

## Hoofdstuk 6 Bewegen en regelen

Wat moet je kunnen?

Je kunt de volgende reguleringstaken uitvoeren.

Regelen in de rol van beweger:

1. Bewegingssituaties op een veilige manier inrichten, aanpassen en eventueel ontwerpen, waarbij:
  - materialen op een zorgvuldige manier worden gebruikt
  - verhoudingen, aantallen en afstanden in overeenstemming zijn met het niveau van de deelnemers.
2. Afspraken maken over (spel)regels en de verdeling van taken binnen een bewegingssituatie, waarbij:
  - rekening wordt gehouden met de interesse en de mogelijkheden van de deelnemers.
3. De verschillende ondersteunende taken die nodig zijn binnen een bewegingssituatie vervullen, waarbij:
  - de ondersteuning bijdraagt aan een goed en veilig verloop van de bewegingssituatie
  - de ondersteuning is afgestemd op het niveau van de deelnemers
  - de ondersteuning plaatsvindt door aanmoedigen en stimuleren.
4. Het verloop van bewegingssituaties beoordelen en waarderen, waarbij:
  - de prestaties van deelnemers op eenvoudige kenmerken met elkaar worden vergeleken
  - suggesties voor het veranderen en aanpassen van de bewegingssituatie worden gedaan en uitgevoerd.

Een van de volgende regelende rollen uitvoeren:

5. Als organisator: een keuze kunnen maken uit verschillende organisatievormen en deze uitvoeren, waarbij:
  - een keuze wordt gemaakt voor een geschikte organisatievorm bij een bepaalde bewegingsactiviteit (wedstrijd, training, competitie, toernooi, instuif, vertoning of presentatie)
  - de gekozen organisatievorm adequaat wordt toegepast.
6. Als instructeur: een instructie geven om een eenvoudige bewegingssituatie op gang te brengen en leerlingen aan en van elkaar kunnen leren, waarbij:
  - duidelijk is wat de bedoeling is van de activiteit
  - het opbouwen en inrichten van de situatie wordt uitgelegd en geregeld
  - de belangrijkste regels en afspraken voor een goed verloop van de activiteit worden genoemd
  - de uitvoering gecontroleerd wordt en aanwijzingen worden gegeven ter verbetering van de uitvoering.

**Instructie geven doe je als volgt:**

1. Vraag de aandacht van de medeleerlingen en begin pas met de uitleg als iedereen luistert.
2. Geef aan wat je gaat doen en wat het doel van de activiteit is.
3. Praatje – plaatje – daadje:
  - a. Praatje: Je legt de organisatie uit. Je maakt de leerlingen duidelijk hoe ze moeten bewegen.
  - b. Plaatje: Je geeft zelf een voorbeeld of laat een andere leerling het voordoen. Je uitleg in je praatje ondersteun je met een zichtbaar voorbeeld.
  - c. Daadje: De leerlingen voeren de opdracht uit. Jij controleert of ze het juist doen.
4. Klopt de organisatie niet, dan moet je het opnieuw uitleggen of voordoen. Indien nodig pas je de organisatie aan.
5. Als de activiteit goed loopt, dan geef je een aanwijzing die betrekking heeft op het bewegen.

**Instructie geven**

Wat ga je doen? .....

Wat kunnen ze al? (beginsituatie)

.....  
 .....

Wat is het doel van de activiteit?

.....  
 .....

Lesdeel	Leerstof	Organisatie Materiaal	Aanwijzingen	Evaluatie

**De coach**

Tijdens de gymlessen werken jullie vaak in groepjes en moeten jullie elkaar aanwijzingen geven. Je bent de coach van je medeleerling(en).

**Coachen is:**

1. observeren en analyseren (wat gaat goed en wat kan beter?)
2. aangeven wat goed of fout gaat
3. geven van een compliment als de opdracht goed wordt uitgevoerd; bij een foute uitvoering een aanwijzing geven zodat de beweger(s) zijn fout kan/kunnen verbeteren
4. controleren of de beweger(s) de correctie goed uitvoert/uitvoeren
5. als de beweger de opdracht goed uitvoert kan je een nieuw accent leggen of een nieuwe opdracht geven.

Het coachen kun je opbouwen van gemakkelijk naar moeilijk.

- A. Je coacht één leerling. De docent geeft één accent aan waar je op moet letten.
- B. Je coacht één leerling. De docent geeft meer accenten aan waar je op moet letten.
- C. Je coacht meer leerlingen. De docent geeft de accenten aan waar je op moet letten.
- D. Je observeert, analyseert, legt zelf een accent en geeft een aanwijzing. Je coacht één leerling.
- E. Je observeert, analyseert, legt zelf accenten en geeft aanwijzingen. Je coacht meer leerlingen.

