

Hoofdstukindeling

Inleiding

1. Algemene Vaardigheden

- 1.1 Communiceren
- 1.2 Presenteren
- 1.3 Samenwerken
- 1.4 Fair play en omgaan met winst en verlies

2. Regelende rollen

- 2.1 Observator, instructeur en coach
- 2.2 De spelleider
- 2.3 De scheidsrechter en de instructeur
- 2.4 Warming-up

3. Gezond bewegen

- 3.1 Gezonde leefstijl en voeding
- 3.2 Bewegingsapparaat
- 3.3 Blessurepreventie
- 3.4 Eerste hulp verlenen

4. Organiseren

- 4.1 Toernooiorganisatie

5. Trainen

- 5.1 Testen van je eigen fitheid
- 5.2 Krachttraining
- 5.3 Duurtraining

6. Samenleving

- 6.1 Huidige bewegingscultuur en sportoriëntatie en motieven
- 6.2 Organisatie van Sport
- 6.3 Beroepspraktijkvorming (stage)

Nieuwe methode voor L02: SPORTITUDE

Inleiding

Van houding naar beroepshouding

Het examenvak Lichamelijke Opvoeding 2 (LO2) is een praktisch vak waarbij je de nodige kennis en vaardigheden leert. Je bent gemotiveerd om veel te bewegen en om veel over bewegen te leren. Dit boek gaat over alle kennis en vaardigheden die je daarbij nodig hebt. Je vindt geen spelregels of oefeningen voor basketbal, polsstokhoogspringen of dansen. Wel een schat aan informatie die voor jou begrijpelijk wordt beschreven.

De methode Sportitude bestaat uit een boek en de website www.sportitude.nl. Je vindt op deze website staan de opdrachten waar elk hoofdstuk mee start. Leren doe je bij voorkeur door opdrachten uit te voeren. De kennis die je daarbij nodig hebt, staat in dit boek. Om te controleren of je alles kent, zijn er ook toetsvragen gemaakt. Voor de toets kun je oefenen met voorbereidende toetsen.

Het boek bestaat uit zes hoofdstukken met elk een andere kleur.

- Hoofdstuk 1 begint met algemene vaardigheden: communiceren, samenwerken, presenteren en eerlijk spelen.
- Hoofdstuk 2 gaat over hoe je goed leidinggeeft.
- Hoofdstuk 3 gaat over gezond bewegen: Hoe gezond is je leefstijl? Hoe werkt je lichaam? Hoe behandel en voorkom je blessures?
- Hoofdstuk 4 gaat over organiseren.
- Hoofdstuk 5 gaat over trainen: van fitheid testen tot kracht- en duurtraining.
- Hoofdstuk 6 gaat over bewegen en samenleving: motieven, bewegingscultuur en de afsluitende stage in je eigen sport.

Alle opdrachten worden op dezelfde wijze beschreven in drie stappen:

1. voorbereiden
Dit houdt in dat je doelen vaststelt, informatie zoekt en plant wanneer je wat doet.
2. uitvoeren
Je gaat met die informatie aan de slag en rondt de opdracht op tijd en goed af.
3. terugkijken
Na afloop kijk je terug of je de opdracht goed hebt aangepakt, wat je hebt geleerd en wat je een volgende keer kunt verbeteren.

De opdrachten hebben dezelfde kleuren als de hoofdstukken in het boek.

Als je na twee jaar LO2 afsluit, heb je onder andere geleerd hoe je leidinggeeft, hoe je een activiteit moet organiseren, hoe je blessures behandelt en voorkomt, hoe je jezelf traint en welke plaats sport en bewegen voor jou inneemt. Kortom, je start met een enthousiaste en gemotiveerde houding en je gaat na twee jaar met een goede sportieve beroepshouding naar een vervolgopleiding.

Sportitude, sporten met de juiste houding

Auteurs: Koen Anthoni, Wessel van de Kamp, Oscar Linde, Eric Swinkels, Dennis Witsiers

4. Organiseren

4.1 Toernooiorganisatie

In het derde jaar ga je met een groepje een toernooitje in je LO2-klas organiseren. De verschillende groepjes bieden diverse organisatievormen aan, zodat je in de lessen LO2 al kennismakt met de organisatievormen die behandeld worden in dit hoofdstuk. In je examenjaar mag je zelfs een toernooi voor een onderbouwgroep of jaarlaag organiseren.

De opdrachten vind je op de site onder: opdracht 4.1 'Het organiseren van een toernooi in LO2-klas' en opdracht 4.2 'Het organiseren van een toernooi in een onderbouwklas of jaarlaag'.

