

Hoe maak je spel- en duelsporters technisch beter in hun sport en hoe houd je ze gemotiveerd? Twee cruciale vragen en uitdagingen voor trainers. Is urenlang ideaaltypische technieken inslijpen de beste manier? Of is er nog een andere optie?

Van tactische uitdaging naar technische oplossing De voordelen van spelgericht trainen

Erik Hein

In dit artikel bespreek ik een andere optie: de spelgerichte benadering. Een benadering die al geruime tijd bestaat en zeker in het bewegingsonderwijs volop ingang heeft gevonden.^{1,2} Fascinerend genoeg staat de spelgerichte benadering in de sport nog in de schaduw van de techniekgerichte benadering. Is het tijd voor verandering?

De techniekgerichte benadering

In de techniekgerichte benadering is het verbeteren van (ideaaltypische) technieken de dominante route naar beter worden in sporten.¹ Deze filosofie is terug te vinden in de trainingspiramide, waarin eerst techniek wordt geoptimaliseerd voordat tactiek geïmplementeerd wordt. De sporter wordt geacht iets te leren (een techniek) voordat hij ervaart waar en waarom hij deze nodig heeft. Ook in de klassieke opbouw van een trainingssessie zien we deze filosofie terug: na de warming-up krijgen we eerst het inslijpen van de techniek (kern-1) en pas daarna (kern-2) het toepassen ervan, bijvoorbeeld in een partijspel. De beleving van de sporter is vaak omgekeerd: die komt juist om het spel te spelen en vindt het veel te korte partijtje aan het eind van de training het leukste!

Binnen deze techniekgerichte benadering neemt de docent of trainer vaak een sturende en controlerende positie

in. Hij is de expert en legt uit, de sporters luisteren en doen mee.³ Tot slot gaat men in deze benadering vaak uit van ideaaltypische technieken die voor iedere sporter gelden. Afwijkingen van die norm worden als nog in te lossen tekorten gezien.

Spelgerichte benadering

De spelgerichte benadering heeft een ander vertrekpunt: het spel zelf! Spelers worden beter door het spelen van het spel. Volgens deze visie¹ kan het (motorisch) leren van sporters het beste plaatsvinden in authentieke, betekenisvolle spelcontexten (en niet in geïsoleerde oefensituaties).

In de Nederlandse sport- en speltheorie zijn deze gedachten zeker niet nieuw. Het leren bewegen in authentieke sportsituaties vinden we bijvoorbeeld al terug in de handelingstheorie die sportfilosoof Jan Tamboer vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw ontwikkelde. De KNVB voetbalvisie⁴ is hier een uitvloeisel van, evenals het boek 'Judo als spel'⁵ van Jan Middeldkamp. Ook Max Koops, die jarenlang doceerde aan de Amsterdamse ALO (en ook redacteur van *Sportgericht* was, red.), dacht in deze lijn. In een interview⁶ zegt sportfysioloog Jos Geijsel daarover: 'In de tijd van Koops moest je apart looptraining doen, apart krachttraining, apart gymnastiek. En