Bij de beoordeling worden de volgende afkortingen gebruikt:

- G = goed
- O = oefenen

**Coachen**

**A. Je coacht één leerling. De docent geeft een accent aan.**

Onderdeel: .....

Accent waarop je moet letten

1. ....

Hoe is de uitvoering?

Goed Oefenen Aanwijzing




Onderdeel: .....

Accent waarop je moet letten

1. ....

Hoe is de uitvoering?

Goed Oefenen Aanwijzing



Onderdeel: .....

Accenten waarop je moet letten	Hoe is de uitvoering?				Aanwijzing					
	leerling 1		leerling 2			leerling 3		leerling 4		
	G	O	G	O		G	O	G	O	
1. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**D. Jij observeert, analyseert, legt zelf de accenten en geeft een aanwijzing. Je coacht één leerling**

Onderdeel: .....

Accenten waarop je moet letten	Hoe is de uitvoering?		
	Goed	Oefenen	Aanwijzing
1. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Onderdeel: .....

Accenten waarop je moet letten	Hoe is de uitvoering?		
	Goed	Oefenen	Aanwijzing
1. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## Aanwijzingen coachen

1. Bepaal vooraf de speelwijze. Houd rekening met de kwaliteiten van je spelers en met die van de tegenstander.
2. Bij teamspelen: Hoe is de opstelling (= de basisformatie)?
3. Verdedigend:  
Hoe ga je de verdediging organiseren?  
Bij teamspporten: Hoe is de taakverdeling?
4. Aanvallend:  
Hoe ga je aanvallen?  
Bij teamspporten: Hoe is de taakverdeling?
5. Controleer tijdens de wedstrijd de uitvoering. Geef korte aanwijzingen (tijdens de wedstrijd, bij een time-out, in de rust).
6. Noteer na afloop de sterke en zwakke punten voor wedstrijdbesprekingen en trainingen.

## De (team)tactiek

Het volgende schema kun je gebruiken als jij coach bent.

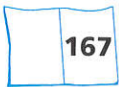
- A Hierin geef je aan hoe de sporter of je team moet gaan spelen.
- B Hierin kun je tijdens het spel opmerkingen plaatsen over dingen die fout gaan. Bij verbeteringen schrijf je de aanwijzingen die je wilt geven (in de rust of time-out).
- C Hierin schrijf je op wat een volgende wedstrijd beter moet en waar je in de training aandacht aan wilt besteden.

**Bepaling van het coachniveau**

**Coachen leerlingen**

- Stimuleert deelname aan de activiteit
- Het coachen van één leerling en een door de docent bepaald accent
- Idem, meer accenten, door de docent gelegd
- Het coachen van meer leerlingen en één of meer accenten
- Bewegingen observeren, analyseren en vervolgens zelf accenten leggen/aanwijzingen geven bij één leerling
- Idem, meer leerlingen

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Beoordeling coachen

**P6.2 De scheidsrechter/het jurylid**

Om jullie flink te laten bewegen, werken jullie vaak in kleine groepjes. Bij de sportspelen speel je kleine partijvormen als 3 tegen 3 en moet je ook optreden als scheidsrechter. Bij turnen en bewegen op muziek moeten jullie elkaar misschien wel beoordelen en ben je dus het jurylid van een ander. Bij atletiek moet je prestaties meten en als jurylid kijken of de atleet zich wel aan de regels houdt. Start hij bij een loopnummer niet te vroeg of passeert hij bij het kogelstoten niet de werpstreep?

Als scheidsrechter/jurylid controleer je dus of volgens de regels wordt gespeeld. Gebeurt dat niet, dan moet je ingrijpen. Ga je optreden als scheidsrechter, lees dan de volgende aanwijzingen goed door.

**Aanwijzingen scheidsrechter/jurylid**

1. Zorg dat je de (spel)regels van het spel of de activiteit kent en overtredingen kunt herkennen. Weet op welke punten je moet letten als je anderen moet beoordelen (criteria van beoordeling).
2. Grijp bij overtredingen direct in. Geef als jurylid duidelijk aan of de poging geldig of ongeldig is. Geef bij spelsporten aan waarom je fluit (scheidsrechttekens) en wie, waar, op welke manier een vrije bal moet nemen.
3. Houd steeds het overzicht. Kies je positie zo dat je veilig en goed kunt observeren. Beweeg bij de doel- en stoeispelen met het spel mee.
4. Laat je niet afleiden of beïnvloeden door spelers, coaches of publiek. Wees onpartijdig!



Onderdeel: .....

Onderdeel: .....

Taak: .....

Accent(en) waarop je moet letten.

Uitvoering van de taak?

mening eigen Advies

ander mening verbetering

1. ....




2. ....




3. ....




