse vormen van kijkwijzers.
- 1LO:20 speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.

Tot 5/10	Ik heb de nieuwe technieken en spelregels nog niet onder de knie en zelden naar de beelden gekeken
5- 6/10	De nieuwe technieken en spelregels kan ik meestal goed toepassen maar ik kijk zelden naar de beelden.
7- 8/10	De nieuwe technieken en spelregels gaan redelijk goed en heb af en toe gebruik gemaakt van de beelden
9- 10/10	De nieuwe technieken en spelregels gaan vlot en heb veel naar de beelden gekeken

4.1.2 Peerevaluatie (Googleform) Eindevaluatie(Google spreadsheet)

Persoonsdoelen

- 1LO:22*leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.
- 1 LO:35 toont inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituaties.
- 1LO:33 betreft zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten.
 - Veel of weinig samenspel

Tot 5/10	De leerling hanteert de principes van fair – en teamplay niet, hij/zij kan niet positief omgaan met winst en verlies En zet zich niet in tijdens de les
5- 6/10	De leerling probeert fair te spelen maar dit lukt niet altijd. Hij/ zij durft al eens een ploegspeler bewust over te slaan. Hij/ zij probeert zich in te zetten tijdens de les
7- 8/10	De leerling past de principes van fair – en teamplay zoveel mogelijk toe, hij/zij kan positief omgaan met winst en verlies. Hij/zij zet zich altijd in tijdens de les
9- 10/10	De leerling hanteert altijd de principes van fair – en teamplay én probeert zijn/haar hele ploeg te motiveren om dit ook te doen. Hij/zij zet zich altijd in tijdens de les

Rollen tijdens de les

Tot 2/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... zelden uit.
2- 3/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... af en toe uit.
3-4/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... meestal uit.
4-5/5	Ik voer tijdens de les mijn taak van materiaalmeester, scheidsrechter, coach, spelleider, puntenteller,... altijd uit.

Bewegingsdoelen

- 1LO:21 kan aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties.
- 2LO:14 kan binnen aangepaste vormen van een doelspel:
 - als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids-en meerderheidssituatie
 - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel.

- 2LO:11 voert aangepaste vormen van werpen en stoten in verschillende situaties beheerst uit.
- 1LO:20 speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doelspel

Tot 2/5	De leerling heeft moeite met het verdedigen. Een positie kiezen tussen aanvallers en doel lukt zelden.
2-3/5	De leerling kan tijdens het verdedigen vaak de juiste positie kiezen tussen aanvallers en het doel
3-4/5	De leerling kan redelijk goed verdedigen en zich meestal juist positioneren tussen doel en aanvaller
4-5/5	De leerling kan zonder probleem verdedigen en kiest een goede positie tussen doel en aanvaller.

Tot 2/5	De leerling heeft moeite met het aanvallen binnen spelsituaties en keuzes maken binnen meerderheidssituaties.
2-3/5	De leerling kan zich af en toe vrijlopen zonder bal in aanval en kan af en toe een juiste beslissing maken.
3-4/5	De leerling kan redelijk goed aanvallen. Hij kan zich goed vrijlopen maar heeft het moeilijk met beslissingen maken in meerderheidssituaties.
4-5/5	De leerling kan zonder probleem aanvallen en loopt zich goed vrij zonder bal in meerderheidssituaties en kan de juiste beslissingen maken.

5 Bijlage 2: De lessenreeks

PERIODEPLANNING

Leerplan GO Leerplannummer:2015/001(vervangt 2003/003)
Doelstellingen lesperiode Bewegingsdoelen (leerplannummer): 22: De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op kracht, lenigheid, uithouding en snelheid(1LO:27) 23: De leerlingen kennen het belang van opwarming voor en het tot rust komen na een fysieke activiteit en passen dit toe(1LO:28) 43: De leerlingen passen de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe(1LO:2) 61: De leerlingen leren werken met diverse vormen van kijkwijzers 62: De leerlingen gaan bij zichzelf na of hij vorderingen maakt in welbepaalde bewegingssituaties(2LO:5) 108: De leerlingen kunnen werpen en stoten(1LO:16) 109: De leerlingen voeren aangepaste vormen van werpen in verschillende situaties beheerst uit(2LO:11) 111: De leerlingen nemen deel aan een vorm van doelspel(1LO:19) 113: De leerlingen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doelspel(1LO:20) 114: De leerlingen kunnen aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties(1LO:21) 116: De leerlingen kunnen binnen aangepaste vormen van een doelspel(2LO:14): <ul style="list-style-type: none">- als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids-en meerderheidssituaties- als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel Persoonsdoel(en) (leerplannummer): 10: De leerlingen bouwen en bergen materiaal zorgzaam en met respect op onder begeleiding(1LO:32) 13: De leerlingen betrekken zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten(1LO:33) 17: De leerlingen schatten het eigen functioneren binnen bewegingssituaties juist in en kan dit ook benoemen aan de hand van vooraf bepaalde criteria(1LO:34) 20: De leerlingen tonen inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituatie(1LO:35) 42: De leerlingen leven onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na (1LO:2) 44: De leerlingen gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten(1LO:3) 115: De leerlingen leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play(1LO:22)

Doelstellingen per les Les 1 BD: <ol style="list-style-type: none">1. De leerlingen kunnen stilstaand en in beweging een pas geven naar elkaar.2. De leerlingen kunnen een correcte slagworp uitvoeren.3. De leerlingen kunnen zich vrijlopen, samenspelen en scoren in een overtalsituatie van 3 aanvallers en 1 verdediger.4. De leerlingen kunnen a.d.h.v. beelden bepaalde aspecten analyseren en onthouden. PD: <ol style="list-style-type: none">5. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.6. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair- play.7. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.8. De leerlingen kunnen zichzelf beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.
--

Les 2

BD:

1. De leerlingen kunnen stilstaand en in beweging een pas geven naar elkaar a.d.h.v. de juiste techniek.
2. De leerlingen kunnen een correcte slagworp en sprongworp uitvoeren.
3. De leerlingen kunnen zich vrijlopen, samenspelen en scoren in een overtalsituatie van 4 aanvallers en 2 verdedigers.
4. De leerlingen kunnen a.d.h.v. beelden bepaalde aspecten analyseren en onthouden.

PD:

5. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.
6. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair-play.
7. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.
8. De leerlingen kunnen zichzelf beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.

Les 3

BD:

1. De leerlingen kunnen de geziene technieken van pasgeven, slagworp en sprongworp toepassen in spelsituaties.
2. De leerlingen kunnen zich vrijlopen van de verdediger met of zonder bal in een één tegen één situatie en in een overtalsituatie van 3 aanvallers en 2 verdedigers.
3. De leerlingen kunnen op een veilige manier aanvallen en verdedigen in verschillende spelsituaties.
4. De leerlingen kunnen a.d.h.v. beelden bepaalde aspecten analyseren en onthouden.

PD:

5. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.
6. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair-play.
7. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.
8. De leerlingen kunnen zichzelf beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.

Les 4

BD:

1. De leerlingen kunnen de geziene technieken van pasgeven, slagworp, sprongworp en een verdediger passeren toepassen in overtalsituaties van 4 aanvallers en 3 verdedigers.
2. De leerlingen kunnen samenspelen en een speler vrijspelen in een overtalsituatie a.d.h.v. een harmonica principe.
3. De leerlingen kunnen op een veilige manier aanvallen en verdedigen met contact in verschillende spelsituaties.
4. De leerlingen kunnen a.d.h.v. beelden bepaalde aspecten analyseren en onthouden.

PD:

5. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.
6. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair-play.
7. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.
8. De leerlingen kunnen zichzelf beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.

Les 5

BD

1. De leerlingen kunnen de technieken van passen, slagworp, sprongworp, vrijlopen zonder bal en schijnbeweging uit de vorige lessen toepassen in een spelsituatie van vier tegen vier.
2. De leerlingen kunnen op een veilige manier samenspelen, aanvallen en verdedigen in een overtalsituatie en gelijkheidssituatie a.d.h.v. een harmonica principe.

PD

3. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.
4. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair- play.
5. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.
6. De leerlingen kunnen zichzelf maar ook andere observeren en beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.

Les 6**BD**

1. De leerlingen kunnen de spelregels en technieken van passen, slagworp, sprongworp, vrijlopen zonder bal en schijnbeweging uit de vorige lessen toepassen in een spelsituatie van vijf tegen vijf.
2. De leerlingen kunnen op een veilige manier samenspelen, aanvallen en verdedigen in een overtalsituatie en gelijkheidssituatie a.d.h.v. een harmonica principe.