“ Een toernooi is een georganiseerd evenement waarbij deelnemers of teams onderling wedstrijden spelen om uiteindelijk tot een eindwinnaar te komen. ”

In de volgende tekst maak je kennis met verschillende toernooivormen. Verder leer je waar je allemaal rekening mee moet houden voor een succesvolle organisatie van een toernooi.



Klas 4 LO2 doet de uitleg van het toernooi.

Inleiding: 'de toernooirectie'

Het samen organiseren van een toernooi is een uitdaging. Het geeft veel voldoening wanneer het succesvol verloopt en iedereen tevreden naar huis gaat. Het is een hele klus om zo'n organisatie samen met je team perfect uit te voeren. Een goede onderlinge samenwerking is dan ook van groot belang. Er wordt overlegd, afspraken worden gemaakt, besluiten worden genomen en de taken worden onderling verdeeld. Alle organisatie en begeleidingstaken, zoals scheidsrechteren, de tijdswaarneming en het bijhouden van de scores, worden door jullie geregeld.

In hoofdstuk 1 kun je meer lezen over samenwerken.

In hoofdstuk 2 kun je meer lezen over het begeleiden van activiteiten.

Voordat je een sporttoernooi gaat organiseren, moet je een paar zaken helder krijgen:

- Wat is het doel van het sporttoernooi?
- Welke sport(en) staat of staan centraal?
- Welke informatie is onmisbaar voor een goede organisatie van een toernooi?
- Welke organisatievorm past bij het sporttoernooi?

Hierna worden deze punt één voor één uitgewerkt.

Doel van het toernooi?

Als organisator van een toernooi moet je eerst bepalen wat het doel van jullie toernooi is. Bijvoorbeeld tijdens de kennismakingsweek van de brugklas zal het doel onderlinge kennismaking zijn. Een spellencircuit is dan een goede optie. Bij een stratenvolleybaltoernooi komen de teams voor gezelligheid maar ook voor de sportieve eer. Een halve competitie of een poulesysteem met finales zijn in die situatie juist erg geschikt.

Welke sport staat centraal?

De sport of activiteit waar je voor kiest, is vaak afhankelijk van de doelgroep. De uitdaging voor jullie is om maatwerk te leveren! Bij het maken van keuzes voor de sport of activiteit moet je vooraf een aantal vragen beantwoorden:

- Wat is de vaardigheid (beweegniveau) van de doelgroep?
Met een brugklas zes tegen zes volleyballen, wordt geen succes. Speel dan juist met kleinere aantallen op een kleiner veld met een paar aangepaste, eenvoudige regels.
- Waar ligt de interesse van de deelnemers?
Probeer zo veel mogelijk aan te sluiten bij de interesse en belevingswereld van de deelnemers. Floorball zal de groep vast aanspreken wanneer er veel leerlingen op hockey zitten.
- Welke spelersaantallen en veldafmetingen kies je?
Dit heeft direct te maken met de beschikbare ruimte en het aantal teams of deelnemers. Op een groot veld volleyballen, betekent dat er maximaal 12 leerlingen in een zaaltje spelen. Ga je op drie kleine veldjes in diezelfde zaal spelen, dan kun je dubbel zo veel deelnemers tegelijk laten spelen.

Onmisbare informatie

Voordat je kunt beginnen met de voorbereidingen voor de organisatie van het sporttoernooi moet je de volgende organisatorische zaken in ieder geval helder hebben:

1. Hoeveel deelnemers of teams doen er mee aan jullie toernooi?
2. Hoeveel ruimte heb je? Hoeveel speelvelden en materiaal zijn er beschikbaar in de zaal of op het veld?
3. Hoeveel tijd heb je voor de uitvoering van het toernooi? Wat is de aanvangs- en eindtijd van het toernooi?

De organisatievorm

Probeer een spannend toernooi in elkaar te draaien. Deel bijvoorbeeld de poules zo in dat je mogelijke kanshebbers voor de felbegeerde titel verspreidt over de verschillende poules. Teams uit dezelfde klas ontmoeten elkaar bij voorkeur pas later in het toernooi.

Voorkom langwachtijden in je schema's en bied alle deelnemers of teams voldoende speeltijd. Zoek daarom naar een goede balans tussen het aantal wedstrijden, de speeltijd en wachtijden.

Kies voor je toernooi een passende organisatievorm. Hieronder krijg je inzicht in verschillende bruikbare organisatievormen voor jullie toernooi.

Er zijn *wedstrijdgerichte organisatievormen*. Dit zijn vormen die uiteindelijk tot een winnaar leiden. Daarnaast zijn er ook *niet-wedstrijdgerichte organisatievormen*. Hierbij is meedoen belangrijker dan winnen. Het gaat meer om samen gezellig sporten en bewegen in plaats van onderlinge strijd en winst.

