

Eindvakspelen; de keuze is reuze

Bewegen samen regelen

Eindvakspelen zijn doelspelen waarbij de bal in een eindvak moet worden gebracht, overspelend (frisbee) of ook lopend (american football, rugby). Deze spelen zijn in allerlei combinaties te spelen. Het idee blijft hetzelfde; samenspelend terreinwinst maken en in het eindvak van de tegenstander proberen te komen. Daarbij kunnen verschillende keuzes gemaakt worden in spelmateriaal (frisbee, handbal, korfbal, American football, rugbybal) en wijze van samenspelen: beschermd balbezit, wel/niet lopen met de bal, afstoppen door tikken of pakken van een flag. Samen met leerlingen keuzes maken kan leiden tot een spel op maat. Een voorbeeld van bewegen (samen) regelen en komen tot een eigen spel. We gaan hierbij uit van spelen buiten op het veld op circa een kwart tot een half voetbalveld. | Maarten Massink

Doelspelen

Frisbee, American football en rugby behoren tot de doelspelen. Bij de doelspelen gaat het erom, aanvullend samenspelend met medespelers in balbezit te komen en te blijven, een aanval op te bouwen door terreinwinst te maken en in scoringspositie te komen en te scoren. Het scoren gebeurt door de bal in het eindvak te brengen (passend zoals bij frisbee) of lopend over een lijn zoals met American football en rugby. De verdedigers proberen dit te voorkomen en de bal te onderscheppen/in balbezit te komen en een aanval op te bouwen.

Qua spelregels zijn de spelen zo te combineren dat er een eigen spel ontstaat. Bijvoorbeeld het spel tikfrisbee dat ontstaat wanneer je met frisbee wel mag lopen tot je getikt wordt en dan moet afspelen. Of American football waarbij je de bal mag gooien maar niet mag lopen met de bal. Of rugby waarbij je mag lopen met de bal en ook vooruit passen, maar alleen

met een tweehandige (rugby) pass. Wat is hierin een leuke opbouw waarbij leerlingen kennismaken met verschillende materialen en manieren van spelen om daarna het (eindvak)spel van hun keuze te spelen? De opbouw van samenspelen naar samenspelend in balbezit blijven, naar samenspelend terreinwinst maken en samenspelend scoren.

Samenspelen

Qua organisatie kun je drie velden maken van 15 m x 30 m. Daarmee is een ruimte gemaakt voor drie speelgroepen van acht leerlingen. In een speelveld (15 m x 15 m) beginnen we met rondspelen van de bal in een groep van vier. Daarbij kan gekozen worden voor spelen met verschillende spelmateriaal. Hierbij kan eerst geïntroduceerd worden op de wijze van spelen van de frisbee, handbal of korfbal, rugbybal of American football:

- Bij frisbee ligt het accent op de eenvoudigste worp, met backhand, en het vangen van de frisbee met twee

handen (pannenkoek; één hand onder één hand boven) en eventueel met één hand.

- Bij handbal ligt het accent op tweehandig vangen en éénhandig passen.
- Bij korfbal ligt het accent op tweehandig vangen en snel tweehandig doorspelen of éénhandig over grotere afstand.
- Bij rugby ligt het accent op tweehandig passen met de 'pendule worp'; bal aan twee kanten tweehandig vastpakken en met een onderhandse slingerworp doorspelen zodat de bal niet tuimelt, maar stil blijft in de lucht.
- Bij American football ligt het accent op de bal met éénhandige bovenhandse worp over langere afstand gooien. Hierbij de grip op 'de veter' goed laten zien en proberen de bal rotatie mee te geven zodat de bal om z'n lengteas spint.

Scan of klik op de QR-code naar frisbee werpen met vijf frisbeetips



Scan of klik op de QR-code naar the perfect spiral





Bij het rondspelen van de bal in een viertal kan de wijze van spelen ontdekt worden of (aan elkaar) uitgelegd worden. De uitdaging kan erin liggen eerst de bal rond te spelen zonder dat hij op de grond komt, dan de bal sneller door te spelen (korfbal, handbal, rugby) of door de afstanden te vergroten (American football, frisbee).

De volgende uitdaging is de bal rond te spelen met een lummel (3:1), waarbij van lummel gewisseld wordt zodra de bal op de grond valt, of de bal onderschept wordt door de lummel of als de lummel de balbezitter kan tikken. Het wisselen kan gebeuren in een vaste volgorde of door degene die de fout maakt. Hierbij de tip geven het

hele speelveld (15 m x 15 m) te gebruiken en vrij te lopen.

Samenspelend in balbezit blijven

We spelen vier tegen vier tienbal: je scoort als je team de bal tien keer samenspeelt zonder dat de bal op de grond valt, of in de lucht onderschept



wordt door de tegenpartij. Is dit te moeilijk dan kun je afspreken dat je kunt scoren na vijf keer goed spelen van de bal. Je hebt beschermd balbezit; de tegenstander mag de bal niet afpakken en niet te dichtbij staan (armlengte) zodat er ruimte is om de bal te spelen. Eén verdediger mag voor de balbezitter staan. Eerst spelen we in het vak van 15 m x 15 m. Wijs op ruimte gebruik. Gaat dat goed dan het speelveld verruimen naar 30 m x 15 m.

Ook hier is het spelen met verschillend spelmateriaal een interessant leermoment. De frisbee kan over grotere afstand gespeeld worden door sommigen dan de rugbybal. Ook hier

kun je de verschillende manieren van spelen met verschillend spelmateriaal laten ervaren. Een handbal, frisbee of American football kunnen waarschijnlijk verder (éénhandig) gegooid worden dan de rugbybal of korfbal (tweehandig). Bij een korfbal en een rugbybal kun je het accent leggen op snel (tweehandig) doorspelen in een kleinere ruimte. Bij frisbee, handbal en American football kun je wijzen op ruimte maken door de bal over grotere afstand te spelen.

Samenspelend passeren

We spelen vier tegen vier eindvakbal op een veld van 15 m x 30 m. Achter de achterlijn is een vak gemaakt van vijf

meter diep. De bal moet samenspelend naar een medespeler gegooid worden vanuit het speelveld naar een speler in het achtervak. Als de bal daar wordt gevangen scoort je team een punt. Het spel krijgt nu, in vergelijking tot tienbal, richting. Je moet samenspelend naar de overkant zien te komen. Er ontstaat diepte in het spel. En ook hier is het interessant de verschillende spelmaterialen en de verschillende spelwijzen te laten ervaren. Het is eigenlijk het spel ultimate frisbee. Dit kan ook gespeeld worden met een American football, rugbybal, handbal of korfbal. Daarbij kun je de wijze van spelen voorschrijven of vrijlaten. Door af te spreken dat je bijvoorbeeld met

de rugbybal alleen met de onderhands rugbyworp mag samenspelen en scoren schrijf je het voor. Maar je kunt dit ook vrij laten.

Samenspelend en individueel spelend passeren

De wijze van terreinwinst maken kun je verder specialiseren met American football en rugby. Er kan terreinwinst gemaakt worden door te lopen met de bal. De looper met de bal moet dan afgestopt worden door hem te tikken. Als je getikt wordt als balbezitter moet je de bal overspelen. Je kunt nu ook scoren als je met de bal in handen over de achterlijn van de tegenstander in het eindvak loopt. Als een team tijdens het samenspelen de bal op de grond laat vallen gaat de bal naar de tegenstander. Dat team begint met een pass. Als het dicht op de achterlijn is moet de bal tien meter voor de achterlijn genomen worden zodat er nog ruimte is voor de verdediging. Bij een onderschepping van een pass in de lucht door de verdediging, mag de aanval meteen overgenomen worden en naar het eindvak worden lopen. Ook dit spel kun je met verschillende speelvoorwerpen spelen. Leerlingen kunnen ontdekken dat de American football zich goed leent voor een lange pass in de diepte die in de loop gevangen moet worden.

Specialisaties en varianten

American football variant met vangen in de loop

Dit geeft aanleiding voor een oefening gericht op de American football variant waarbij een viertal in twee tweetallen tegenover elkaar staan. Eén tweetal heeft de bal. Van dit tweetal gaat de looper zonder bal lopen naar het andere tweetal. De balbezitter gooit op de looper die probeert de bal in de loop te vangen. Hij loopt na de vangst door en geeft de bal aan het tweetal aan de overkant. Die doen hetzelfde; één loopt, de ander speelt de bal in de loop aan. Deze vorm van 'rijtje lopen' heeft de uitdaging te leren de bal in de loop te vangen. Begin met rustig lopen (wandelen) en als het gooien en vangen goed gaat kun je het tempo verhogen

en de afstand tussen de tweetallen vergroten. Maar begin dichtbij, circa vijftien meter tussen de tweetallen zodat de werpafstand circa tien meter is.

De American football variant kan worden uitgebreid door het veld te vergroten (40 m x 20 m) en in vakken te verdeelen met (5 yard) lijnen, om de vijf meter. Iedere speelhelftlengte verdeel je in vier vakken van vijf meter per speelhelft. Een partij begint vanaf de eerste yard lijn met een pass op de spelverdeler (spelverdeler is de quarterback). Deze passt de bal terug op een van zijn medespelers. Dit kan met een korte pass waarna de speler gaat rennen met de bal (running play) tot hij getikt wordt door de tegenstander. Of de quarterback geeft een lange pass op een rennende speler (passing play) die de bal vangt en verder loopt tot hij getikt wordt. Als een speler getikt wordt gaat daar het spel verder met de partij die begonnen is met balbezit. Ze zijn een stukje opgeschoven en krijgen een tweede poging. Ze beginnen weer met een pass op de quarterback die een pass geeft. Valt de bal op de grond dan gaat de bal terug naar waar hij het laatste gegooid is. Een team krijgt vier pogingen om de middenlijn te halen. Lukt dat dan krijgen ze weer vier pogingen om de eindlijn te halen. Zijn de vier pogingen voorbij dan mag de tegenstander het proberen vanaf de achterlijn.

Het spel kan verder uitgebreid worden met grotere teams (5:5, 6:6, 7:7). Het tikken kan vervangen worden door het spelen met flags met klittenband of lintjes in de broekband die gepakt moeten worden om de rennende balbezitter af te stoppen. Als dit lukt moet eerst het lintje worden teruggegeven en dan wordt het spel hervat. Het starten van het spel kan nog iets worden uitgebreid door de eerste bal achterwaarts door de starter (center) door zijn eigen benen te laten spelen naar de quarterback die achter de center staat. De quarterback speelt de bal kort opzij of geeft een lange pass op een 'runner'.

Rugbyvariant met achterwaarts passen

Er kan ook een rugbyvariant gespeeld worden. Daarbij worden eisen gesteld aan het samenspelen: de bal mag

alleen achterwaarts gespeeld worden. Vandaar de onderhandse pass (gestrekte armen) met twee handen. Je kunt alleen terreinwinst maken door met de bal naar voren te lopen. Dit is in het begin een vreemde gewaarwording voor leerlingen; als je alleen maar overspeelt en niet of te weinig loopt met de bal eindig je bij je eigen achterlijn. Dus met de rugbyvariant is het lopen met de bal de enige manier om terreinwinst te maken. Het vrijlopen kan ook alleen achter de balbezitter. Sta je voor de balbezitter dan sta je 'buitenspel'.

Het achterwaarts passen kun je oefenen door eerst met een viertal de bal weer rond te spelen. Je gaat met z'n vieren dicht bij elkaar staan (5 m tussenafstand) in de vorm van een vierkant. Je staat met ruggen naar elkaar toegekeerd. Als je de bal nu rondspeelt, moet je achterwaarts passen. Aanwijzing: kijk de bal na over je schouder.

Vervolgens kun je het vooruitlopen en achterwaarts passen oefenen door met een viertal vanaf je eigen achterlijn al passend proberen het veld over te steken. Je mag met bal naar voren lopen en dan naar achteren passen. Als de bal op de grond valt moet je met je viertal opnieuw beginnen. Het wordt uitdagender door een verdediger in het veld te zetten die de bal mag onderscheppen of de balbezitter mag tikken.

Als het naar achteren spelen begrepen wordt kunnen we weer partijspele, vier tegen vier. Als je naar voren loopt en getikt wordt moet je de bal afspele naar achteren. Het tikken kan ook vervangen worden door het spelen met flags of lintjes in de broekband. Word je flag of lintje gepakt als balbezitter dan krijg je eerst je lintje terug en pas dan kun je naar achteren overspele. Probeer samenspelend en naar voren lopend met bal de eindlijn te halen met een run over de eindlijn of een pass op een medespeler in het eindvak.

Je kunt het spel laten beginnen met een kick vanaf je achterlijn. Waar de tegenstander de bal pakt beginnen zij de aanval. Gaat de bal uit dan begin je waar de bal over de zijlijn is gegaan. Het veld en aantal spelers kun je

vergroten, zodat er meer ruimtebeleving ontstaat.

Frisbee variant op double disc court

Het is een leuke uitdaging het frisbee werpen op afstand te oefenen en te spelen in een variant op *double disc court*. Dit is geen eindvakspel of doelspel omdat er individueel of samen spelend geen terreinwinst wordt gemaakt. Het is wel een leuk spel om het werpen met de frisbee te oefenen.

Scan of klik op de QR-code naar uitleg van *double disc court*



Een vereenvoudigde variant is twee tegen twee te spelen met één frisbee. Het speelveld is eerst klein. Er zijn drie vierkanten van 8 m x 8 m aan elkaar

vast. Het middelste vierkant is neutrale zone. Ieder tweetal verdedigt een vierkant van 8 m x 8 m. Probeer de frisbee over het neutrale (middelste) vak te gooien in het vak van de tegenstander. De spelregels zijn verder zoals bij volleybal; naast het vak gooien is een punt voor de tegenstander. Gooi je de frisbee in het vak van je tegenstander op de grond dan scoor je een punt. Speel je op meerdere veldjes naast elkaar, bijvoorbeeld klassikaal op zes veldjes twee tegen twee, dan kun je het uitdagend maken met een move up en move down systeem.

Tot slot

In dit artikel heb ik willen laten zien dat er in de eindvakspelen veel te combineren en te variëren valt. Het is aan de klas of binnen de klas aan een speelgroep, om te bepalen welke variant zij het leukst vinden om te spelen. Daarbij is het belangrijk met verschillende spelmaterialen en de bijbehorende werpmogelijkheden kennis te maken. Daarna maakt de groep een keuze. Sommigen vinden het leuk te spelen met beschermd balbezit met frisbee. Maar dit spel kan ook prima gespeeld worden met een American football of een rugbybal. American football spelen met een frisbee geeft ook verrassende speel mogelijkheden. De keuze is reuze. De gemeenschappelijkheid zit in het 'landjeveroveren' en samen spelend proberen in het eindvak van de tegenstander te komen. ●



Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

eindvakspel, bewegen samen regelen