PD

3. De leerlingen hebben respect voor de toegewezen rollen, afspraken, spelregels, het materiaal en voor elkaar.
4. De leerlingen tonen inzet en doen aan fair- play.
5. De leerlingen staan open voor feedback van de leerkracht.
6. De leerlingen kunnen zichzelf maar ook andere observeren en beoordelen op basis van vooraf bepaalde doelen.

Evaluatie:

Zelfevaluatie door de leerlingen op het einde van elke les a.d.h.v. google form
(<https://forms.gle/Lh6jH2ot1KRAaF3f9>)


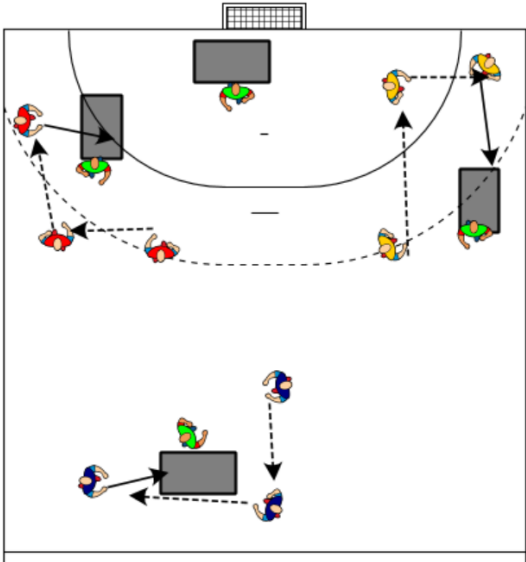
Peerevaluatie in les 6 waar leerlingen elkaar gaan beoordelen a.d.h.v. een google form
(<https://forms.gle/Z85R2ZdCgz6xF3pn6>)

Eindevaluatie door de leerkracht in les 6 a.d.h.v. een google spreadsheet

(https://docs.google.com/spreadsheets/d/10Sjo36okBIRcxg3AbaOKAynZvfe4Zn_z3Ydvpuxfbpk/edit?usp=sharing)

Kijkwijzers: <https://sites.google.com/view/handbalkijkwijzers/homepage>

LES 1				
Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips & Beelden	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,3,5,6,7		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gebruik een bal die de leerlingen makkelijk kunnen vasthouden en niet mee kunnen dribbelen (softbal, Streethandbal). -Verstuur de zelfevaluatie via smartschool en geef de leerlingen een deadline om het in te vullen (bv 3 dagen) -Maak vanaf les 1 vaste heterogene groepen die doorheen alle lessen gebruikt worden voor wedstrijden. Geef elke leerling elke les een andere rol. Bijvoorbeeld: coach, materiaalmeester, scheidsrechter,.. 	<p><i>Voor aanvang van de lessenreeks wordt door de leerkracht verwezen naar de persoons- en bewegingsdoelen van de lessenreeks. Zo weten de leerlingen waarop ze zichzelf elke les een score moeten geven.</i></p> <p>Functionele opwarming: Matbal</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen worden in 2 teams verdeeld en spelen aan twee kanten. - De leerlingen mogen vrij spelen: onderhands/bovenhands pasgeven, één hand of twee handen. - Als een team een speler kan vrij spelen door te passen, dan leggen ze de bal op het matje en spelen ze verder. - Als er gedribbeld wordt, dan is de bal voor de tegenpartij. - Niet over de matjes lopen. - Als neutrale speler ben je altijd bij de aanvallende ploeg. - Er mag op elk matje worden gescoord. - Als de bal buiten is, dan is hij voor de tegenstander. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als scoren vlot of minder vlot verloopt kan de ruimte kleiner of groter worden gemaakt. - Als de leerlingen x aantal passen hebben gegeven dan pas mogen ze scoren op het matje. - Als iedereen de bal heeft gehad dan mag er gescoord worden. - Als het te moeilijk is een tweede neutrale invoegen. - Een vaste zone voor de neutrale speler. - Minder of meer matjes plaatsen. 	<p>Bovenste helft: aanval= rood en verdediging= geel Onderste helft: organisatie van differentiatie 2.</p>

			<p>Differentiatie 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vier teams maken bv groen tegen blauw en geel tegen rood → in elke hoek ligt een matje en ze spelen diagonaal tegen elkaar. <p style="text-align: center;"><u>Uitvoeringsfase (kern)</u></p>	
1,2,3,4,5,6,7	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wijs er op dat de leerlingen korte passen geven. En gebruik eventueel softballen. -Baken de zone van de verdediger af met antislip potjes. <p>Beeld pastechniek</p> 	<p>Spelnabij oefenen</p> <p>Oefening 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per helft zijn er 4 verdedigers die de matjes verdedigen en 9 aanvallers (rood/blauw/geel). - De andere leerlingen maken drietallen en verdelen zich aan de twee helften. - Elke verdediger (groen) heeft een vast matje om te verdedigen en mogen enkel rond het matje verdedigen (zone afbakenen). - Als een aanvaller de verdediger naar zich toe trekt dan speelt hij de bal af. - Als de man met bal geen pas kan geven dan lopen de andere zich vrij. - Als een vrije speler de bal op de mat kan leggen dan heeft het team één punt. - Als er een team aanvalt op een matje dan mag een ander team niet op hetzelfde matje aanvallen. - Als er gedribbeld wordt of meer dan drie stappen worden gezet met de bal, dan is de bal voor de tegenpartij. - Niet twee keer na elkaar scoren op hetzelfde matje <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als de aanvallers vaardig of minder vaardig zijn dan kan de ruimte van de verdedigers vergroot of verkleind worden. - Als een team minder sterk is dan geef de verdediger een handicap door bijvoorbeeld enkel met één hand te verdedigen of handen op de rug. - Als de verdedigers de bal onderscheppen dan krijgen ze een punt. - Als de aanvallers vijf goede passen kunnen geven, krijgen ze een extra punt. 	<p>Organisatie van één helft van het veld</p> 	

Tip:

-Geef veel aandacht aan het zes-metergebied en dat ze hier niet in mogen komen om te werpen.
Accentueren zowel het werpgebied als de drie stappen met antislip potjes

-Werk ook hier met softballen en laat de leerlingen de grond tikken met de bal als dribbel.

-Leg een aantal passen op per zone: bv 3 passen en dan naar de volgende zone

Beeld slagworp

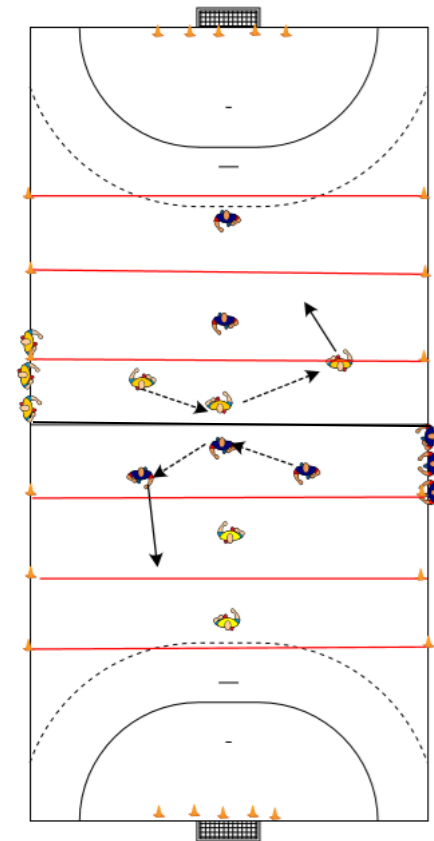


Oefening 2:

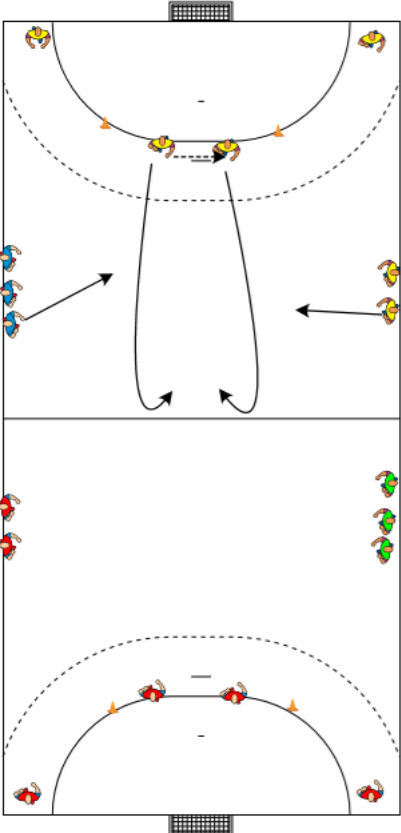
- De leerlingen verdelen zich aan twee kanten en maken drietallen.
- Per helft staan twee verdedigers (blauw en geel) die elk een zone moeten verdedigen.
- Er starten twee drietallen (geel en blauw) aan de middenlijn die per drie pasgeven.
- Het doel is om als aanvallers door de zones van de verdediging te raken en dan de kegels om te gooien.
- **Als** de verdediger naar de man met bal gaat **dan** lopen de twee andere zich vrij.
- Als de eerste verdediger is gepasseerd, dan mag het volgende drietal starten.
- Als er minstens twee leerlingen een zone gepasseerd zijn dan mogen ze naar de volgende.
- Als een team een kegel omgooit krijgen ze een punt.
- Het team dat als eerste 10 punten heeft wilt, hierna worden de verdedigers gewisseld.

Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:

- Als de verdedigers te sterk zijn of de aanvallers minder sterk dan de zone van de verdedigers verkleinen (de kegels horizontaal naar elkaar brengen).
- Als de aanvallers te sterk zijn of de verdedigers minder vaardig dan de zone van de aanvallers verkleinen (de kegels verticaal korter naar elkaar plaatsen).
- Een neutrale zone tussen de twee verdedigers invoegen.
- Als beide verdedigers gepasseerd zijn dan krijgt de aanval een extra punt.
- Als de verdediging de bal onderschept dan heeft de aanval een minpunt.
- Elk team heeft één dribbel per aanval.


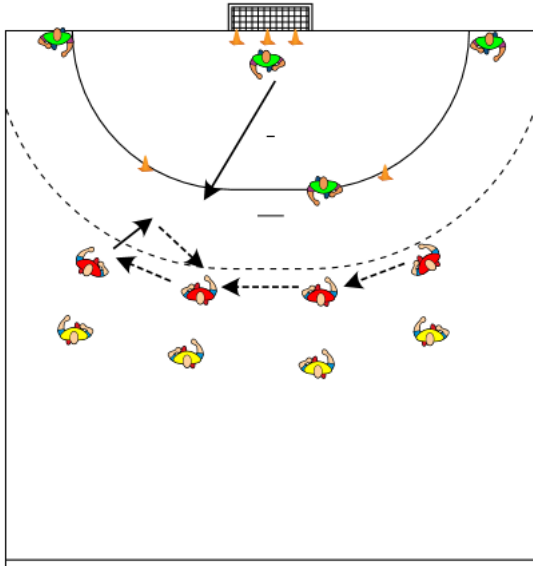


- Bovenste veld: aanval= geel en verdediging= blauw
- Onderste veld: aanval= blauw en verdediging= geel

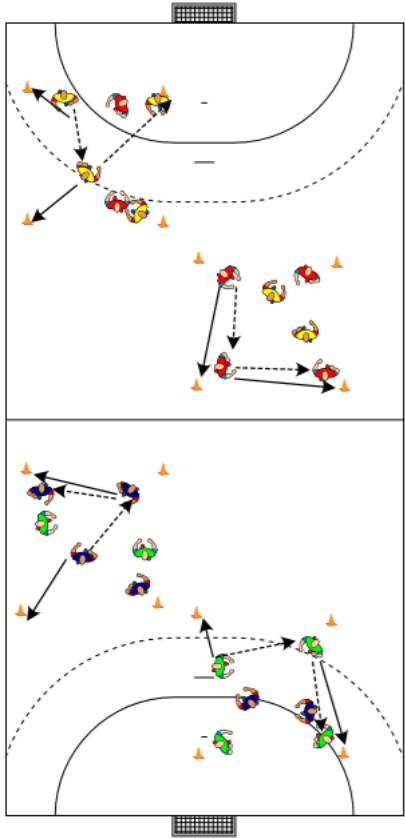
		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Houdt de pasafstand tussen de leerlingen beperkt. -Indien de leerlingen te lang stil staan of er te veel leerlingen zijn → Splits de helft nog eens in twee van doel tot middenlijn en werk aan twee kanten. -Hang hoepels op of plaats kegels om te richten. -Gekwetste leerling of één leerling per helft spelleider/scheidsrechter maken 	<p><u>Oefening 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich in twee groepen en staan aan elke kant op de achterlijn. - De aanvallers vormen drietallen, twee leerlingen staan op het zes metergebied en één leerling op de zijlijn. Per helft is er één drietal dat verdedigt. - De verdedigers (blauw) krijgen elk een nummer van 1 tot 3. - Het duo (geel) op het zes -metergebied begint passen te geven tot aan de middenlijn en daar draaien ze terug. - Als de aanvallers aan de middenlijn zijn dan roept de spelleider een nummer van 1 tot 3 en komt er een verdediger bij. - Elke aanval moet er iemand anders in het veld komen om te verdedigen. - Als de verdediger in het veld komt dan komt er ook een derde aanvaller (geel). - Ze spelen 3 tegen 1 en proberen een doelpoging te ondernemen. - Doel van overtal: Als de verdediger naar de man met bal gaat dan lopen de twee andere zich vrij en anders gaat hij zelf naar doel. - Als de bal buiten gaat of onderschept wordt, is dit een punt voor de verdediging. - Na 3 aanvallen wordt de verdediging gewisseld. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als de aanvaller vaardiger zijn of minder vaardig, de ruimte waarin ze mogen aanvallen verkleinen of vergroten. - De afstand dat het duo moet afleggen tot de middenlijn verkleinen - Als de verdediger te sterk is of de aanvallers minder sterk dan krijgt de verdediger een vaste zone. Of de verdediger met één of twee handen op de rug laten verdedigen - De aanvallers een bepaalde tijd opleggen om aan te vallen. 	 <p>-Bovenste veld: aanval(geel) en verdediging(blauw) -Onderste veld: aanval(rood) en verdediging(groen)</p>
--	--	--	--	--


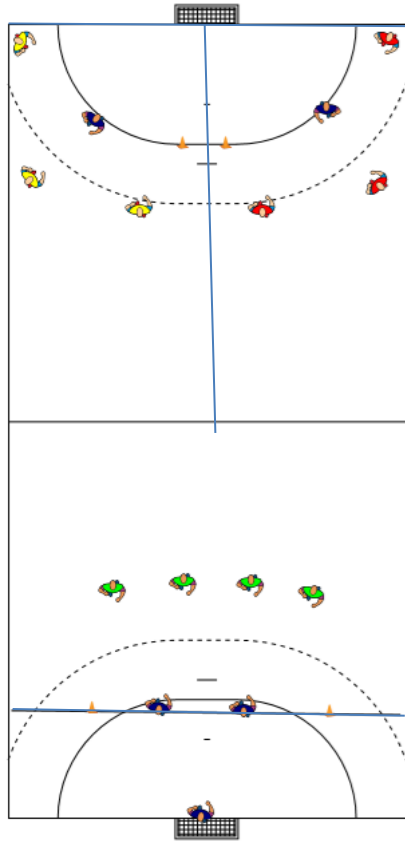
			- Twee verdedigers met elk hun zone i.p.v. één verdediger.	
Afrondingsfase (slot)				
1,2,3,5,6,7,8	1/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Indien er geen doelen zijn, kan er gebruik worden gemaakt van bv valmatten waar de doelman voorstaat, zelf een doel maken met tape. Of kegels/paaltjes plaatsen. -Voor belijning kunnen (antislip) potjes worden gebruikt. 	<p><i>Spelend leren 3-1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich over beide helften van het veld. - Ze vormen drietallen, waarvan een drietal aanvallende ploeg (geel) is en één team verdediging. - Bij de verdedigende ploeg zijn er twee leerlingen die verdedigen en één doelman. - De twee verdedigers (blauw) hebben elk hun vaste zone. - De aanvallende drie starten op de middenlijn en proberen door middel van passen te geven tot een doelpoging te komen. - Doel van overtal: Als de verdediger naar de man met bal gaat dan lopen de twee andere zich vrij; Als de tweede verdediger niet naar de man met bal komt, dan voert deze een slagworp uit op doel. - Pas als er minstens twee leerlingen een zone gepasseerd zijn dan mogen ze naar de volgende. - De andere drietallen staan op de zijlijn. - Zodra er een doelpoging is geweest, zet de aanvallende ploeg zich in verdediging en tegelijk komt er een nieuw drietal aanvallen. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <p>Als de aanvallers te sterk zijn dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De zones van de verdedigers kleiner maken. - De zone waarin de drietallen mogen aanvallen verkleinen. - Als de aanvallers vijf passen hebben gegeven dan mogen ze pas scoren. <p>Als de verdediging te sterk is dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte waarin ze mogen aanvallen vergroten. - De verdediging een handicap geven door met één of geen handen te verdedigen. 	<p>Bovenste veld: aanval= geel en verdediging= blauw -Onderste veld: aanval= blauw en verdediging= geel</p>