### Eindopdracht scheidsrechter/jurylid

Scheidsrechters in de wedstrijd sport moeten controleren of de sporters zich houden aan de regels voor die sport. Ze kunnen geen accenten leggen, maar moeten op alles en iedereen letten. Met behulp van de onderstaande tabel kunnen we het gedrag van de scheidsrechter observeren. Na afloop kunnen we hem complimenteren of aanwijzingen geven en eventueel beoordelen.

### Scheidsrechter/jurylid

### Aanwijzing (blz 127):

A

- Kent de regels en past ze toe
- Herkent overtredingen niet en treedt niet op
- Treedt op terwijl er geen overtredingen zijn

B

- Behoudt overzicht door de juiste positie te kiezen.
- Beweegt met de activiteit of het spel mee (doel- en stoeispelen)
- Kiest een verkeerde positie. Beweegt niet met het spel mee (doel- en stoeispelen)

C

- Is duidelijk naar speler(s), geeft duidelijk aan of een poging geldig is of niet en is bij sportspelen duidelijk hoe het spel moet worden hervat (door wie, waar en hoe)

- Herkent wel overtredingen, maar geeft niet duidelijk aan hoe de activiteit of het spel moet worden hervat

D Reageert op speler, coach of publiek

Datum:

Spel:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

1,2,3

1

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

3

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

4



**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.
-			

**B: situatie globaal aangegeven door docent**

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

**C: organisatie van de indeling van groepen binnen een les**

Onderdeel:

**C: groepen indelen/verdelen**

Naam oefensituatie(s)	Aantal groepen	Indelingscriteria	Opmerkingen
1.	-	1.	1.
		2.	2.
2.	-	1.	1.
		2.	2.
3.	-	1.	1.
		2.	2.









<i>eerste wedstrijd</i>		<i>tweede wedstrijd</i>		<i>derde wedstrijd</i>		<i>vierde wedstrijd</i>		<i>vijfde wedstrijd</i>		<i>totaal</i>	<i>plaats</i>
Punten	Saldo	Punten	Saldo	Punten	Saldo	Punten	Saldo	Punten	Saldo		

**Fase 3: De evaluatie**

Wat ging er goed?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat ging er fout en moet de volgende keer beter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke taken heb jij uitgevoerd in de organisatie? Wat vond je ervan en wat wil je er in de toekomst mee doen?

.....

.....

.....

.....

.....

## Theoretische achtergrond

### T6.1 De rol van de coach/instructeur

In deze paragraaf geven we enkele tips, die belangrijk zijn als je als coach/instructeur bewegingsituaties moet ontwerpen, inrichten en aanpassen.

We beginnen onder de kop 'algemeen' met een opsomming van tips die bij nagenoeg alle bewegingsactiviteiten gelden. Je kunt ze bij de meeste sporten toepassen.

Vervolgens geven we specifieke tips voor de verschillende soorten sporten.

Daarna gaan we kort in op het geven van instructie aan medeleerlingen en geven we tips over het geven van aanwijzingen, ook wel het coachen genoemd. Tot slot besteden we nog aandacht aan het beoordelen en waarderen van bewegingsgedrag.

### Ontwerpen, inrichten en aanpassen van bewegingsituaties

#### Algemeen:

- Zorg dat je de ruimte optimaal gebruikt. Denk zorgvuldig na over de opstelling van het materiaal. Ga bij de organisatie eerst uit van de plaats van de vaste materialen (ringen, baskets, verspringbak). Looplijnen van leerlingen moeten elkaar niet kruisen. Denk aan de veiligheid van de sporters.
- Spreek voordat je materiaal gaat klaarzetten af wie, wat, waar gaat doen. Een goede taakverdeling werkt sneller en voorkomt dat je elkaar in de weg loopt.
- Til materialen vanuit je benen, dus met rechte of holle rug. Til vooral niet te veel in één keer.  
Kijk vooral bij de zwaardere materialen erg goed uit voor je deze ergens heen brengt. Een botsing (punt van een bruglegger) of ongeluk (tenen onder rijdende kast) kan al heel snel ernstige blessures opleveren.



fout



goed



Kies alleen 'de top'. Laat de helft van de spelers kiezen en deel vervolgens de anderen in door afnummen. Op deze manier voorkom je dat altijd dezelfde spelers als laatste worden gekozen. Als laatste overblijven is niet leuk!

- Sporters willen graag scoren. Coach eerst de aanval. Wordt er veel gescoord, dan kun je het accent verleggen naar de verdediging.

### Turnen:

- Bij een aantal turnonderdelen is het belangrijk dat je leerlingen van ongeveer dezelfde lengte bij elkaar hebt. Een duidelijk voorbeeld hiervan is ringenzwaaien. Bij het stellen van de hoogte ga je uit van de kleinste leerling.
- Veiligheid is belangrijk in de gymlessen. Leg matten bijvoorbeeld niet te dicht bij de muur. Controleer tijdens het bewegen voortdurend de opstelling van het materiaal. Zorg dat de matten goed aangeschoven blijven liggen. Ook een springplank wil wel eens gaan schuiven. Stop de organisatie als je ergens gevaar ziet en pas daarna de situatie aan.
- Bij springtoestellen moet je het toestel zo plaatsen dat de stelpoot het dichtst bij de plank of minitramp staat. Zo voorkom je dat het toestel gaat wippen.
- Maak goede afspraken over de verschillende taken die je moet uitvoeren. Een belangrijke taak die je hebt bij turnen is die van hulpverlener en vanger. Als vanger ben je verantwoordelijk voor de veiligheid van de turner. Doe dit geconcentreerd! Als hulpverlener help je de turner de oefening uit te voeren. Dit doe je door soms letterlijk een steuntje in de rug te geven waardoor de oefening wel lukt (zie ook blz. 80-81). Verlaat je plek als vanger/hulpverlener niet voordat een andere leerling je taak heeft overgenomen.

### Atletiek:

- Werpnummers zijn over het algemeen gevaarlijk. Met een speer of discus kun je iemand ernstig blesseren. Deze onderdelen worden dan ook vaak strak georganiseerd. Vaak worden vaste commando's gebruikt:
  - Nummer 1 opstellen
  - Klaar om te werpen? Werp
  - Nummer 1 gaat naar achteren, nummer 2 klaarstaan
  - Klaar om te werpen? Werp
  - (Als iedereen geworpen heeft) Halen.

Daarna koppel je beide motieven. Als de eerste 16 tellen worden beheerst, ga je op dezelfde manier verder met tel 16 tot en met 32. Zit dat gedeelte, dan koppel je alle 32 tellen aan elkaar enzovoort.

### Ifverdediging:

- Zorg voor een veilige situatie. Plaats bij stoeispelen de matten niet te dicht bij de muur. Zorg dat de matten 'gesloten' blijven liggen.
- Dwing meisjes niet met jongens te stoeien en andersom. Als beide deelnemers geen bezwaar maken, dan vormt het geen probleem.

Bij zelfverdedigingssporten maken ze vaak gebruik van gewichtsklassen. Probeer ongeveer even zware leerlingen bij elkaar in de groep te plaatsen.

Geef bij het spelen van een spel duidelijk aan wat wel en niet mag. Bepaal samen wanneer een wedstrijd is afgelopen.

- Vaak werk je met een van tevoren afgesproken taakverdeling. Twee leerlingen stoeien, een ander is scheidsrechter/jurylid en weer anderen verwerken de uitslagen of zijn coach van een stoeier.

### Instructie geven

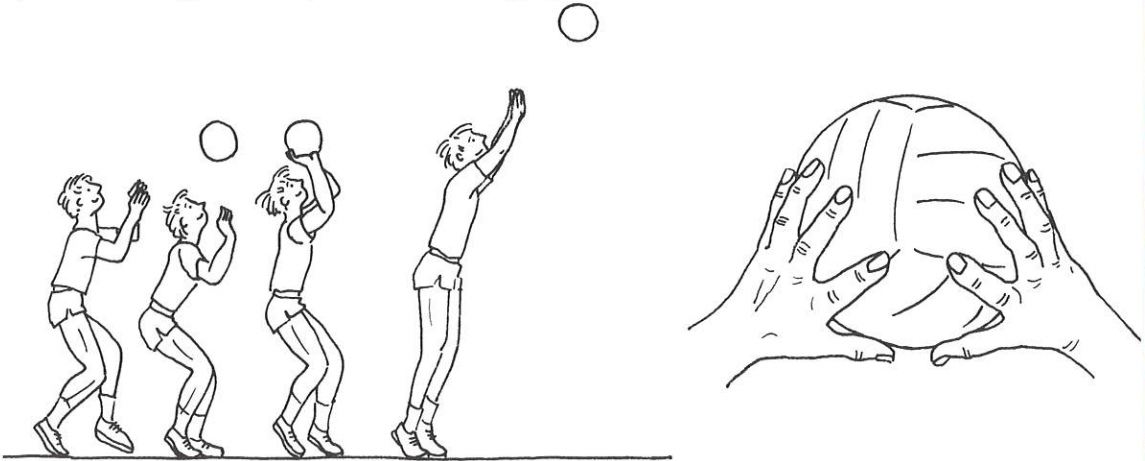
In de gymles komt het voor dat je alleen of met een aantal leerlingen een lesdeel moet verzorgen. Jij bent dan eigenlijk de docent en moet dus instructies aan je medeleerlingen geven. Van jou wordt verwacht dat je de bewegers duidelijk maakt wat ze gaan doen.

Instructie geven doe je als volgt:

1. Vraag de aandacht van de medeleerlingen en begin pas met de uitleg als iedereen luistert.
2. Geef aan wat je gaat doen en wat het doel van de activiteit is.
3. Praatje – plaatje – daadje:
  - a. Praatje: Je legt de organisatie uit. Je maakt de leerlingen duidelijk hoe ze moeten bewegen.
  - b. Plaatje: Je geeft zelf een voorbeeld of laat een andere leerling het voordoen. Je uitleg in je praatje ondersteun je zo visueel.
  - c. Daadje: De leerlingen voeren de opdracht uit. Jij controleert of ze het goed doen.
4. Klopt de organisatie niet, dan moet je het opnieuw uitleggen of voordoen. Heb je zelf de organisatie verkeerd ingeschat, dan pas je deze aan.
5. Als de activiteit goed loopt, dan geef je een aanwijzing die betrekking heeft op het bewegen. Vervolgens ga je als coach accenten leggen en correcties geven.



Bovenhandse techniek (vingertechniek)  
 .et spelen van hoge ballen (boven borsthoogte)



Let op!

1. Kom onder de bal. Buig je knieën.
2. Doe je ellebogen naar buiten en je polsen achterover. Maak een kommetje van je handen.
3. Strek je benen en armen. Wijs de bal na (kort contact, nauwelijks hoorbaar).

### Het coachen van wedstrijdssporters

Een team met goede spelers is niet direct een goed team. Je hebt verschillende soorten spelers nodig. Een team met alleen maar aanvallers zal veel scoren, maar ook veel doelpunten tegen krijgen. Een team van verdedigers zal juist moeite hebben met het maken van doelpunten. Een goed team bestaat altijd uit een mix van spelers: verdedigers, opbouwers en aanvallers.

De coach moet zijn spelers zo opstellen en motiveren dat het sterkst mogelijke team in het veld staat. Hij bepaalt vervolgens, al dan niet in overleg met de spelers, hoe het team gaat spelen.

Dit geldt niet alleen voor een team. Ook bij individuele sporters is, naast een goede techniek en instelling, de tactiek erg belangrijk.

De toe te passen tactiek is afhankelijk van:

1. de kwaliteiten van de eigen speler(s)  
 Je kiest een speelwijze waarbij de kwaliteiten van je speler(s) het best worden benut. Bij volleybal zul je bijvoorbeeld afspreken dat een goede smasher daar staat waar hij goed kan aanvallen.
2. de kwaliteiten van de tegenstander  
 Je hebt het spel van de tegenpartij bekeken. Je weet wat zijn sterke en zwakke kanten zijn. Je past je tactiek aan aan de gegevens die je van de tegenstander hebt. Je weet bijvoorbeeld dat bij een voetbalwedstrijd de linksachter van de tegenpartij zeer traag is. Je geeft jouw team dan opdracht de snelheid van je snelle rechtsbuiten te benutten.



## 16.2 De rol van scheidsrechter

Elke sport heeft zijn eigen spelregels. Deze regels zijn door een sportbond vastgelegd in een spelreglement. Het reglement bepaalt hoe je moet spelen. Ook bepaalt het reglement wat de gevolgen zijn als je de spelregels niet naleeft.

Wekelijks kun je zien dat het spelen volgens de afgesproken regels problemen geeft. De ene speler klaagt dat hij geen vrije bal krijgt, terwijl de ander hem uitmaakt voor een aansteller. De regels op zich zijn over het algemeen niet zo'n probleem. Die zijn helder en duidelijk. Iedereen weet wat wel en wat niet mag. Onenigheid ontstaat vaak doordat mensen situaties verschillend waarnemen en beoordelen.

Om deze onenigheid in goede banen te leiden is er een scheidsrechter. De scheidsrechter is onpartijdig. Hij heeft als taak te controleren of de teams het spel volgens de regels spelen. Is dat niet het geval, dan moet hij ingrijpen.

Van een scheidsrechter mag je verwachten dat hij situaties onpartijdig waarneemt en beoordeelt. Dat neemt niet weg dat ook hij fouten kan maken. Als je in de gymles eens een wedstrijdje moet fluiten, merk je hoe moeilijk het is. Je moet steeds geconcentreerd kijken. Je moet binnen een fractie van een seconde beslissen of er sprake is van een overtreding.










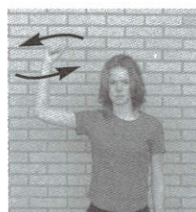



Je moet de mening van een scheidsrechter respecteren. Leg je neer bij beslissingen van een scheidsrechter, ook als jij een situatie anders hebt waargenomen.

Wat moet je als scheidsrechter kunnen?







1. de spelregels kennen en kunnen toepassen
2. goed waarnemen  
Je moet als scheidsrechter steeds goed overzicht houden over het spel en ook je assistenten (grensrechters, lijnrechters) in de gaten houden. Een volleybalscheidsrechter zit daarom op een hoge stoel. Een voetbalscheidsrechter loopt schuin (diagonaal) over het veld. Hij kan dan zijn grensrechters steeds goed zien.
3. duidelijk zijn  
Geef een duidelijk signaal (duidelijk fluiten). Geef ook aan waarom je het spel onderbreekt. Maak duidelijk hoe het spel verdergaat. Gebruik eventueel scheidsrechtetekens.
4. onpartijdig zijn  
De scheidsrechter mag zich niet laten beïnvloeden of afleiden door spelers, coaches en publiek.

Scheidsrechters maken bij het fluiten vaak gebruik van tekens met de armen. Bij de diverse spelen zijn over deze tekens vaste afspraken gemaakt. Zo kunnen spelers aan de hand van het teken van de scheidsrechter zien wat de scheidsrechter heeft beslist. Zo wordt bijvoorbeeld duidelijk hoe en waar het spel hervat moet worden.

In het volgende schema staan voor een aantal sportspelen de tekens van de scheidsrechters weergegeven.

Verplaatsen met de bal	Spelen van de bal	Seconden-regels	Overig	Overig
 <p>Second dribbel</p>		 <p>Drie-secondenregel</p>	 <p>Sprongbal</p>	
 <p>lang-stuit-tipfout</p>		 <p>Loop-tijdfouten</p>	 <p>Betreden van het doelgebied</p>	
 <p>Lopen met de bal</p>	 <p>Voetbal</p>	 <p>Vier-secondenregel (vrije bal)</p>	 <p>Gedekt doelen</p>	
	 <p>Spelen met de voet</p>		 <p>Sticks</p>	
	 <p>Hands (spelen met de hand)</p>		 <p>Directe vrije trap</p>	 <p>Indirecte vrije trap</p>



Spelen van de l/shuttle	Het net	Overig	Overig
 <p data-bbox="71 625 271 653">vastgehouden bal</p>  <p data-bbox="337 625 525 653">Twee keer raken</p>	 <p data-bbox="585 625 813 653">Speler raakt het net</p>	 <p data-bbox="869 625 1055 653">Vier keer spelen</p>	 <p data-bbox="1160 625 1296 653">Dubbelfout</p>
	 <p data-bbox="652 940 746 968">Netfout</p>		

Slag	Wijd	Overig	Overig
 <p data-bbox="53 1560 284 1587">Twee slag/geen wijd</p>	 <p data-bbox="319 1560 550 1587">Twee wijd/geen slag</p>	 <p data-bbox="592 1560 813 1587">Twee slag/één wijd</p>	 <p data-bbox="858 1560 1075 1587">Drie wijd/één slag</p>



- (zen en dergelijke) die nodig zijn voor het evenement
- een financieel overzicht: alle inkomsten en alle uitgaven (begroting).

Als alles wat in het draaiboek staat, is geregeld, dan ben je klaar voor de uitvoering van het evenement.

**Fase 2: De uitvoering van het evenement**

Bij de uitvoering onderscheid je drie fasen:

1. het voorwerk

Je moet hierbij denken aan:

- het klaarzetten van de materialen
- het instrueren van de medewerkers.

2. het evenement

Zorg dat je goed voorbereid bent en dat je de deelnemers en medewerkers duidelijke instructies geeft. In de uitvoeringsfase kan er dan eigenlijk niet zo veel meer misgaan. Een omroepinstallatie is makkelijk om de organisatie soepel te laten verlopen.

Als tijdens het toernooi uitslagen van wedstrijden moeten worden verwerkt, is het handig om te werken met wedstrijdbriefjes. Daarop kunnen de scheidsrechters de uitslagen noteren. De wedstrijdleiding zorgt voor de verwerking ervan. Deze bepaalt ook na afloop de eindstand.

<b>10.00-10.10 uur</b>	<b>Veld 1</b>	<b>Basketbal</b>
<b>Team A</b>	<b>-</b>	<b>Team B</b>
<b>Eindstand</b>		

Voorbeeld van een uitslagenbriefje.

3. de afronding

Na afloop van het evenement moeten de volgende werkzaamheden worden verricht:

- het uitreiken van de prijzen en het bedanken van de medewerkers
- het opruimen van de materialen en het schoonmaken van de accommodatie
- eventueel het schrijven van een artikeltje voor de krant of het clubblad; dit is belangrijk voor de promotie (pr) van de club.

## Les 2

3.30-13.38	6-2	A	-	3-1	B	-
13.40-13.48	4-2	C	-	5-6	D	-
13.50-13.58	1-2	A	-	3-6	B	-
14.00-14.08	4-5	C	-			

### Uitslagen verwerken van de uitslagen

De uitslagen kun je op verschillende manieren verwerken.

### Poulestaat

Je kunt de uitslagen verwerken in een poulestaat.

### Voorbeeld

Poule van 6 ploegen: A, B, C, D, E en F. De uitslagen worden direct na de wedstrijd in de juiste kolom ingevuld

Tijd	veld 1	scheids	uitslag	veld 2	scheids	uitslag
10.00-10.08	A-F	1	2 - 1	B-E	2	4 - 0
10.10-10.18	C-D	3	0 - 3	A-E	4	0 - 1
10.20-10.28	F-D	1	3 - 1	B-C	2	2 - 2
10.30-10.38	A-D	3	2 - 1	E-C	4	1 - 2

Tijd	veld 1	scheids	uitslag	veld 2	scheids	uitslag
13.30-13.38	F-B	1	4 - 2	A-C	2	3 - 3
13.40-13.48	D-B	3	7 - 3	E-F	4	1 - 1
13.50-13.58	A-B	1	2 - 1	C-F	2	0 - 2
14.00-14.08	D-E	3	3 - 2			

### Poulestaat 6 ploegen (met doelsaldo)

Team	1 <sup>e</sup> wedstrijd		2 <sup>e</sup> wedstrijd		3 <sup>e</sup> wedstrijd		4 <sup>e</sup> wedstrijd		5 <sup>e</sup> wedstrijd		totaal		plaats
	punten	saldo	punten	saldo	punten	saldo	punten	saldo	punten	saldo	punten	saldo	
A	3	+1	0	-1	3	+1	1	0	3	+1	10	+2	2
B	3	+4	1	0	0	-2	0	-4	0	-1	4	-3	5
C	0	-3	1	0	3	+1	1	0	0	-2	5	-5	4
D	3	+3	0	-2	0	-1	3	+4	3	+1	9	+5	3
E	0	-4	3	+1	0	-1	1	0	0	-1	4	-6	6
F	0	-1	3	+2	3	+2	1	0	3	+2	10	+5	1



Berekenen van het aantal wedstrijden:

$$\text{Aantal wedstrijden} = A - 1$$

A = aantal ploegen

Bepalen van de speelvolgorde:

- sterkte is niet bekend: loten wie tegen wie speelt
- sterkte is bekend: volgorde wordt bepaald door plaatsing
- er zijn een paar kanshebbers: kanshebbers worden geplaatst, rest geloot.

Voorbeeld:

acht ploegen, vier kanshebbers.

Eerste ronde	Tweede ronde	Derde ronde	Winnaar
1	1		
2			
3	3	3	3
4			
5	5	5	
6			
7			
8	8		

Team 1, 3, 5 en 7 zijn kanshebbers. In de eerste ronde vliegt kanshebber 7 eruit.

In de tweede ronde winnen kanshebbers 3 en 5 hun wedstrijd en spelen in de derde ronde de finale. Eerste wordt in dit voorbeeld team 3.

Wordt er naast een winnaars- ook een verliezersronde georganiseerd, dan spelen ploeg 2 en 4 en ploeg 6 en 7 in de tweede (verliezers)ronde tegen elkaar.

Bij de keuze van het afvalsysteem als organisatievorm op school moet je dus rekening houden met het gegeven dat het aantal deelnemende ploegen steeds kleiner wordt. Er moet dan wel een alternatief gezocht worden voor de leerlingen van de uitgeschakelde ploegen.

### Laddersysteem

Bij het laddersysteem daag je een tegenstander uit die hoger staat (maximaal één trede) dan jij. Het doel is de bovenste trede van de ladder te bereiken en daar te blijven. Bij winst neem je de plaats in van de speler die je hebt uitgedaagd. Bij verlies blijven beide spelers op de trede staan.



### 1. instuiftoernooi

Bij een instuiftoernooi schrijven de deelnemers zich bij binnenkomst in. In teamverband of individueel. Een groot nadeel bij deze organisatievorm is dat je vooraf niet weet hoeveel deelnemers er zijn. Het aantal te spelen wedstrijden kan je dus niet bepalen. De kansen op langere vachttijden voor de deelnemers nemen ook behoorlijk toe. Je kunt wel van tevoren een aantal mogelijke wedstrijdschema's van halve competities klaarleggen als je weet hoeveel velden er zijn en welke tijd beschikbaar is. In deze vorm is de organisatie van een instuiftoernooi waarschijnlijk te moeilijk voor jou.

Er zijn echter wel degelijk mogelijkheden om een dergelijk toernooi op school te organiseren. Als je zo'n toernooi voor jouw klas of groep LO organiseert weet je het aantal leerlingen, de beschikbare ruimte en de beschikbare tijd. Dit lost al erg veel van de genoemde bezwaren op.

Bij de uitwerking heb je een aantal mogelijkheden, waarvan hier een drietal genoemd worden:

#### - 'toss'-systeem

De deelnemers schrijven hun naam op een kaartje. De kaartjes worden op een tafel gelegd en de organisatie trekt er telkens een aantal kaartjes uit. Twee (bij 1:1), vier (bij 2:2), zes (3:3) enzovoort.

Na het trekken van de kaartjes zijn de ploegen bekend. Deze teams spelen tegen elkaar. De kaartjes worden weer door elkaar gegooid en voor aanvang van de volgende speelronde worden opnieuw kaartjes gepakt om de teamsamenstelling te bepalen.

#### - 'klokdoordraai'-systeem

De teams (vaste samenstelling) spelen een wedstrijd en na afloop van de speeltijd draaien de teams één veld door, in de richting van de klok. Je hebt dan weer een nieuwe tegenstander. Hierbij zijn een aantal variaties mogelijk:

- Eén team (twaalf-uurteam) blijft staan. Zo voorkom je dat je al snel tegen dezelfde tegenstander speelt.
- Er zijn een aantal 'indraai'-plaatsen. Dit is nodig als er meer teams dan speelhelften beschikbaar zijn (denk hierbij aan het 'indraaien' bij volleybal, als je zeven spelers in je team hebt en je met 6:6 speelt).

#### - 'move-up-move-down'-systeem

Er is een vaste teamsamenstelling. De winnaar van een speelronde schuift een plaats verder en de verliezer schuift een plaats terug. Je krijgt dan vanzelf één speelveld ('koningsveld') waar de sterkste teams tegen elkaar spelen. Het inbrengen van een prestatie-element is dan niet zo moeilijk: wie speelt het langst/meest op het 'koningsveld'?

Ook bij dit systeem moet je goed bekijken hoe je een oplossing vindt als er meer teams dan speelhelften beschikbaar zijn. Het 'indraaien' (vanaf het laatste veld) is een mogelijkheid.

### 2. recreatie-instuif

Bij deze vorm van instuif staan in een ruimte allerlei materialen uitgestald die uitnodigen om te bewegen. De deelnemers aan de instuif mogen zelf de activiteiten kiezen.

Opmerkingen:

De veiligheid van de deelnemers moet optimaal zijn. Richt de ruimte doordacht en zorgvuldig in.

4. Om in een competitie snel een speelschema op te zetten, gebruik je een doorschuifstelsel. Schrijf met behulp van het doorschuifstelsel een speelschema uit van een halve competitie met zeven ploegen (ploeg 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

ronde 1	ronde 2	ronde 3	ronde 4	ronde 5	ronde 6
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

5. Schrijf de organisatie uit van een halve competitie met vier teams. Het toernooi begint om 10.00 uur. De tijdsduur van een wedstrijd is 15 minuten. Tussen elke speelronde is er een pauze van vijf minuten.

Er is één speelveld.

10.00 – 10.15                    -  
 .....                                -  
 .....                                -  
 .....                                -  
 .....                                -  
 .....                                -

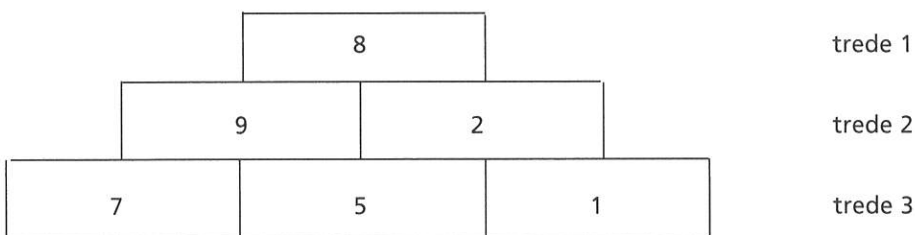
6. Geef van de volgende kenmerken aan bij welke organisatievorm ze passen.

- I Iedere deelnemer kan zelf bepalen aan welke activiteit hij deelneemt.
- II Het team dat wint gaat door, het team dat verliest valt af.
- III Alle teams spelen twee keer tegen elkaar.
- IV Je daagt een tegenstander uit die een trede hoger staat.

-                    I: .....  
 -                    II: .....  
 -                    III: .....  
 -                    IV: .....

7. Bij een tennisvereniging wordt een laddercompetitie georganiseerd. Er worden op een bepaalde dag twee wedstrijden gepland.

Situatie voor de wedstrijden is:





**Beoordeling bewegen en regelen totaal**

Onderdeel

Beoordeling

- Onderdeel
- Instructie geven
- Coachen
- Scheidsrechter/jurylid
- Organisator

leerling				mede-leerling			
4	3	2	1	4	3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



252

Beoordeling regelen door de docent