



Go!

Colofon

Uitgeverij: Edu'Actief b.v. Meppel
Auteurs: Koos Beljon en Piet Swart
Redactie: Edu'Actief b.v. Meppel
Vormgeving: Studio Lascaux, Meppel
Drukwerk:

GO! Leerlingenboek vmbo LO 2

ISBN: 90 6053 5421

Nur 187

Trefwoord: leermiddelen; vmbo

Copyright © 2006 Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel

Postbus 1056

7940 KB Meppel

Tel.: 0522-235235

Fax: 0522-235222

E-mail: info@edu-actief.nl

Internet: www.edu-actief.nl

Eerste druk/eerste oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Inhoud

Inhoudsopgave

Inleiding		3
Hoofdstuk 1	Spel	7
	Doelspelen	8
	1. Basketbal	13
	2. Handbal	17
	3. Korfbal	20
	4. (Uni)hockey	23
	5. Voetbal	27
	Terugslagspelen	31
	6. Badminton	35
	7. Volleybal	37
	Slag- en loopspelen	46
	8. Softbal	46
	Tik- en afgooispelen	59
Hoofdstuk 2	Turnen	65
	Inleiding	66
	Praktijk	67
	Theoretische achtergrondinformatie	72
	Zelftoets	82
Hoofdstuk 3	Atletiek	87
	Inleiding	87
	Praktijk	88
	Theoretische achtergrondinformatie	91
	Zelftoets	94
Hoofdstuk 4	Bewegen op muziek	97
	Inleiding	98
	Praktijk	98
	Theoretische achtergrondinformatie	100
	Zelftoets	105

Hoofdstuk 5	Zelfverdediging	107
	Inleiding	108
	Praktijk	110
	Theoretische achtergrondinformatie	111
	Zelftoets	115
Hoofdstuk 6	Bewegen en regelen	117
	Inleiding	118
	Praktijk	118
	Theoretische achtergrondinformatie	141
	Zelftoets	164
Hoofdstuk 7	Bewegen en gezondheid	169
	Inleiding	169
	Praktijk	170
	Theoretische achtergrondinformatie	174
	Zelftoets	212
Hoofdstuk 8	Bewegen en samenleving	219
	Inleiding	219
	Praktijk	220
	Theoretische achtergrondinformatie	229
	Zelftoets	248
Totaalbeoordeling LO 2		252

Inleiding

LO als examenvak op het vmbo

LO krijgt (naar alle waarschijnlijkheid) in augustus 2006 binnen het vmbo de erkenning die het verdient. In navolging van de bovenbouw havo/vwo kan dan ook binnen het vmbo LO 2 als een examenvak worden aangeboden. Bij LO 2 moet je je steeds afvragen: 'Wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik in de toekomst met de kennis en vaardigheden die ik heb opgedaan?'

Jij hebt LO als examenvak gekozen. Bij een examen horen natuurlijk exameneisen waaraan je moet voldoen om een goed resultaat en uiteindelijk een diploma te behalen.

De methode *Go!* helpt je bij het succesvol afronden van het examen voor LO 2.

Natuurlijk staat ook bij LO 2 de praktijk centraal. Je moet als beweger vaardigheden bezitten in de 'domeinen' spel, turnen, bewegen op muziek, atletiek en zelfverdediging. Daarnaast moet je buiten de hierboven genoemde domeinen in het kader van sportoriëntatie deelnemen aan ten minste twee keuzeactiviteiten.

Bij LO 2 word je ook goed voorbereid op activiteiten die je als vrijwilliger of beroepsbeoefenaar in de sport- en bewegingscultuur kunt verrichten. Je moet bewegingssituaties kunnen inrichten en op gang kunnen houden en ten minste één regelende rol kunnen uitvoeren. Je moet hierbij denken aan de rol van organisator, instructeur, coach of scheidsrechter-jurylid.

Niet alleen in de les word je voorbereid op je toekomstige taken binnen de sport- en bewegingscultuur. Ook moet je, als onderdeel van het examenprogramma, minimaal één opdracht uitvoeren waarbij ervaring wordt opgedaan met (vrijwilligers)werk in de sport.

Naast bovengenoemde praktische vaardigheden moet eveneens aandacht worden besteed aan theoretische achtergronden van bewegen. Hierbij moet je denken aan de relatie tussen bewegen en gezondheid en de plaats die sport en beweging inneemt in onze samenleving.