LES 2				
Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips & Beelden	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,2,3,5,6,7		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bij grotere klassen kan er ook een vierde zone worden gemaakt -Duidt het doelgebied aan met potjes -Bij kleinere klassen de speelruimte groter maken. -Teams en rollen (zie les 1) 	<p><i>Functionele opwarming: Paalbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Het veld wordt in zones verdeeld. Van achterlijn tot middenlijn (zwart) en van zijlijn tot middenlijn (blauw). De rode lijn bakent het doelgebied af. - Per zone zijn er twee ploegen van twee leerlingen: rood en groen. En twee neutrale spelers: geel. - Als een team vijf passen kan geven dan gooien ze op één van de kegels of paaltjes met een slagworp. - De neutrale spelers zijn altijd bij de aanvallende ploeg om zo een vier tegen twee overtuiging te krijgen. - Als een leerling niet kan passen dan lopen de andere zich vrij of wordt er naar de neutrale speler gepast. - Als er geen verdediger komt, dan gaat de speler met bal zelf gooien. - Als een leerling dribbelt of in het doelgebied komt dan is de bal voor de tegenpartij. - De bal maximum 3 seconden de bal vasthouden. - Na een doelpunt of doelpoging is de bal voor de tegenpartij. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als een team te sterk is dan de afstand tot het doel vergroten en bij een zwakker team de afstand tot het doel verkleinen. - Een vaardig team meer passen en een minder vaardig team minder passen laten geven. - Als de neutrale speler te sterk is, krijgt deze een vaste zone opgelegd. 	

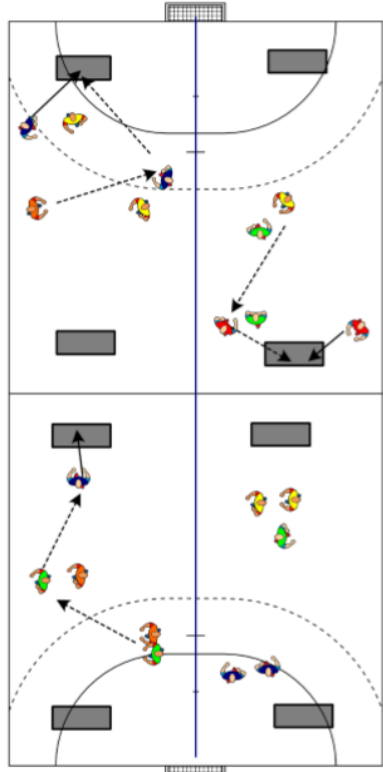
			<ul style="list-style-type: none"> - Als een team vijf passen kan geven of scoren met een sprongworp, krijgen ze een extra punt. 	
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>				
1,2,3,4,5,6,7	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorgen dat de verdediging niet in het zes-metergebied komt - > verder naar voor laten starten. -Plaats de wachtende verdedigers ver genoeg van het doel. -Duidt de startposities aan met antislip potjes -Voor doelen en belijning zie tips les 1 <p>Beeld sprongworp</p> 	<p><i>Spelnabij oefenen</i></p> <p>Oefening 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per helft zijn er twee teams van 4 aanvallers en twee team van 2 verdedigers(groen). - De aanvallers (rood) zijn verdeeld over midden, links, rechts en staan per vier langs elkaar. - Eén verdediger start op het 6 metergebied, de andere start in het doel. - De bal begint aan de rechterkant, de speler zet aan naar doel en past de bal verder. - Als de bal aan de linkerkant is, dan komt de verdediger vanuit het doel druk zetten op de speler aan de linkerkant. - Als de bal aan de linkerkant is, dan wordt er 4 tegen 2 uitgespeeld. En proberen ze een te werpen op de kegels. - Als de verdediger niet op de man met bal stapt, dan werpt deze zelf met een slagworp/sprongworp. - Als de verdediger wel uitstapt dan gaat de pas naar de volgende. - De twee verdedigers wisselen na elke aanval en na drie aanvallen komt er een ander viertal verdedigen. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als een team vaardiger is dan de afstand tot het doel vergroten. Bij een minder vaardig team dan de afstand verkleinen. - Als leerlingen zwakker zijn, dan gaan de leerlingen de beweging eerst vertraagd doen. - Een bepaalde tijd of bepaald aantal passen opleggen voor een doelpoging (bv maximum 5 passen). 		


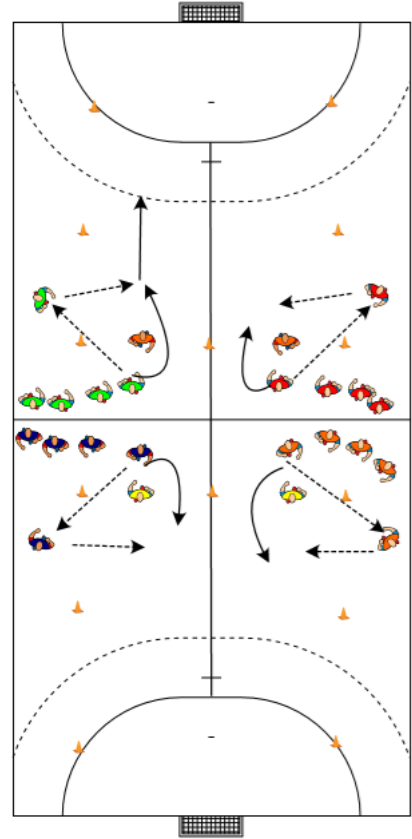
		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laat de aanvallers van links naar rechts passen en niemand overslaan -Posities aanduiden voor zowel aanval als verdediging 	<ul style="list-style-type: none"> - Als de verdediging te sterk is of de aanval minder sterk dan geven de verdedigers elkaar een hand. Of elk met de handen op de rug. <p><u>Oefening 2:</u> Vier tegen 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich in twee groepen, één deel aan elke helft. Per groep zijn er 8 verdedigers, twee groepen van vier en de andere leerlingen vormen viertallen en zijn aanvallers. - De aanvallers starten per vier langs elkaar (blauw). - Verdedigers starten op de achterlijn (groen). - Op de middenlijn staat een tweede viertal klaar (geel). - De vier verdedigers moeten proberen twee doelen te verdedigen-> één doelman per doel - Aanvallers mogen op beide doelen proberen te scoren - Als de verdediger niet op de man met bal stapt, dan werpt deze zelf met een slagworp/sprongworp. - Als de verdediger wel uitstapt dan gaat de pas naar de volgende aanvaller - Bij een doelpunt, doelpoging, onderschepte bal of balverlies, sluit de verdedigende ploeg aan op de middenlijn en de ploeg die heeft aangevallen sluit aan op de achterlijn. <p><u>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Voor vaardige spelers :de werpafstand vergroten of kleinere kegels of hoepels in het doel plaatsen. - De ruimte verkleinen voor vaardige aanvallers. - Als het te moeilijk is dan gaan de leerlingen de beweging eerst vertraagd uitvoeren of wordt de ruimte vergroot. - Als de verdediging te sterk is of de aanval minder sterk dan handen laten geven om te verdedigen. Of elk met de handen op de rug. 	
--	--	---	--	--