uiteindelijk mocht je dan een paar minuten het spelletje spelen. Terwijl speltraining de hele training zou moeten zijn. Koops was daar een voorloper in. Speltraining met de bal is ook veel leuker, want spelers doen niets liever dan spelen. De acceptatie van die wetenschap is nog steeds gaande'. En: 'Het is niet zo vreemd dat veel voetbal- en hockeytrainers zeggen dat kinderen veel leren van straatvoetbal en -hockey. Het 'pielen' met de bal schoolt de techniek enorm. Het kind gaat, voor het gaat voetballen of hockeyen, ook niet eerst allerlei looptrainingen doen. Meteen spelen is de beste leervorm.' Internationaal worden vele speler- en spelgecentreerde spelconcepten onderscheiden, waaronder *Game Sense* en *Tactical Games*. Ze hebben veelal dezelfde oorsprong, namelijk het Teaching Games for Understanding (TGfU) concept⁷, ontwikkeld door David Bunker en Rod Thorpe. Hun kritiek op de heersende opvattingen over het aanleren van spel-sporten betrof niet alleen het aanleren van speltechnieken buiten de authentieke spelcontext, maar ook het gebrek aan aandacht voor het trainen van spelinzicht en tactische vaardigheden: het in een situatie herkennen van de beste handelingsmogelijkheden en het nemen van beslissingen. Dit had tot gevolg dat leerlingen weliswaar technisch vaardig werden, maar in het daadwerkelijke spel minimaal presenteerden. TGfU en daarvan afgeleide benaderingen gaan ervan uit dat succesvolle deelname aan spel/sport gebaseerd is op het beheersen van spelcompetenties en niet op het leren en ontwikkelen van technieken. De prioriteit ligt bij het doen toenemen van het vermogen om de problemen die zich voordoen in verschillende spelsituaties te kunnen oplossen. Tactiek heeft prioriteit, technieken zijn een middel.

Het draait om de sporter

De spelgerichte benadering sluit goed aan bij sociaal-constructivistische theo-

rieën over leren waarin voor de sporter een centrale plek in zijn eigen leerproces is weggelegd.² De sporter wordt gezien als een actieve 'co-constructor' van zijn leren op basis van een aanbod van reële activiteiten die passend en uitdagend zijn. Het leren vindt plaats door samenwerking en interactie met anderen. Hierbij wordt een verschuiving zichtbaar van directe sturing door de trainer (docent) naar een meer sporter-/leerling-gecentreerde opvatting. De trainer neemt in deze benadering een meer coachende positie in. Door het stellen van vragen daagt hij sporters uit tot nadenken over speldoel, speluitdagingen en tactische situaties en stimuleert hij bij hen een grotere betrokkenheid. Juist deze betrokkenheid wordt als essentieel gezien voor hun motivatie.

us iets anders dan 'strategie', waaronder we het plan van aanpak verstaan dat vooraf gemaakt wordt om een tegenstander te bespelen.

Waarom spelgericht?

Er zijn twee cruciale en relevante redenen om te kiezen voor de spelgerichte benadering, namelijk: 1) het optimaliseren van spelplezier en motivatie en 2) het beter worden in de sport.

Plezier en motivatie

In de spelgerichte benadering staat het spelen van het authentieke en betekenisvolle spel centraal omdat sporters vooral daaruit hun plezier halen. Naast plezier stimuleert een spelgerichte benadering ook de intrinsieke motivatie die van groot belang is voor

Techniekgericht	Spelgericht
Begint met techniek oefenen	Begint met spelen van het spel
Start met 'hoe?' (techniek)	Start met 'wat, waarom, wanneer?' (tactiek)
Trainer centraal	Sporter centraal
Trainer vertelt	Trainer stelt vragen
Skills en drills	Games
Leren door instructie (vaak expliciet)	Spelenderwijs leren (vaak impliciet)
Lineaire, stapsgewijze ontwikkeling, met minder aandacht voor persoon/taak/omgeving interactie	Niet lineaire, zelforganiserende ontwikkeling, afhankelijk van persoon/taak/omgeving interactie en -beperkingen
Objectivistische leertheorie	Constructivistische leertheorie
Subjectivistisch: bewegen los van context	Relationeel: bewegen in relatie tot context
Afwijken van ideaaltypische bewegingsuitvoering moet voorkomen worden	Intra- en interindividuele variaties in bewegingsuitvoering worden aangemoedigd

Basisbehoefte	Gedragingen van de trainer
Autonomie	→ Vragen stellen om inbreng sporters te stimuleren → Sporters keuzes geven in leerproces → Verantwoordelijkheid aan sporters geven
Verbinding	→ Ruimte creëren om sporter te observeren en beluisteren → Coachende en vragende trainerstijl
Competentie	→ Haalbare en uitdagende spelvormen aanbieden → Structuur en overzicht bieden → Ontwikkelingsgerichte feedback geven

Tabel 1. Samenvatting techniekgerichte versus spelgerichte benadering.