LO wordt niet, zoals veel andere vakken, met een centraal eindexamen afgesloten. Elke school bepaalt zelf hoe het examenprogramma vorm krijgt en wordt getoetst.

Dit boek helpt je bij het bereiken van de eindtermen voor LO 2. Het is een werkboek waarin je de vorderingen bij kunt houden en aan de hand van stappenplannen leert opdrachten uit te voeren. We beginnen elk hoofdstuk met het praktijkdeel. Aan het eind van elk hoofdstuk of paragraaf kun je kennisnemen van de theoretische achtergronden.

Achter in het boek is een overzichtslijst opgenomen waarop je kunt bijhouden welke onderdelen je hebt afgerond en welk niveau je daarbij hebt gehaald.

De docent heeft de beschikking over formulieren waarop je de activiteiten op het gebied van het buitenschools leren kunt verantwoorden zodat je deze kunt meetellen voor het examen LO 2. Misschien zit je in een bestuur, geef je training, coach je een team of organiseer je binnen jouw club een activiteit. De kennis die je daar opdoet, is erg waardevol en die kun je gebruiken

voor LO 2.

Al deze informatie kun je verzamelen waardoor een soort portfolio ontstaat. Hiermee kun je bij een intake voor een vervolgstudie of bij een sollicitatie in de toekomst aantonen dat je ervaring hebt opgedaan en competenties en vaardigheden bezit op het gebied van sport en bewegen.

Werken met tabellen voor beoordelingen, het invullen van schema's enzovoort in de methode Go!.

Beoordelingen

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

Niveau 4: expert

Niveau 3: goed

Niveau 2: voldoende

Niveau 1: startniveau.

Bij de technische en tactische vaardigheden staan verschillende tabellen afgebeeld die je kunt invullen. Telkens is er voor jezelf en voor een medeleerling de mogelijkheid een beoordeling aan te geven. Een voorbeeld:

Beoordeling basketbal



Beoordeling techniek Basketbal

leerling	mede-leerling
4 3 2 1	4 3 2 1
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

'Turftabellen'

Voor het leren van het geven van aanwijzingen en het coachen zijn 'turftabellen' opgenomen. Je kunt turven hoe vaak je gedrag van spelers ziet en op basis van dit geconstateerde gedrag kun je een of meerdere aanwijzingen geven die daarbij in het boek staan aangegeven. Een voorbeeld:

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Een medespeler in balbezit

5. Zorg voor open aanspeellijnen. Loop naar links of naar rechts 'uit de rug' van de verdediger. Je opent zo de aanspeellijn en bent aanspeelbaar.
6. Zorg voor afspeelmogelijkheden naar links, rechts, diagonaal en ver naar voren. Voorkom kluitjesvorming. Houd daarbij rekening met de posities van je medespeleers.
7. Schakel zo snel mogelijk om als je team de bal veroverd. De tegenstander heeft zijn verdediging nog niet georganiseerd.

Maak hier gebruik van.

Aanval

Aan-
wijzing:

Een medespeler in balbezit

Datum:
Spel:

		5,6 7

- E Biedt zich aan
- Opent een aanspeellijn naar links of rechts
 - Loopt naar voren en trekt het veld uit elkaar
 - Biedt zich niet aan
- F Omschakeling naar balbezit
- Schakelt direct om bij het verkrijgen van de bal
 - Schakelt niet direct om bij het verkrijgen van de bal

Invulschema's

Bij veel praktijkopdrachten van het onderdeel 'Bewegen en regelen' zijn invulschema's en tabellen opgenomen. Ook in hoofdstuk 7 en 8 vind je een aantal van deze schema's. Je kunt de opdrachten gemakkelijk uitwerken in het boek. De uitwerkingen van deze opdrachten zijn dan direct ook onderdeel van je portfolio voor het examen LO 2.

Bij een aantal van deze schema's of tabellen kan een beoordeling worden ingevuld. Ook hier kun je zelf je mening geven, maar ook een medeleerling kan dit doen.

Een voorbeeld:

A/B: bewegingssituatie klaarzetten en/of opruimen

Onderdeel:

A: situatie volledig vastgelegd door docent

Gebruikte materialen	Veiligheidsaspecten	Taakverdeling	Opmerkingen
-	1.	-	1.
-	2.	-	2.
-	3.	-	3.
-			
-	1.	-	1.
-	2.	-	2.
-	3.	-	3.