		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Als een leerling te lang moet verdedigen, verkort dan de aanvalstijd. -Laat de leerlingen enkel pasgeven met een sprong. 	<ul style="list-style-type: none"> - Een derde doel plaatsen tussen de twee doelen zodat de vier verdedigers 3 doelen moeten verdedigen. <p><u>Oefening 3:</u> Lummelen binnen vierkant met verplaatsen</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich over groepen van zes leerlingen. - Ze stellen zich zo op dat vier leerlingen binnen een vierkant staan en twee leerlingen in het midden. Gebruik kegels om het vierkant af te bakenen. - De vier aanvallers (geel/blauw) proberen onderling 7 passen te geven, de twee in het midden (rood/groen) proberen de bal te onderscheppen. - Als de aanvallers een pas hebben gegeven moeten ze een kegel aantikken. - Als de verdedigers een speler vastzetten dan lopen de andere zich vrij. - Als de verdediger voor de man met bal staat dan gebruikt de aanvaller zijn drie stappen. - Niet twee keer na elkaar dezelfde kegel tikken. - Als er balverlies is of een slechte pas wordt gegeven dan wordt er van nul gestart. - Na 7 passen of twee minuten de verdedigers wisselen. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als de verdediging te sterk is dan kan de ruimte vergroot worden of als de aanval sterker is, verkleind worden. - Als een team sterker is dan mogen ze niet twee keer na elkaar naar dezelfde passen. - Als de verdedigers de bal onderscheppen krijgen ze een punt. - Als de aanval zeven passen hebben gegeven dan mogen ze bv een kegel proberen om te gooien die buiten het speelveld staat. 	
--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Bij een slechte of onderschepte pas, of wanneer de speler met bal getikt wordt, wisselen aanval en verdediging. 	
Afrondingsfase (slot)				
1,2,3,5,6,7,8	1/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startposities aanduiden. - Zorgen dat de hoekspelers niet in het zes-metergebied komen -> duidelijk toonbaar maken door bv een hoepel waarin ze moeten afstoten. - Indien er voldoende plaats is voor hoekspelers, kan er bij de 4 tegen 2 ook met 2 opbouwers+ 2 hoekspelers worden gespeeld. - Plaats linkshandige spelers zo veel mogelijk aan de rechterkant. - Laat de verdediging vijf aanvallen wisselen. <p>Beeld hoekworp</p> 	<p><i>Spelend leren: Vier tegen twee op verschillende posities</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Het veld wordt verdeeld in verschillende speelzones. - Aan één helft zijn er twee zones van middenlijn tot midden van het doel (blauwe lijn). En aan de andere kant wordt er een zone gemaakt tussen de kegels. - Bij de bovenste twee zones zijn er drie aanvallers (rood/geel) en één verdediger (blauw). - De aanvallers(hoek, opbouw, spelverdeler spelen een overtalsituatie van vier aanvallers tegen één verdediger - Bij de onderste helft wordt er 4 tegen 2 gespeeld met 4 opbouwers of 2 opbouwers + 2 hoekspelers - De aanvallers proberen iemand vrij te spelen en tot een doelkans te komen - Doel van overtal: Als de verdediger niet komt verdedigen of naar de man met bal gaat, dan werpt deze zelf of geeft een pas. - Er is geen doelman, maar wel kegels in het doel zodat iedereen tegelijk kan aanvallen - Ze tellen het aantal doelpunten en de verdediging telt het aantal balverliezen en onderschepte ballen. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <p>Als de aanvallers te sterk zijn dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De zones van de verdedigers kleiner maken. - De zone waarin de drietallen mogen aanvallen verkleinen. - Als de aanvallers vijf passen hebben gegeven dan mogen ze pas scoren. <p>Als de verdediging te sterk is dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte voor de aanvallers vergroten. - De verdediging een handicap geven door met één of geen handen te verdedigen. 	

LES 3

Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips & Beelden	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,2,3,5,6,7		<p>Tips:</p> <p>-Bij grote klassen kunnen bv 3 veldjes in de breedte worden gemaakt per helft.</p>	<p><i>Functionele Opwarming:</i> Bal ontvangen op de mat</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich per vijf in een groepje waarvan twee aanvallers, twee verdedigers en een neutrale speler. - Elk vijftal speelt op ¼ van het volledige veld. - Per veldje liggen er twee matjes , één aan de achterlijn en één aan de middenlijn. - De aanvallende ploeg zijn altijd met 3(twee vaste aanvallers en de neutrale speler) en proberen te doelen. - Als de aanvallers de verdedigers naar zich toe trekken dan kan de vrije speler een punt maken. - Als een vrije speler de bal vangt op een matje scoren ze een punt. - Als je geen bal hebt dan loop je je vrij zodat je de bal kan ontvangen. - Als de bal onderschept wordt, buiten gaat of de aanvallers een punt scoren, gaat de bal naar de verdedigers. - De neutrale speler is altijd bij de aanvallende ploeg. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <p>Als een team vaardiger is:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte waarin ze mogen aanvallen verkleinen. - De aanvallers eerst een aantal passen laten geven vooraleer ze mogen scoren. - Als er meerdere sterkere teams zijn, deze tegen elkaar laten spelen. <p>Als een team minder vaardig is:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte waarin ze mogen aanvallen vergroten. 	 <p>-Veld linksboven: aanval= blauw, verdediging= geel en neutrale speler= oranje.</p> <p>-Veld rechtsboven: aanval=rood, verdediging=groen en neutrale speler=geel.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Indien mogelijk meer matjes plaatsen per speelveld - Als 3 tegen 2 te moeilijk is, dan terug 4 tegen 2 spelen. - Op half terrein spelen, veldjes samenvoegen en eventueel met twee ballen spelen 	<ul style="list-style-type: none"> -Veld linksonder: aanval=groen, verdediging=oranje en neutrale speler=blauw -Veld rechtsonder: aanval=blauw, verdediging=geel en neutrale speler=groen.
<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>				
1,2,3,4,5,6,7	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Start bij het vrijlopen met frontale passen en daarna met laterale passen. -Hang hoepels in het doel/sportraam, plaats kegels op een bank of plint <p>Beeld vrijlopen zonder bal</p> 	<p><i>Spelnabij oefenen</i></p> <p><u>Oefening 1: Vrijlopen zonder bal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich in twee groepen met aan elke helft één groep. Per helft wordt er ook in twee groepen gewerkt. - Per zone is er één verdediger (oranje) en een pasgever (groen). - De andere leerlingen (groen) verdelen zich en hebben een bal. - Als ze een pas hebben gegeven naar de pasgever, dan proberen ze zonder bal de verdediger te passeren. - Doel vrijlopen zonder bal: Als je als aanvaller de verdediger op het verkeerde been krijgt dan kan je eenvoudig tot een doelpoging komen - De verdediger begint te verdedigen met zijn armen op de rug. - Het team met als eerste 10 punten wint en daarna wordt de verdediging gewisseld. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De zone van de verdediger vergroten of verkleinen. - Als het te makkelijk is voor sommige dan de verdediger met één of twee handen laten verdedigen. - Als de leerlingen de verdediger kunnen passeren zonder dat hun staart wordt afgenomen, dan krijgen ze een extra punt. Elke leerling heeft een vestje als staart. - Als de verdediger de staart afneemt dan kan hij maar maximum één punt verdienen. - Een tweede verdediger en pasgever plaatsen. 	<p>Tekening uitgangsfase oefening 1 & 2:</p> 	

		<p>Tips:</p> <p>-Start bij de schijnbeweging uit dribbel, dan frontale passen en tenslotte laterale passen.</p> <p>-Zorg dat de nullanding kort bij de potjes gebeurt. → gebruik eventueel antislip potjes waarop ze landen (op schouderbreedte).</p> <p>-Bij tegenwerparmzijde heeft een rechtshandige leerling nog 3 stappen na de nullanding (L-R-L) en een linkshandige speler 2 stappen (L-R).</p> <p>- Bij werparmzijde heeft een rechtshandige leerling nog 2 stappen na de nullanding (R-L) en een linkshandige speler 3 stappen (R-L-R).</p>	<p><u>Oefening 2:</u> Aanleren schijnbeweging</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zelfde opstelling als oefening 1. - Zonder pasgever en twee potjes i.p.v. de verdediger. - De leerling starten met een dribbel of met de bal in hun handen en proberen een schijnbeweging bij de potjes. - Ze kiezen zelf of ze langs werparmzijde of langs tegenwerparmzijde gaan. - Dit doen ze twee maal vooraleer ze werpen. - Er is geen doelman maar er staan wel kegels in het doel, zo kunnen de twee groepen tegelijk werken. - Het team met als eerste 10 punten wint en daarna wordt er een verdediger geplaatst. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als de beweging te ingewikkeld is dan eerst de beweging vertraagd uitvoeren. - Twee verdedigers plaatsen en als ze een pas hebben gegeven naar de pasgever, dan proberen ze zonder bal de verdediger te passeren of met een vertraagde schijnbeweging. - Verdedigers met één hand of met twee handen op de rug laten verdedigen. - De zone van de verdediger vergroten of verkleinen. - Als de verdediger wordt gepasseerd of van een verdere afstand wordt gegooid dan krijgt de aanvaller een extra punt. 	<p>-Bovenste veldjes: aanval en pasgever=groen of rood en verdediger=oranje</p> <p>-Onderste veldjes: aanval en pasgever=blauw of oranje en verdediger=geel.</p> <p>Beeld schijnbeweging</p> <p>tegenwerparmzijde</p>  <p>Werparmzijde</p> 
--	--	---	---	---

Afrondingsfase (slot)

1,2,3,5,6,7,8

1/3 vd
leertijd

Tips:
-Accentueer het
vrijlopen zonder bal

Spelend leren 3-2

- De leerlingen verdelen zich over beide helften van het veld.
- Ze vormen drietallen, waarvan een drietal (blauw) aanvallende ploeg is en één team (groen) verdediging.
- Bij de verdedigende ploeg zijn er twee die verdedigen en één doelman.
- De twee verdedigers hebben samen hun vaste zone.
- De drie aanvallers starten op de middenlijn en proberen door middel van passen te geven tot een doelpoging te komen.
- **Doel van overtal: Als** de speler met bal dreigt om te werpen en zo een verdediger naar zich toe trekt **dan** speelt hij de bal af en komt er een speler vrij. **Als** de verdediger te laat sluit of niet uitstapt **dan** gooit de speler zelf.
- De andere drietallen staan op de middenlijn en wachten.
- Zodra er een doelpoging is geweest, zet de aanvallende ploeg zich in verdediging en tegelijk komt er een nieuw drietal aanvallen.

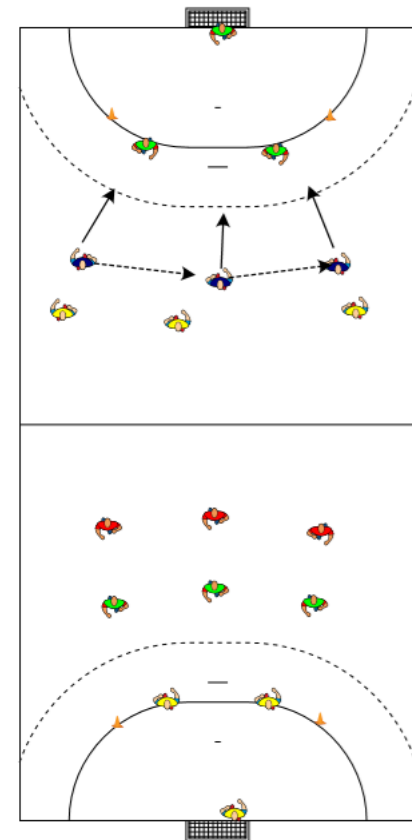
Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:

Als de aanvallers te sterk zijn dan:

- De zone waarin de drietallen mogen aanvallen verkleinen (de kegels).
- Nadat de aanvallers vijf passen hebben gegeven, mogen ze pas scoren. Of binnen vijf passen verplicht laten werpen.

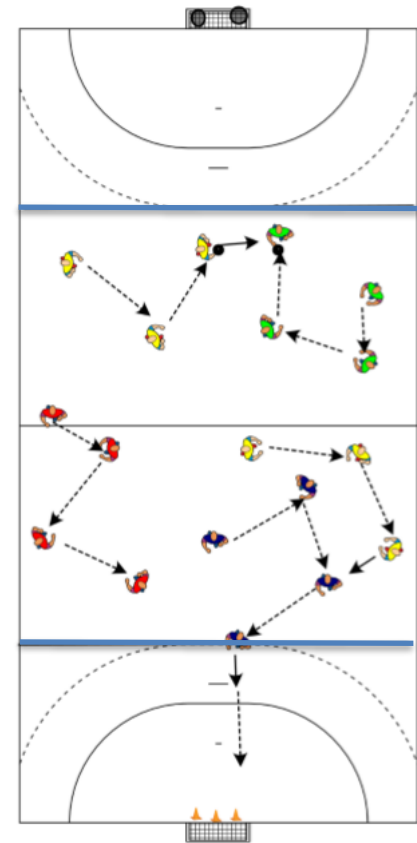
Als de verdediging te sterk is dan:


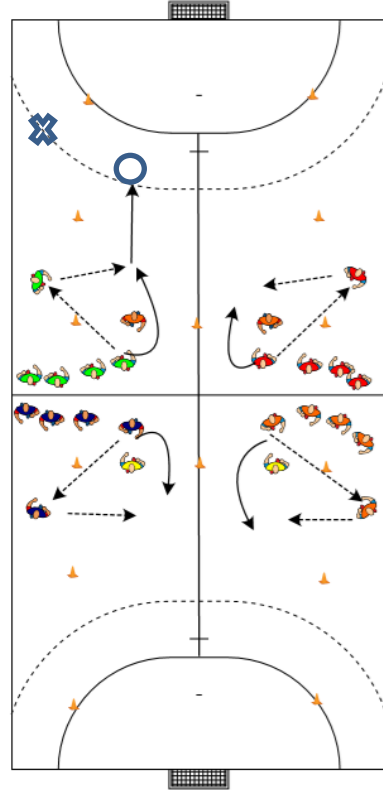
- De ruimte waarin ze mogen aanvallen vergroten.
- De verdediging een handicap geven door met één of twee handen op de rug te verdedigen



-Bovenste veld: aanvallers=blauw en geel en verdedigers=groen.
-Onderste veld: aanvallers= groen en rood en verdedigers=geel.

LES 4

Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,3,5,6,7		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bij grote klassen het veld in vier splitsen(zie opwarming les 3) → per helft: twee tikkers en één viertal. -In plaats van een punt aftrekken kan je ook een nevenopdracht geven bv 5x pompen -Teams en rollen (zie les 1) 	<p><i>Functionele Opwarming: Jagerbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Er zijn twee groepen van drie leerlingen die tikker zijn. Elk drietal blijft op één helft van het veld, binnen de zone (van middenlijn tot blauwe lijn). - De drie tikkers (geel) werken samen om zo snel mogelijk iedereen aan te tikken. - Elk tikkers drietal heeft één bal en kan enkel iemand aantikken met de bal. - De andere leerlingen vormen groepen van 4 leerlingen en hebben per groep één bal. - De 4 leerlingen geven constant pas en proberen niet getikt te worden. - Als een leerling geen bal vastheeft dan kan hij getikt worden. - Als de aanvallers uit de blauwe zone zijn dan proberen ze een kegel om te gooien. - Als een leerling getikt gaat worden dan moet je als medespeler snel de bal geven. - Niet twee keer aan dezelfde kant doelen - Maximum 3 seconden de bal vasthouden is hier belangrijk. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <p>Als de aanvallers zwakker zijn en de verdedigers sterk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dan kunnen minder tikkersduo's worden aangeduid.. - Twee ballen voor de aanvallers/ de bal langer laten vasthouden. - Van dichterbij laten werpen en de ruimte van de tikkers verkleinen (horizontaal verkleinen) <p>Als de aanvallers sterker zijn of de verdedigers zwakker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - minder ballen voor de aanvallers. Of minder lang de bal laten vasthouden. - De ruimte in de lengte verkleinen. En van verder laten werpen. 	 <p>-Tikkers= geel -Aanvallers= rood, groen en blauw</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Als de tikkers te sterk zijn of als passen te moeilijk is dan handen laten geven. 	
		<i>Uitvoeringsfase (kern)</i>		
1,2,3,4,5,6,7	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bij het aanleren van het contact → start de beweging vertraagd. →Laat de leerlingen enkel contact maken ter hoogte van de pols of op de bal. →Nooit langs achter contact maken of aan de werparm trekken <p>Beeld contact maken</p> 	<p><i>Spel</i>nabij oefenen</p> <p><u>Oefening 1: Aanleren contact</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Per helft wordt er in twee groepen gewerkt met één verdediger en een pasgever per zone. - De leerlingen hebben elk een bal en laten met bal contact maken door de verdediger. - Na contact met de verdediger, lopen ze terug naar achter, geven pas naar de pasgever en passeren de verdediger met een beweging zonder bal of met een schijnbeweging. - De verdediger start met de armen op de rug. - Doel van een schijnbeweging: Als je als aanvaller een tegenbeweging maakt dan zet je de verdediger op het verkeerde been en kan je voorbij. - Er is geen doelman maar er kunnen wel kegels in het doel worden geplaatst, zo kunnen de twee groepen tegelijk werken. - Als een speler de verdediger kan passeren dan krijgt deze één punt, kan hij ook scoren dan krijgt hij een tweede punt. - Het team met als eerste 10 punten wint en daarna wordt de verdediging gewisseld. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte van de verdediger verkleinen of vergroten. - Een tweede verdediger(O) plaatsen tussen de laatste twee kegels en een tweede pasgever(X). - Als iemand de verdediger passeert met een schijnbeweging dan krijgt deze een punt extra. - Als het te moeilijk of te makkelijk is kunnen er kleinere of grotere voorwerpen in het doel worden geplaatst. - Als de aanvallers vaardiger dan de verdediger zijn armen laten gebruiken bij het verdedigen na het contact (één of twee handen). - Als de verdediger de aanval kan onderbreken dan krijgt hij een punt. 	 <p>-Bovenste veldjes: aanval en pasgever= groen of rood en verdediger= oranje -Onderste veldjes: aanval en pasgever= blauw of oranje en verdediger= geel.</p>	

Tips:

-Werk met gekleurde voorwerpen om de harmonica aan te leren en begin eventueel vertraagd.

-De leerlingen met bal laten dreigen naar doel bij harmonica.

-Waar geen ruimte is voor hoekspelers → werk met enkel opbouwers (zie onderste helft tekening)

-Leerlingen laten insnijden/ laten inlopen zonder bal

-Startposities aanduiden

Beeld harmonica

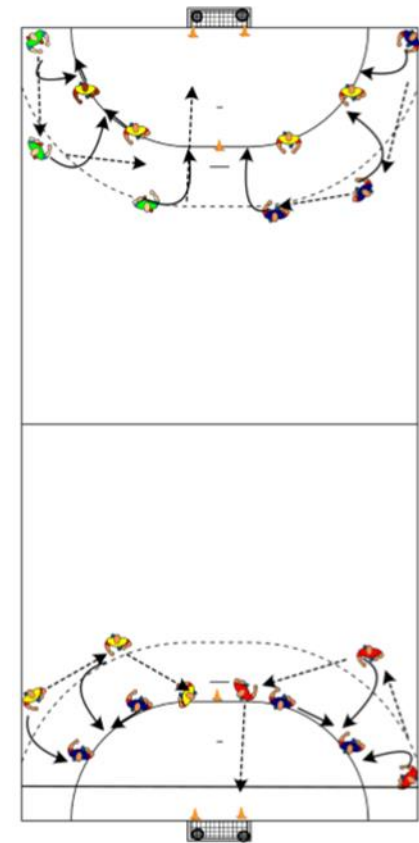


Oefening 2: Harmonica aanleren

- De leerlingen verdelen zich over de twee helften van het veld.
- De ene helft van het veld wordt in twee gesplitst en er wordt aan twee zijdes gewerkt.
- Aan de andere kant van het veld wordt dezelfde opstelling genomen.
- Per zone zijn er twee verdedigers (geel) en de andere leerlingen vormen drietallen (groen).
- De aanvallers kiezen zelf welke posities ze nemen
- Hoekspeler, opbouwspeler, spelverdelers.
- Ze spelen overtal met drie aanvallers tegen twee verdedigers.
- Als ze een speler kunnen vrij spelen dan ondernemen ze een doelpoging.
- **Doel van harmonica: Als** de verdediger niet komt sluiten(de ruimte niet dichtmaken voor de aanvaller) **dan** gooi je zelf en anders geef je de pas naar de volgende aanvaller tot er een open ruimte is.

Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiaties:

- Als er minder vaardige leerlingen zijn dan de actie vertraagd laten uitvoeren.
- Als de Verdedigers te sterk zijn dan verdedigen ze met één of twee handen op de rug.
- Als 3 tegen 2 te moeilijk is dan terug naar overtal 3 tegen 1.
- Als doelen te moeilijk is dan de ruimte vergroten of als doelen te makkelijk gaat dan de ruimte verkleinen.
- Als de aanval scoort dan krijgen zij een punt en anders de verdediging. Bv als eerste vijf punten en dan wisselen.



- Bovenste helft: verdediging= geel en aanval= groen en blauw.
- Onderste helft: verdediging= blauw en aanval= geel en rood.

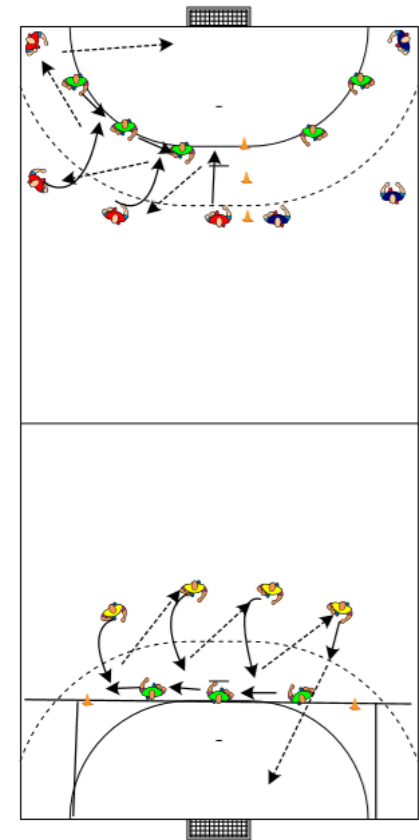
Tips:
 -Zie afrondingsfase les 2
 -Laat de leerlingen doorschuiven zodat ze alle situaties hebben gehad.
 -Startposities aanduiden

Oefening 3:

- De leerlingen verdelen zich over de twee helften van het veld.
- De ene helft van het veld wordt in twee gesplitst en wordt er aan twee zijdes gewerkt.
- Bij de bovenste helft is er één zone met 4 aanvallers (rood) (hoekspeler en drie opbouwers) en 3 verdedigers (groen). De andere zone heeft drie aanvallers (blauw) en twee verdedigers.
- Bij de onderste helft wordt er één zone gemaakt in het midden bestaande uit vier opbouwers en drie verdedigers.
- **Doel van harmonica: Als** de verdediger niet komt sluiten **dan** gooi je zelf en anders geef je de pas naar de volgende aanvaller tot er een open ruimte is.

Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiaties:

- De actie vertraagd laten uitvoeren wanneer de leerlingen minder vaardig zijn.
- Als de verdedigers te sterk zijn dan verdedigen ze met één of twee handen op de rug.
- Als 4 tegen 3 te moeilijk is dan terug naar overtal 3 tegen 2 of 4 tegen 2.
- Als doelen te moeilijk is dan de ruimte vergroten of als doelen te makkelijk gaat dan de ruimte verkleinen.
- Als de aanval scoort dan krijgen zij een punt en anders de verdediging. Bv als eerste vijf punten scoren en dan wisselen van functie.
- De aanvallers binnen bv vier passen verplichten om te werpen op doel.
- Punten tellen: hoekworp = 3pnt en de andere zijn 2pnt.

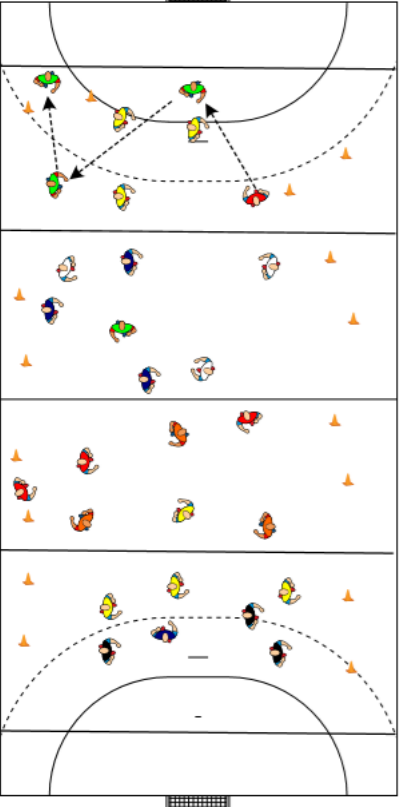


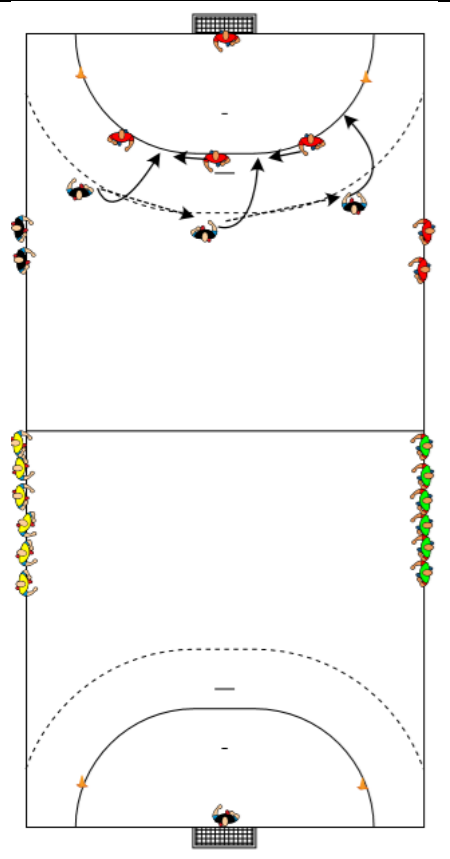
-Bovenste helft: verdediging= groen en aanval= rood en blauw.
 -Onderste helft: verdediging= groen en aanval= geel

Afrondingsfase (slot)

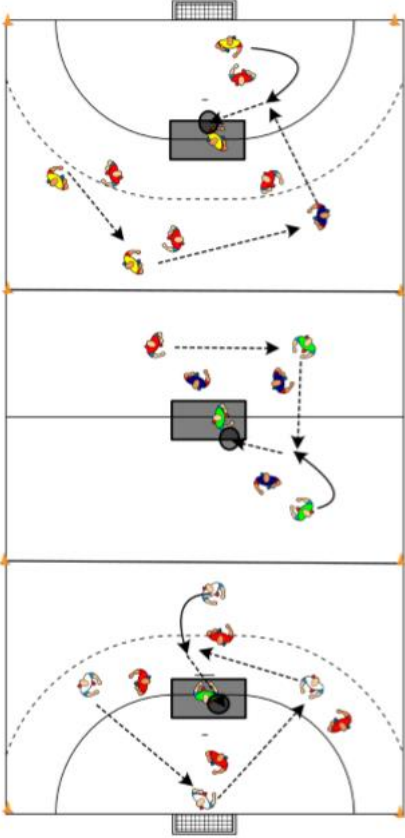
1,2,3,5,6,7,8	1/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Leerlingen laten insnijden(zie bovenste helft). -De leerlingen het veld breed laten houden. De volledige ruimte benutten. 	<p><i>Spelend leren 4-3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen verdelen zich over beide helften van het veld. - Ze vormen viertallen, waarvan een viertal (blauw) aanvallende ploeg is en één team (groen) verdediging. - Bij de verdedigende ploeg zijn er drie spelers die verdedigen en één doelman. - De drie verdedigers hebben samen hun vaste zone. - De aanvallende vier starten op de middenlijn en proberen door middel van passen te geven tot een doelpoging te komen. - Als de verdediger niet komt sluiten dan gaat de aanvaller zelf gooien en anders geeft hij een pas naar de volgende aanvaller. - Als de verdedigers hoog komen verdedigen(uitstappen naar de aanvallers) dan kan je spelers laten insnijden om zo de verdediging te doen zakken. - De andere viertallen staan op de middenlijn. - Als er gescoord is dan gaat de aanvallende ploeg verdedigen, de verdedigende ploeg aan de kant en de ploeg aan de middenlijn aanvallen. 	
Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiaties:			<p>Als de aanvallers te sterk zijn dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De zones van de verdedigers kleiner maken. - Als de aanvallers maximum vijf passen hebben gegeven dan moeten ze scoren. <p>Als de verdediging te sterk is dan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De ruimte waarin ze mogen aanvallen vergroten. - De verdediging een handicap geven door met één of geen handen te verdedigen. 	<p>-Bovenste helft: verdediging= groen, aanval=blauw en reserve team= geel. -Onderste helft: verdediging= geel, aanval=groen en reserve team= rood.</p>

LES 5

Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,2,3,4,5	1/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Indien er softballen gebruikt worden, kan er ipv een stuitpas een gestrekte pas worden gegeven door de poortjes. -Zorg dat de verdedigers niet voor een poortje blijven staan. -Teams en rollen (zie les 1). 	<p><i>Functionele Opwarming: Poortjesbal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Het veld wordt in vier zones verdeeld. - Per zone zijn er 7 leerlingen waarvan twee drietallen (groen en geel) en één neutrale speler (rood). - Ze geven passen binnen hun team van vier (groen+ rood) . - Als een team een pas kan geven tussen de kegels(poortje) dan krijgen ze een punt. - Als de man met bal geen pas kan geven dan moeten de andere zich vrijlopen. - Als een verdediger voor een poortje staat dan het moet aanvallende team zo snel mogelijk proberen te passen tussen het andere poortje. - De neutrale speler is altijd bij de aanvallende ploeg zodat er altijd 4 tegen 3 wordt gespeeld. - Er mag op beide poortjes gescoord worden, alleen niet twee keer na elkaar op hetzelfde. - Niet dribbelen, enkel 3 stappen gebruiken. - 3 seconden de bal vasthouden. - Nadat er gescoord wordt, wordt er verder gespeeld tot een team 5 punten heeft. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als een team te makkelijk scoort dan moet iedereen eerst de bal hebben gehad voordat er gescoord mag worden. - Als er gescoord is dan gaat de bal naar de tegenpartij - Als een team niet kan scoren dan wordt er een extra neutrale speler toegevoegd of omgekeerd geen neutrale speler. - Vaste zone voor de neutrale speler opstellen. - Meerder poortjes opstellen waarin ze mogen doelen. - Een team dat sterker is eerst vijf correcte passen laten geven. 	 <p>-Bovenste veld: verdediging= geel, aanval= groen en neutrale speler= rood.</p>

Uitvoeringsfase (kern)				
1,2,3,4,5,6	2/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gekwetste IIn gebruiken -Coach aanduiden/ scheidsrechter -Bij grote klassen of te kort aan ruimte: 2 teams op een volledig veld laten spelen en na 2 à 3 minuten doorschuiven. -Vraag aan de leerlingen wat de werkpunten waren. 	<p><i>Spelend leren:</i> Oefenmoment evaluatieles</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen worden verdeeld in vier groepen - De eerste twee teams starten met een wedstrijd van 4 tegen 4, waarvan 3 aanvallers en één keeper - De keeper mag meekomen in aanval om zo een overtalsituatie te creëren - Als de verdediger niet komt sluiten dan gaat de aanvaller zelf gooien en anders geeft hij een pas - Als de verdedigers hoog komen verdedigen dan kan je spelers laten insnijden om zo de verdediging te doen zakken. - Als er wisselers zijn dan worden deze elke minuut gewisseld onder leiding van de coach. - De twee teams spelen elk op een helft tegen elkaar. - Binnen het team gaan de spelers elkaar observeren en nadien een werkpunt en een pluspunt geven. Onder leiding van de coach. - Na een aanval loopt de verdediging tot de middenlijn en terug en plaatsen de aanvallers zich in verdediging. - Leerlingen die niemand observeren treden op als scheidsrechter <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het veld groter of kleiner maken. - Als de verdediging te sterk is dan de verdediging een handicap geven door met één of geen handen te verdedigen 	
Afrondingsfase (slot)				
8			Een leergesprek en de zelfevaluatie	

LES 6

Lesdoelen (nummer)	Tijd	Tips	Didactisch handelen	Organisatie (tekening + uitleg)
Opwarming (activerings- en motiveringsfase)				
1,2,3,4,5		<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Laat de leerlingen bv na vijf passen maximum vijf tellen op de plint staan. -Indien er niet voldoende plinten aanwezig zijn → matje of dikke mat gebruiken. 	<p><i>Functionele opwarming:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen worden verdeeld over drie zones, twee zones met 9 leerlingen en één zone met 7 leerlingen. - Op twee zones zijn er vier aanvallers (geel), vier verdedigers (rood) en één neutrale speler (blauw). Op één zone zijn er 3 aanvallers, drie verdedigers en één neutrale speler. - Als aanvallers ga je 5 passen geven en dan probeer je de vrije speler aan te spelen op de plint. - De neutrale speler zit altijd bij de aanvallende ploeg - Per zone staat er een plint. - Als dit correct verloopt heeft het aanvallende team een punt en gaat de bal naar het andere team. - Niet dribbelen en maximum drie stappen met de bal. <p><i>Foutenanalyse en Remediëring/Differentiatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Als er met een sprongworp gescoord wordt, dan is dit een extra punt waard. - Als het goed gaat dan kan de leerling op de plint één of twee hoepels vasthouden waar de andere leerlingen door moeten gooien. - Als er sterkere teams zijn dan moeten deze eerst onderling 7 passen geven voor een doelpoging ondernomen wordt en mindere teams 3 passen. Dit is dan ook een extra punt waard. - Als een team te sterk is, dan is de mindere ploeg altijd met een overtal → bv 4 aanvallers en vijf verdedigers 	 <p>-Bovenste veld: verdediging= rood, aanval= geel en neutrale speler= blauw -Middelste veld: verdediging= blauw, aanval= groen en neutrale speler= rood. -Onderste veld: verdediging= rood, aanval= wit en neutrale speler= groen</p>

Uitvoeringsfase (kern)				
1,2,3,4,5,6	2/3 vd leertijd	<p>Tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gekwetste IIn: ook een evaluatie geven over bv de spelregels of over een andere leerling Of als scheidsrechter aanduiden. -Rollen en teams van les 1 -Weinig ruimte zie tip les 5 	<p>Evaluatie les</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen worden verdeeld in vier groepen - De eerste twee teams starten met een wedstrijd van 5 tegen 5, waarvan 4 aanvallers en één doelman - De doelman mag meekomen in aanval om zo een overtalsituatie te creëren - Indien er wisselerspelers zijn worden deze elke minuut gewisseld - Als de verdediger niet komt sluiten dan gaat de aanvaller zelf gooien en anders geeft hij een pas - Als de verdedigers hoog komen verdedigen dan kan je spelers laten insnijden om zo de verdediging te doen zakken. - Als er wisselerspelers zijn dan worden deze elke minuut gewisseld onder leiding van de coach. - Twee teams spelen elk op een helft tegen elkaar. - Binnen het team gaan de spelers elkaar observeren en nadien een werkpunt en een pluspunt geven. Onder leiding van de coach. - Na een aanval loopt de verdediging tot de middenlijn en terug en plaatsen de aanvallers zich in verdediging. <p>Foutenanalyse en Remediëring/ Differentiatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het veld groter of kleiner maken. - Als er sterkere teams zijn dan deze tegen elkaar laten spelen en de mindere teams tegen elkaar 	
Afrondingsfase (slot)				