Wedstrijdgerichte organisatie vormen:

- a. hele en halve competitie
- b. play-offs
- c. poulesysteem (halve of hele competitie)
- d. knock-outcompetitie

Uitdaagsystemen

- e. waslijnsysteem
- f. laddercompetitie
- g. piramidecompetitie
- h. schoorsteensysteem
- i. doorlopende systemen
- j. 'move up, move down'
- k. 'king of the court'.

Niet wedstrijdgerichte organisatievormen:

- l. instuif
- m. roulatiesystemen

a. Hele en halve competitie

Bij een *halve competitie* spelen de teams één keer tegen elkaar, bij een hele competitie twee keer. Een voorbeeld van een *hele competitie* is de eredivisie voetbal; elk team speelt één keer uit en één keer thuis. Tijdens toernooien wordt vaak gebruikgemaakt van een halve competitie. Er is geen sprake van een thuisvoordeel en het scheelt in tijd.

Het bepalen van de volgorde van de wedstrijden

Om het speelschema in elkaar te kunnen zetten, moet je uit zoeken wie tegen wie moet spelen. Dit is met een groot aantal teams een behoorlijke puzzel. Door middel van een rotatiesysteem kun je dit makkelijker bepalen. In het volgende voorbeeld is ploeg 1 vastgezet. Draai de andere ploegen steeds één plaatsje door tegen de klok in, totdat je weer bij het eerste rijtje bent.

Voorbeeld van het rotatiesysteem bij vier teams op twee velden, halve competitie:

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3
 1 – 2 3 – 4	1 – 4 2 – 3	1 – 3 4 – 2

Bij een oneven aantal teams voeg je een niet-bestaande ploeg X in, waarmee je het aantal teams weer even maakt. Het team dat tegen X speelt, heeft die speelronde vrij. Hierna een voorbeeld voor vijf teams op twee velden.

Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Ronde 5
1 – X	1 – 3	1 – 5	1 – 4	1 – 2
2 – 3	X – 5	3 – 4	5 – 2	4 – X
4 – 5	2 – 4	X – 2	3 – X	5 – 3

Uitslag verwerking in scorematrixen

In een scorematrix kun je de stand bijhouden. Hierna zie de resultaten van team 1, die vervolgens in de scorematrix zijn ingevuld.

1 - 2 : 10 - 14

1 - 3 : 8 - 8

1 - 4 : 12 - 6

Methode 1

Teams	1	2	3	4	Totaal punten
1		0 (-4)	1 (0)	2 (+6)	3 (+2)
2	2 (+4)				
3	1 (0)				
4	0 (-6)				

Wanneer team 1 van team 2 met 10 – 14 verliest, dan krijgt team 2 twee wedstrijdpunten. (Je kunt ook voor drie punten per gewonnen wedstrijd kiezen.) Team 1 krijgt nul punten. Je kunt in het vakje tevens het doelsaldo bijhouden. Team 2 krijgt +4 en team 1 krijgt -4. In de kolom 'Totaal punten' kun je na alle gespeelde wedstrijden het totaal aantal wedstrijdpunten uitrekenen door in de horizontale rij achter het team de punten bij elkaar op te tellen. Tussen haakjes kun je het totale doelsaldo vermelden. Na het berekenen van het totaal aantal punten kun je vervolgens de uitslag bepalen.

Methode 2

Uitslagen hockey toernooi:

1 - 2 : 5 - 6

3 - 4 : 0 - 0

1 - 4 : 6 - 0

2 - 3 : 7 - 3

1 - 3 : 3 - 0

4 - 2 : 2 - 2

	1e wedstrijd	2e wedstrijd	3e wedstrijd	Totaal punten
Team 1	0 (-1)	3 (+6)	3 (+3)	6 (+8)
Team 2	3 (+1)	3 (+4)	1	7 (+4)
Team 3	1	0 (-4)	0 (-3)	1 (-7)
Team 4	1	0 (-6)	1	2 (-6)

Er is gekozen voor drie wedstrijdpunten bij winst, één bij verlies en nul bij verlies. Elke ploeg speelt drie wedstrijden in een poule van vier. De score van de eerste wedstrijd verwerk je in de eerste kolom, de score van de tweede wedstrijd in de tweede kolom en de score van de derde wedstrijd in de derde kolom. Voor de einduitslag tel je de wedstrijdpunten en de doelsaldo's in de rij achter het team bij elkaar op.