-

Ten slotte

Wij wensen je veel plezier en succes bij de lessen. We hopen dat je het allemaal zo leuk vindt dat je je leven lang blijft bewegen. En dat je niet alleen als sporter, maar ook als vrijwilliger actief zult zijn!

Bewegen, een leven lang!

Verklaring van de tekens

 en 	= spelers
 en 	= spelers met bal
	= baan van de bal
	= lopen/dribbelen met de bal
	= looplijn
	= spelverdeler volleybal.

Via een pictogram van een boek met een bladzijdenummer word je verwezen naar een verzamelstaat. Hier kun je gegevens invullen.



We wensen je veel plezier en succes bij het werken met *Go!*.

Koos Beljon
Piet Swart
Februari 2006

Hoofdstuk 1 Spel

Wat moet je kunnen?

1. Deelnemen aan ten minste één doelspel, waarbij het gaat om het:
 - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend de bal opbrengen
 - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend passeren van een tegenstander
 - creëren van scoringskansen en het doen van doelpogingen
 - bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken
 - juiste keuze maken tussen en uitvoeren van mandekking en positiedekking
 - spelen met een taakverdeling en teamafspraken in aanvalsopbouw en verdediging.
2. Deelnemen aan ten minste één terugslagspel.
 - a. waarbij het binnen volleybal gaat om het:
 - geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn
 - zodanig positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt
 - verwerken van de ingeplaatste bal tot een stop of een pass naar een medespeler
 - zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
 - een door een medespeler aangespeelde bal gericht inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
 - b. en binnen de racketspelen om het:
 - geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie
 - zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een ingeplaatste bal/shuttle terugslaan
 - uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt
 - slaan met een harde aanvalslag als er hoog teruggespeeld wordt.
3. Deelnemen aan vormen van softbal waarbij het gaat om het:
 - gericht het veld inslaan van een geworpen bal
 - afstemmen van de loopacties op de gegeven situatie
 - herkennen en bezetten van verdedigende posities en een geslagen bal vangen of flieden
 - gegeven de spelsituatie een loper uittikken of uitbranden
 - de, gezien de spelsituatie, juiste loper het eerst uitmaken
 - bezetten van verschillende posities in het veld; bezetten van posities in het buitenveld en meerdere posities in het binnenveld.

4. Deelnemen aan verschillende tik- en afgooispelen, waarbij het gaat om het:
- als tikker/afgooier uitmaken van de lopers door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere tikkers
 - als loper inblijven door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere lopers.

P1.1 Doelspelen

Tijdens de gymlessen kunnen de volgende doelspelen worden behandeld:

Aankruisen welk(e) spel(en) wordt/worden behandeld:

- ☐ basketbal
- ☐ korfbal
- ☐ handbal
- ☐ (uni)hockey
- ☐ voetbal
- ☐ rugby.

We behandelen hier basketbal, korfbal, handbal, (uni)hockey en voetbal.

Bij de beoordeling werken we met een vierpuntsschaal:

Niveau 4: expert

Niveau 3: goed

Niveau 2: voldoende

Niveau 1: startniveau.

De opbouw van de doelspelen

Doelspelen worden op school vaak vereenvoudigd. Voetbal spelen we niet met 11 tegen 11 maar vaak met 4 tegen 4. Hoe meer spelers, hoe ingewikkelder het spel wordt. Bij 1 tegen 1 heb je maar één mogelijkheid. Je moet je speler uitspelen om te kunnen scoren.

Bij 4 tegen 4 kun je uit meer mogelijkheden kiezen. Je kunt je tegenstander uitspelen of naar een van je drie medespelers passen. Bovendien moeten de medespelers zo vrij lopen dat ze kunnen worden aangespeeld.

- ☐ 1 tegen 1
- ☐ 2 tegen 2
- ☐ 3 tegen 3
- ☐ 4 tegen 4
- ☐ 5 tegen 5
- ☐
- ☐

Je kunt het spel eenvoudiger maken door met kleinere teams te spelen.

Je kunt echter ook kiezen voor een overtalsituatie. Het ene team heeft dan meer spelers dan het andere team. Hierdoor kan er altijd een speler vrijstaan. Om tijdens een partijspel een overtalsituatie te maken, spelen we vaak met een kameleon. De kameleon is steeds bij het team dat balbezit heeft. Hij draagt een hesje of partijlintje van een afwijkende kleur.

Veelvoorkomende oefenvormen met een overtal:

Aanvallend ligt het accent op:

- ☐ 2 tegen 1 het openen van een aanspeellijn
- ☐ 3 tegen 1 twee afspeelmogelijkheden; de twee spelers zonder bal lopen zo vrij dat de balbezitter naar links en naar rechts kan spelen
- ☐ 4 tegen 2 het maken van vierkantjes, waardoor de drie afspeelmogelijkheden links, rechts en schuin worden gemaakt
- ☐ 5 tegen 2 vier afspeelmogelijkheden: links, rechts, schuin (een vierhoekje om de balbezitter) en ver weg
- ☐
- ☐

Scoren geeft altijd een goed gevoel. Vandaar dat tijdens de lessen eerst de aanvallers zullen worden gecoacht. Wordt er veel gescoord, dan moet je het de aanvallers moeilijker maken. Een paar mogelijkheden om het te verzwaren, zijn het coachen van de verdedigers, het vergroten van het aantal verdedigers of het verkleinen van het speelveld waardoor de verdedigers dichter op je staan en de aanvallers sneller moeten handelen.

Toepasbaar bij andere spelen

Wat je bij het ene spel leert, kun je ook prima toepassen bij een ander spel. Een baseballpass bij basketbal heet bij korfbal gewoon een bovenhandse strekwerp. De techniek is hetzelfde, alleen de bal waarmee je gooit is anders.

Dit geldt zeker bij de tactische vaardigheden.

De tactiek van spelen van dezelfde soort (bijvoorbeeld voetbal en basketbal) lijkt erg op elkaar. Vrijlopen doe je bij voetbal op dezelfde manier als bij basketbal of hockey.

Daarom behandelen we eerst de tactiek per spelsoort.

Tactiek doelspelen

Een balvaardige speler is nog niet direct een goede speler. Het is ook erg belangrijk dat je een goed spelinzicht hebt. We noemen dit ook wel tactisch inzicht.

We onderscheiden bij de tactiek:

- de opbouw en de aanval: je team is in balbezit
- de verdediging: de tegenpartij is in balbezit.

De verschillende doelspelen lijken veel op elkaar voor wat betreft de tactiek. De tactieken die je hebt geleerd bij voetbal, kun je bijvoorbeeld ook prima toepassen bij hockey.

Alleen bij rugby is het af en toe anders door de bijzondere spelregels van dit spel.

Spelanalyse doelspelen

Je medeleerlingen krijgen de opdracht jouw spel te analyseren. Ze doen dat met behulp van het schema op de volgende bladzijde. Door deze spelanalyse krijg je inzicht in je eigen manier van spelen. Je weet dan wat goed gaat, maar ook wat (nog) niet goed gaat en waar je de volgende keer op moet letten. Lees daarvoor de aanwijzingen nog eens door die erachter staan!

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Aanval

Zelf in balbezit

1. Blijf rustig aan de bal. Houd steeds overzicht. Maak de juiste keuze tussen het passeren van een tegenstander en het aanspelen van een medespeler die er beter voor staat.
2. Zoek de vrije ruimte op.
3. Speel de bal naar voren als het kan. Speel de bal breed of terug als je naar voren geen afspeelmogelijkheden ziet.
4. Bied je nadat je de bal hebt afgespeeld direct weer aan (give and go).

Aanval

Zelf in balbezit

- A Dribbelt met de bal en:
- passeert een tegenstander met een individuele actie
 - verspeelt de bal bij een passeeractie
 - speelt naar een medespeler
 - doelt raak
 - doelt mis
 - verspeelt de bal door het geven van een foute pass
- B Speelt de bal:
- naar een medespeler
 - naar een tegenstander
 - en doelt raak
 - en doelt mis
 - over de zij- of achterlijn
- C Biedt zich na het spelen van de bal:
- direct weer aan
 - niet direct weer aan
- D Aantal keren balbezit

Datum:
Spel:

		Aan- wijzing:
Datum:	Spel:	
		1,2
		1
		1,2
		1,2,3
		1
		1,2,3
		4

Bepaling van het spelniveau

Aanval – zelf in balbezit

- Is rustig aan de bal en neemt vaak juiste beslissingen ten aanzien van afspelen, dribbelen en doelen
- Zoekt de vrije ruimte
- Biedt zich na het afspelen direct weer aan



Beoordeling aanval- zelf in balbezit

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Een medespeler in balbezit

5. Zorg voor open aanspeellijnen. Loop naar links of naar rechts 'uit de rug' van de verdediger. Je opent zo de aanspeellijn en bent aanspeelbaar.
6. Zorg voor afspeelmogelijkheden naar links, rechts, diagonaal en ver naar voren. Voorkom kluitjesvorming. Houd daarbij rekening met de posities van je medespelers.
7. Schakel zo snel mogelijk om als je team de bal veroverd. De tegenstander heeft zijn verdediging nog niet georganiseerd. Maak hier gebruik van.

Aanval

Aanwijzing:

Een medespeler in balbezit

- E Biedt zich aan
- Opent een aanspeellijn naar links of rechts
 - Loopt naar voren en trekt het veld uit elkaar
 - Biedt zich niet aan
- F Omschakeling naar balbezit
- Schakelt direct om bij het verkrijgen van de bal
 - Schakelt niet direct om bij het verkrijgen van de bal

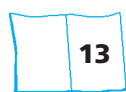
Datum:
Spel:

		5,6
		7

Bepaling van het spelniveau

Aanval – medespeler in balbezit

- Loopt vrij, opent aanspeellijnen
- Houdt bij het vrijlopen rekening met de posities van medespelers
- Schakelt snel om bij het krijgen van de bal



Beoordeling aanval - medespeler in balbezit

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Aanwijzingen tactiek doelspelen

Verdediging

8. Schakel bij verlies van de bal snel om naar de verdediging. Ga zo snel mogelijk tussen het eigen doel en een tegenstander staan. Zorg eerst dat spelers die in scoringspositie staan, niet kunnen worden aangespeeld.
9. Probeer in balbezit te komen door passes van de tegenpartij te onderscheppen of schoten op doel te blokkeren. Ook kun je bij een individuele actie proberen de bal af te pakken.
10. Gaat de aanval van de tegenpartij over links, dan trekken de spelers aan de rechterkant iets naar binnen (knijpen) en andersom.

G. Verdediging

- stelt zich op tussen het eigen doel en de tegenstander
- stelt zich niet op tussen het eigen doel en de tegenstander
- verovert de bal
- doet geen poging de bal te onderscheppen/schot te blokkeren
- schakelt direct om bij balverlies
- schakelt niet direct om bij balverlies
- trekt bij een aanval over de andere kant naar binnen (knijpen)
- trekt bij een aanval over de andere kant niet naar binnen

Datum:
Spel:

Datum:		
Spel:		
		8
		9
		8
		10

Bepaling van het spelniveau

Verdediging

- Kiest verdedigend positie tussen het eigen doel en de tegenstander
- Schakelt snel om bij het verliezen van de bal
- Doet pogingen passes te onderscheppen en doelpogingen te blokkeren
- Knijpt bij een aanval over de andere kant naar binnen



Beoordeling verdediging

leerling	mede-leerling
4 3 2 1	4 3 2 1
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

Beoordeling tactiek doelspelen

- aanvallend - zelf in balbezit
- aanvallend - medespeler in balbezit
- verdedigend



Beoordeling tactiek doelspelen

leerling	mede-leerling
4 3 2 1	4 3 2 1
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

P1 Basketbal

Basketbal is een populaire sport in Nederland. Het spel komt oorspronkelijk uit de Verenigde Staten. In Nederland was basketbal al voor de Tweede Wereldoorlog bekend. Door Canadese soldaten werd deze sport na de oorlog populair. Het spel zag er in het begin heel anders uit dan nu. Spelregelwijzigingen en verbetering van techniek (bijvoorbeeld het dunken) en tactiek hebben ervoor gezorgd dat basketbal zich heeft ontwikkeld tot het spel dat het nu is.

Op school en op het pleintje in de buurt speel je vaak een spel met aangepaste regels. Je speelt bijvoorbeeld 3 tegen 3 op een klein veldje met 'eigen' spelregels of van basketbal afgeleide (doel)spelletjes.