Tabel 2. Tegemoet komen aan basisbehoefte van sporters.

Samenvattend (zie ook tabel 1) kunnen we stellen dat het startpunt van de technische benadering de techniek is en van de spelgerichte benadering de tactiek. Bij tactische vaardigheden gaat het erom 'wat' er 'waarom' en 'wanneer' gedaan moet worden. Het gaat om keuzes en acties die resulteren in een voordeliger positie ten opzichte van de tegenstander.⁸ 'Tactiek' is hier

het blijven trainen. Bij het stimuleren van een motiverend leerklimaat maakt de spelgerichte benadering gebruik van de *self-determination theory*.⁹ Deze stelt dat intrinsiek gemotiveerd gedrag gestimuleerd wordt door tegemoet te komen aan drie psychologische basisbehoefte: autonomie, verbondenheid en competentie. In de spelgerichte benadering wordt autonomie gestimu-

leerd door een trainingsomgeving te creëren waarin de sporters het gevoel hebben zelf aan de basis van hun leergedrag te staan (zie tabel 2).

Effectiviteit

Een tweede belangrijke reden om te trainen vanuit een spelgerichte benadering is effectiviteit: sporters worden beter in hun sport door het 'spel' te spelen. Dit sluit aan bij het algemene leerpsychologische, maar ook trainingskundige principe van specificiteit: je wordt beter in wat je doet. Het 'voetballen leer je door te voetballen' van de KNVB is hier een voorbeeld van. De spelgerichte benadering sluit ook aan bij actuele inzichten met betrekking tot motorisch leren¹ zoals de dynamische systeemtheorie, waarin leren als een dynamisch, non-lineair en zelfor-

'constraints-led' benadering stelt dat het zelforganiserende systeem 'mens' (of: beweging) in confrontatie met drie categorieën van 'beperkingen' (persoon, taak en omgeving) tot bewegingsoplossingen komt. Het huidige coördinatiepatroon is een gevolg van (ervaren) constraints in plaats van in het geheugen opgeslagen bewegingsprogramma's. Spelgericht trainen sluit bij dit alles aan.

Ten derde sluit de spelgerichte benadering aan bij inzichten over impliciet motorisch leren.¹⁰ Er wordt immers geen nadruk gelegd op het inslijpen van een ideaaltypische techniek, maar juist op tactische herken- en beslismomenten. De spelers komen steeds voor keuzes te staan om spelsituaties zelf op te lossen. Veel leerprocessen vinden daarbij onbewuster plaats. Hierdoor

wordt het nadenken over die bewegingen in stress-situaties tijdens de echte wedstrijd voorkomen. Vanuit het sportonderwijs en de lichamelijke opvoeding gedacht, heeft het aanbieden van spelgerichte trainingen nog een voordeel: de transfer van de ene naar de andere sport. Zodra sporters leren dat spelproblemen overeen-

komen tussen sporten wordt de kans op succesvolle deelname aan een andere sport groter.¹¹⁻¹³ Sporters worden meervoudig deelnemebekwaam en daardoor neemt de motivatie om te sporten toe, met als gevolg meer kansen op duurzamere sportdeelname.

Didactisch model 'Spelenderwijs'

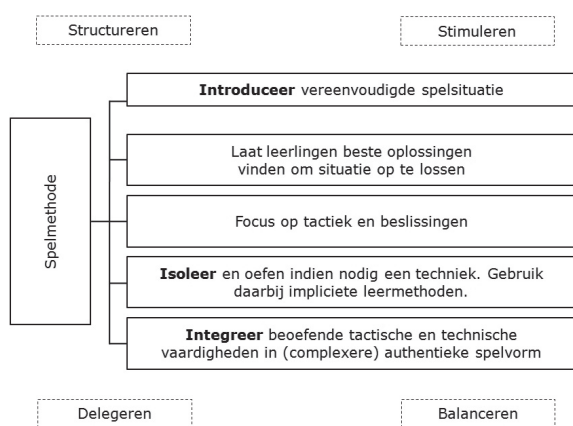
In de spelgerichte benadering wordt het 'spel' geanalyseerd door te zoeken naar het intrinsieke doel en naar de uitdagingen die overwonnen moeten worden om dat doel te bereiken. Veel voorkomende termen zijn dan speldoel,

spelproblemen, spelprincipes, speluitdagingen en spelregels. Voorbeelden hiervan zijn te vinden voor het voetbal en het korfbal, maar ook voor het hele domein van het bewegingsonderwijs. Bij de spelgerichte benadering maak ik gebruik van het didactische model 'Spelenderwijs' (zie figuur 1). De kaders van het model zijn gebaseerd op de uitkomsten van het trainer-kind-interactie-onderzoek.¹² De kern wordt gevormd door het 3I-model: introduceren, isoleren en integreren. De theoretische onderbouwing is gebaseerd en geïnspireerd op onder meer het model 'spelinzicht' van Gwen Weeldenburg en Enrico Zondag, die het internationale TGfU concept hebben vertaald naar de Nederlandse situatie.¹

De kaders van het model zijn direct gerelateerd aan de eerder besproken motivatietheorie en de psychologische basisbehoeften van autonomie, verbinding en competentie. *Stimuleren* is gericht op het ontwikkelen van spelplezier door het aanbieden van uitdagende spelvormen, het creëren van een groei-mindset en het stimuleren van een ontwikkelingsgericht klimaat in plaats van een prestatiegericht klimaat. *Structureren* is gericht op het maken van afspraken en het bieden van duidelijkheid en structuur. *Delegeren* is gericht op het stapsgewijs geven van steeds meer verantwoordelijkheid voor zijn leerproces aan de sporter zelf. *Balanceren* heeft als doel het vinden van een goed evenwicht tussen de drie verschillende dimensies van pedagogisch verantwoord sportonderwijs: subjectificatie (persoonlijke ontwikkeling), socialisatie (sociale ontwikkeling) en kwalificatie (sportieve ontwikkeling c.q. beter leren bewegen).¹³

Introduceren, Isoleren en Integreren

Vooraf wordt door de trainer (docent) de lesdoelstelling bepaald op basis van de leer- of ontwikkelingsbehoefte van de sporters. Daarna wordt het spel-



Figuur 1. Didactisch model 'Spelenderwijs' trainen.

ganiserend proces wordt gezien. De invloedrijke theorie van het 'differentieel leren', maar ook de 'constraints-led' benadering komen (deels) voort uit de dynamische systeemtheorie. Het differentieel leren stelt dat verschillen in bewegingsuitvoering niet ongewenst, maar juist onafwendbaar en wezenlijk zijn. De ideale techniek voor alle sporters bestaat niet. Een vaardigheid die niet door strikte herhaling, maar juist door variatie tot stand is gekomen, past zich gemakkelijker aan onder de steeds wisselende omstandigheden van een spelsport en is veel bestendiger. De

probleem achtereenvolgens geïntroduceerd, geïsoleerd en geïntegreerd.

Introduceren

Bij de opening van de les wordt het spel/doel/spelprobleem geïntroduceerd. Daarna volgt een fysieke warming-up of een andere werkvorm met oefeningen die voorbereiden op het spelprobleem. Vervolgens wordt de tactische uitdaging geïntegreerd: wat is er nodig om het spel/doel of de speluitdaging te realiseren? Om hun betrokkenheid te optimaliseren worden de leerlingen uitgedaagd om mee te denken.

Het cruciale verschil met de techniekgerichte benadering is dat het tactische vooraf gaat aan het technische. De eerste stap is het (h)erkennen van het spel/doel en de speluitdagingen en het beantwoorden van de 'wat-waarom-wanneer' vragen, zodat de urgentie van het vinden van een oplossing naar voren komt. De 'hoe' vraag komt pas daarna.

Bij het ontwikkelen van tactische vaardigheden is het van belang dat de techniek geen belemmering vormt. Om een voorbeeld te geven: als bij badminton het raken van de snelle shuttle met het onhandig grote racket een belemmering is, kan er gekozen worden voor kortere rackets en/of tragere shuttles. Deze fase heeft een duidelijke cognitieve component: het gaat over het verbeteren van het beoordelings- en beslissingsvermogen van de sporter. De mate waarin deze tactische fase wordt geëxpliciteerd en geïntegreerd hangt af van het doel van de training. Relatief eenvoudige tactische situaties worden vaak 'al doende' geleerd. Dit sluit aan bij de constraints-led benadering van zelforganiserend leren. Zo zal een sporter vrij snel leren dat de shuttle het beste naar een open plek in het veld gespeeld kan worden. Als tactisch bewustzijn het doel is, wordt er meer 'gesproken en gedacht' dan wanneer de nadruk ligt

op handelen in het hier en nu (tactisch handelen). Uit de literatuur is bekend dat expliciet leren bij complexe tactische vaardigheden (meerdere keuzes in eenzelfde spelsituatie) effectiever is.¹⁶ De trainer kan in deze gevallen bijvoorbeeld een time-out instellen waarin de sporters uitgedaagd worden tot nadenken over het tactische probleem.

Isoleren

Na de tactische fase kan – afhankelijk van het trainingsdoel – specifiek aandacht worden besteed aan het optimaliseren van de techniek. Als de tactische uitdaging (voorbeeld: 'ontwijken' in het boksen) technisch eenvoudig kan worden opgelost, is specifieke technische training niet noodzakelijk. Als het optimaliseren van de techniek binnen de speluitdaging echter grote winst oplevert, dan is aandacht voor technische vaardigheden belangrijk. In

Integreren

Na het werken aan de techniek worden de beoefende tactische en technische vaardigheden weer toegepast in een authentiek spel. Dat kan hetzelfde vereenvoudigde spel zijn als waarmee werd begonnen, maar kan ook een iets complexere variant zijn. Het is van belang dat de geleerde vaardigheden een optimale kans krijgen om toegepast te worden in het eindspel.

Spelenderwijs vechtsporten

Het besproken model is op elke spelen duelsport toepasbaar. Als voorbeeld wordt het hieronder verder praktisch uitgewerkt voor de vechtsporten. In de tref-vechtsporten (zoals karate, taekwondo, boksen en kickboksen) is het spel/doel het – binnen de geldende spelregels – treffen van de tegenstander. Je wint het spel door je tegenstander beter of vaker te raken dan hij jou. De speluitdaging is dus de tegenstander te



Figuur 2. Spel/doel en speluitdagingen van de vechtsporten.

tegenstelling tot bij de techniekgerichte benadering is er nu bij de sporter wel een besef van urgentie: hij heeft zelf ervaren dat voor het efficiënt oplossen van het spelprobleem een betere technische vaardigheid nodig is. Er is met andere woorden urgentie, beleving en motivatie tot leren.

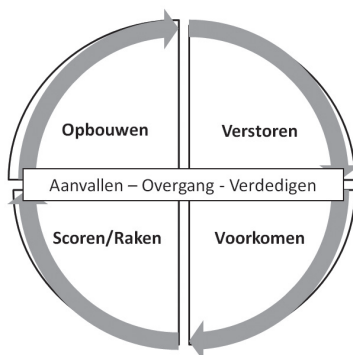
Bij het optimaliseren van technische vaardigheden is het gewenst het impliciete motorische leerproces te stimuleren door het vermijden van 'expliciete bewegeregels' en het inzetten van middelen als beeldspraak/analogieën, foutloos leren of dwangstellingen. Een tweede advies is het gebruik van 'externe focus aanwijzingen' omdat deze effectiever zijn.¹⁷

raken en zelf niet geraakt worden. In de 'stoei-vechtsporten' (zoals judo en worstelen) is het spel/doel om de ander te controleren en/of met een worp op de grond te 'gooien'. De eerste speluitdaging is de ander controleren, maar zelf (handelings-) 'vrij' blijven. De tweede grote speluitdaging is de tegenstander met een worp naar de grond brengen, maar zelf in balans blijven. Voordat je kunt 'scoren' is er altijd een opbouw nodig, want de tegenstander staat letterlijk en figuurlijk niet stil. Omgekeerd is het slimmer om het scoren van de tegenstander vroegtijdig te frustreren (verstoren) dan op het laatste moment een treffer te voorkomen. In figuur 3 zijn deze principes samengevat voor de trefspelen. In elk

AANVALLEN	OMSCHAKELEN		VERDEDIGEN
Opbouwen	Scoren	Storen	Voorkomen
juiste afstand creëren afstand verkleinen	armtechnieken beentechnieken	afstand verstoren op afstand blijven	blokkeren ontwijken
vastzetten op verkeerde been zetten voorwaartse druk geven afsnijden opening creëren ruimte creëren afleiden misleiden (schijnbeweging)		weg bewegen effectief voetenwerk uit aanvalsbaan bewegen ruimte maken geen opening weggeven ruimte beperken verstoren door eigen actie niet happen onderbreken overnemen	afweren

Tabel 3. Analyse van trefvechtsporten.

van de vier kwadranten staan speldoelen en speluitdagingen die leiden tot al of niet succesvol 'raken of niet geraakt worden'. Het herkennen van de doelen en uitdagingen is de rode draad in de spelgerichte benadering. We hebben het hier over het 'tactisch inzicht': wat moet ik doen, waarom moet ik dat



Figuur 3. Spelprincipes trefvechtsporten.

doen en wanneer moet ik dat doen? Pas als de tactiek van het spel wordt begrepen en de sporter de noodzaak van bepaalde handelingen ervaart, komt de 'hoe moet ik het doen?' vraag (techniek) aan de orde. De daarbij gebruikte 'technieken' zijn vooral geen voorgeschreven ideaaltypische bewegingen, maar middelen voor het bereiken van specifieke speldoelen.

Spelanalyse

Bij de trefvechtsporten kunnen we het centrale speldoel en de speluitdaging

verder ontleden in kleinere tactische en technische vaardigheden (zie tabel 3). De tactische handelingen zijn uiteraard ook gebaseerd op bewegingshandelingen. Zo moet bijvoorbeeld de tactiek 'de tegenstander vastzetten' omgezet worden in een bewegingshandeling, bijvoorbeeld 'voorwaarts bewegen in een bepaalde richting'. Op basis van de eerder besproken constraints-led benadering zal de uiteindelijke 'techniek' er voor elke sporter anders uit kunnen zien.

Weg met idealen?

Betekent dit nu dat we alle biomechanica overboord gooien? Dat alles goed is als het speldoel maar bereikt wordt? Nee, aan de basis blijven er wel degelijk bepaalde (biomechanische) bewegingsprincipes gelden. Om bijvoorbeeld in balans te blijven dient het zwaartepunt binnen het steunvlak te vallen. En voor optimale krachtsoverdracht is een goede verbinding met de grond nodig. Bij het optimaliseren van technische vaardigheden zoeken we dan ook naar een balans tussen enerzijds een aantal uniforme bewegingsprincipes en anderzijds de kenmerken van de specifieke sporter en de beperkingen (of mogelijkheden) die hij ervaart in zijn lichaam, de taak en de omgeving.

Op basis van gezond verstand kunnen we drie overkoepelende principes

formuleren voor de uitvoering van de technische vaardigheden:

1. Effectiviteit: wordt het speldoel gehaald?
2. Efficiëntie: maximaal resultaat met een minimum aan energieverbruik?
3. Veiligheid: levert de techniek geen onacceptabel gevaar op?

Veiligheid houdt enerzijds in dat de technieken geen blessures bij de sporter of bij zijn tegenstander veroorzaken. Zo is het niet indraaien met het standbeen bij een trap of een werptechniek gevaarlijk voor de knieën en dus niet acceptabel.

Veiligheid heeft anderzijds ook te maken met het spel zelf: breng ik mijzelf door het uitvoeren van een bepaalde techniek niet in spelgevaar? Een judoworp inzetten maar openstaan voor een keiharde overname is niet veilig. Idem voor het uitvoeren van een stoottechniek in karate of boksen, maar daarbij de dekking laten zakken.

Voorbeeld van een training

In tabel 4 is een voorbeeld beschreven van een deel van een spelgerichte training voor trefvechtsporten (karate, boksen, taekwondo, schermen, kickboksen). Er zit een enorme vrijheid in de te behandelen oefenstof, in elke fase van de cyclus van introduceren, isoleren en integreren. Er kan een kleine speluitdaging worden geïntroduceerd, zoals: hoe raak ik een niet bewegende tegenstander met een voorste handtechniek? In korte tijd kan de hele cyclus dan worden doorlopen en kan er weer een andere of complexere speluitdaging geïntroduceerd worden. Er kan echter ook bij de start van de training een complexe spelsituatie geïntroduceerd worden: hoe raak ik een bewegende tegenstander met armtechnieken en zorg ik er tegelijk voor dat ik zelf niet geraakt wordt? Hier zitten zoveel tactische en technische vaardigheden in, dat een hele training benut kan worden om deze te behandelen. In dit geval is er maar één introductiefase en

Tabel 4. Voorbeeldtraining trefvechtsport.

FASE	BESCHRIJVING
Introduceren speldeel en speluitdagingen	Hoe raak ik romp van bewegende tegenstander met rechte arm/stoot technieken?
Doel: toename spelbegrip en tactisch bewustzijn	Sporters vereenvoudigde spelvormen laten spelen waarin genoemde speluitdaging besloten ligt, variërend van open hand tikspelen tot tikken met materialen. Speloplossingen uit groep sporters halen of – indien nodig – zelf aangeven. Mogelijke tactieken: juiste afstand creëren, afstand verkleinen, vastzetten, afsnijden, e.d.
Isoleren	Eén of meerdere oplossing nader behandelen.
Doel: technische vaardigheden optimaliseren	Bijvoorbeeld: gebruik van voetenwerk om op juiste afstand te komen en optimale krachtoverdracht te genereren. Ook rechte stoottechnieken zelf kunnen beoefend worden. Waar raak je mee? Wat raak je? Hoe maak je een rechte stoot? Toepassen van impliciete leerstrategieën (o.a. dwangstellingen, analogieën) en externe focusaanwijzingen verdient de voorkeur.
Integreren	Romp van tegenstander raken met rechte stoottechnieken in een authentieke en eventueel iets complexere, maar haalbare spelvorm.
Deze cyclus van Introduceren, Isoleren en Integreren kan tijdens een training meerdere keren herhaald worden. Zo kan na de beschreven cyclus hetzelfde worden gedaan met andere armtechnieken (hoek en opstoot) of met (rechte en ronde) beentechnieken. Maar ook het verdedigen kan op dezelfde manier aangeboden worden. Enkele voorbeelden zijn:	
Speluitdagingen	Speloplossingen
Hoe raak ik het hoofd van een stilstaande of bewegende tegenstander met: voorste hand stoot / achterste hand stoot / hoek / rechte beentechniek / ronde beentechniek e.d.	Juiste afstand creëren, afstand verkleinen, vastzetten, op verkeerde been zetten, voorwaartse druk geven, afsnijden, opening creëren, ruimte creëren, afleiden en misleiden (schijnbeweging)
Hoe voorkom ik dat mijn tegenstander mij raakt met een voorste hand stoot / achterste hand stoot / hoek / rechte beentechniek / ronde beentechniek e.d.	Afstand verstoren, op afstand blijven, weg bewegen, effectief voetenwerk handhaven, uit de baan van de aanval bewegen, ruimte maken, geen opening weggeven (dicht staan), ruimte beperken, niet happen, verstoren door eigen actie, onderbreken en overnemen

worden meerdere technische vaardigheden in de isolatiefase behandeld en in een spelvorm toegepast.

Besluit

Spelgericht trainen biedt een goed alternatief om de betrokkenheid, het spelplezier en de motivatie van sporters te stimuleren. Het biedt tevens een goed raamwerk om actuele inzichten met betrekking tot motorisch leren en uit de leer- en motivatiepsychologie te verwerken. Tenslotte sluit het didactisch model 'Spelenderwijs' aan bij actuele ontwikkelingen in de sportpedagogiek, waarbij stimuleren, structureren, delegeren en balanceren de vier didactische pijlers zijn.

Referenties

- Weeldenburg G, Zondag E & Kok F de (2016). *Spelinzicht. Een speler- en spelgecentreerde didactiek van spelporten*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Koekoek J, Walinga W & Dokman I (2013). Sportspelen. Fundament voor het ontwerpen van leerrijke spelsituaties (deel 1). *De Lichamelijke Opvoeding*, 1-2013, 22-25.
- Light R & Kentel JA (2010). Soft pedagogy for a hard sport (?). Disrupting hegemonic masculinity in high school rugby through feminist-informed pedagogy. In: Kehlen M & Atkinson M (eds.), *Boys' bodies*, pp. 133-152. Oxford: Peter Lang Publishers.
- Tamboer JWI, Lingen B van & Verheijen R (2004). *Voetbaltheorie – een handelings theoretische visie op het voetbalspel*. Maarssen: Elsevier.
- Middelkamp J (2011). *Judo als spel*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Sinderen N van (2013). Interview met Jos Geijssel over het oeuvre van speldocent Max Koops. In: Vervoorn C & Sinderen N van, *SportCoachNL – gildemeester, wetenschapper of visionair?* Nieuwegein: NLcoach.
- Bunker D & Thorpe R (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Martens R (2012). *Successful coaching* (4th edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Ryan M & Deci L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Hein E (2017). De motorische toolbox. Impliciet motorisch leren voor kickboksers en politieagenten. *Sportgericht*, 71 (1), 6-13.
- Webb P, Pearson P & Forrest G (2006). *Teaching Games for Understanding (TGfU) in primary and secondary physical education*. <http://ro.uow.edu.au/edupapers/74/>
- Causser J & Ford PR (2014). "Decisions, decisions, decisions": transfer and specificity of decision-making skill between sports. *Cognitive Processing*, 15 (3): 385-389.
- Côté J, Baker J & Abernethy B (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In: Eklund R & Tenenbaum G (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd edition), pp. 184-202. Hoboken, NJ: Wiley.
- Hilhorst J et al. (2014). *Trainer-Kind INTER-ACTIE. Onderzoek naar het gedrag van trainer/coaches en de betekenis ervan voor de ontwikkeling van kinderen in de georganiseerde sport*. 's-Hertogenbosch: BlackBox Publishers.
- Team onderwijs KVLO (2017). Bewegen als noodzakelijk doel en krachtig middel (deel 1). *Lichamelijke Opvoeding magazine*, 2-2017, 44-46.
- Raab M (2003). Decision making in sports: Influence of complexity on implicit and explicit learning. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1 (4), 406-433.
- Beek P (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht (deel 2). *Sportgericht*, 65 (3), 2-5.

Over de auteur

Erik Hein (1970) is bewegingswetenschapper, geregistreerd epidemioloog en psycholoog in opleiding. Hij heeft jarenlange ervaring als docent op het MBO Sport en Bewegen, bij de Nationale Politie en binnen vele vechtsport-, weerbaarheid-, fitness- en personal trainer opleidingen.