Het is belangrijk om van tevoren te vermelden hoe er gehandeld wordt bij gelijk eindigen in wedstrijdpunten. Je kunt ervoor kiezen om te kijken naar het onderlinge resultaat en vervolgens naar doelsaldo. Als dit gelijk is, kijk je naar het aantal gescoorde punten. Hoe meer doelpunten je hebt gescoord hoe beter. In sommige gevallen kan er ook voor een beslissingswedstrijd worden gekozen.



Strafschoppen moeten de beslissing brengen; Manny stopt!

b. 'Play-offs'

Een hele of halve competitie kan heel goed afgesloten worden met een 'play offs'. Nadat je een hele of halve competitie hebt gespeeld, bepaal je welk team eerste is geworden, welk team tweede enzovoort. De winnaar speelt in de play-offs tegen de nummer vier. De nummer twee tegen de nummer drie. De winnaars spelen vervolgens de finale.

c. Het poulesysteem

Wanneer je grotere aantallen teams of deelnemers hebt en niet zo veel tijd, kun je geen hele of halve competitie spelen.

Een *poulesysteem* is dan vaak een goede oplossing. Het gaat bij een poulesysteem eigenlijk om enkele minicompetities die tegelijkertijd worden afgewerkt. De deelnemers of teams worden verdeeld in groepen. In deze groep wordt vervolgens een halve competitie gespeeld.

Voorbeeld poulesysteem EK voetbal

Poule A	Poule B	Poule C	Poule D
Zwitserland	Oostenrijk	Nederland	Griekenland
Tsjechië	Kroatië	Italië	Zweden
Portugal	Duitsland	Roemenië	Spanje
Turkije	Polen	Frankrijk	Rusland

Wedstrijdschema:

Poule A	Uitslag	Poule B	Uitslag
Zwitserland - Tsjechië	3 - 1	Oostenrijk - Kroatië	2 - 3
Portugal - Turkije	2 - 2	Duitsland - Polen	3 - 3
Zwitserland - Turkije	1 - 2	Oostenrijk - Polen	1 - 3
Tsjechië - Portugal	1 - 2	Kroatië - Duitsland	2 - 2
Zwitserland - Portugal	2 - 1	Oostenrijk - Duitsland	1 - 1
Tsjechië - Turkije	3 - 1	Kroatië - Polen	1 - 1

Uitslag verwerking:

Poule A	Zwi	Tsj	Por	Tur	Totaal punten
Zwi		3 (+2)	3 (+1)	0 (-1)	6 (+2)
Tsj	0 (-2)		0 (-1)	3 (+2)	3 (-1)
Por	0 (-1)	3 (+1)		1 (0)	4 (0)
Tur	3 (+1)	0 (-2)	1 (0)		4 (-1)

Poule B	Oos	Kro	Dui	Pol	Totaal punten
Oos		0 (-1)	1 (0)	0 (-2)	1 (-3)
Kro	3 (+1)		1 (0)	1 (0)	5 (+1)
Dui	1 (0)	1 (0)		1 (0)	3 (0)
Pol	3 (+2)	1 (0)	1 (0)		5 (+2)

In Poule A is Zwitserland eerste geworden met 6 punten en een doelsaldo van +2.

In Poule A is Portugal tweede geworden met 4 punten en een doelsaldo van 0.

In Poule B is Polen eerste geworden met 5 punten en een doelsaldo van +2.

In Poule B is Kroatië tweede geworden met 5 punten en een doelsaldo van +1.

Nadat alle wedstrijden in een poule zijn gespeeld, kan er met behulp van het bijhouden van scorematrices een stand worden opgemaakt. In het geval van twee poules kunnen de twee beste spelers of teams doorgaan met kruisinales. De nummers 1 spelen tegen de nummers 2. De winnaars van deze twee wedstrijden spelen tegen elkaar in de finale. Je kunt in het geval van meerdere poules ook verder in een kwartfinale, halve finale en gevolgd door de finale.

d. Knock-out competitie

Als er veel deelnemers zijn, dan is de *knock-outcompetitie* een organisatievorm waarbij je in tamelijk korte tijd tot een winnaar komt. Het winnende team gaat steeds verder en de verliezer valt af. Elke speelronde wordt het aantal deelnemers dus gehalveerd. Het knock-outsysteem wordt veel bij tennistoernooien gebruikt, maar ook in het vervolg van veel voetbaltoernooien. De sterkere teams worden eerlijk verdeeld over het knock-outschema. Een poulewinnaar speelt de eerste wedstrijd in het knock-outsysteem altijd tegen een nummer 2. De beste ploegen blijven over en spelen uiteindelijk de finale.

Het poulesysteem wordt bij het EK voetbal gevolgd door een knock-out systeem:

