

Balvaardigheid kun je oefenen!

Motorische remedial teaching

Op school hebben we – vooral in de hogere groepen – vaak te maken met een enorm verschil in balvaardigheid bij de kinderen. Kunnen we daar wat aan doen? En hoe? Daarover gaat dit artikel.

BASISVAARDIGHEID

Goed gooien, mikken, stuiten en vangen zijn basisvaardigheden die je nodig hebt om een balspel enigszins bevredigend te kunnen spelen. Maar een kind dat deze basisvaardigheden niet of nauwelijks beheerst, zal steeds vaker en verder buiten spel komen te staan en steeds minder plezier aan «ballen» beleven. Of er zelfs nauwelijks nog aan meedoen.

HULP

Als de oorzaken niet al te diep liggen, is het relatief gemakkelijk om zo'n niet-balvaardig kind te helpen. De oorzaak kan namelijk veelal gezocht worden in te weinig oefening.

In samenspraak met de ouder(s) zou u met behulp van zogenaemde 10x schema's gericht kunnen oefenen. (Zo'n schema is op de pagina hiernaast opgenomen. U kunt het kopiëren.)

WERKWIJZE

Gedurende een week doet het kind – elke dag – één bepaalde baloefening. Tien pogingen per dag! Bijvoorbeeld: stuiten met rechts op de plaats. In het schema (dat dus

I-8

Bert
Munsterman

vanwege die tien pogingen het 10x schema wordt genoemd) worden de resultaten per poging genoteerd in de verticale rij van 1 tot en met 10.

Als de bal bij de eerste poging wegspringt, dan wordt er in vakje 1 het getal 15 genoteerd. En strandt de tweede poging al bij 3 keer stuiten? Dan wordt in vakje 2 het getal 3 genoteerd. En zo gaat het door, totdat de tien pogingen zijn afgevoerd. Onderaan op het schema kan dan het totaal van de eerste serie van tien pogingen worden genoteerd. De volgende dag worden de tien pogingen herhaald. Enzovoort.

Het is verstandig om de eerste serie te controleren. U hebt dan een correct vermeld *beginniveau* én u controleert tegelijkertijd of de oefening correct wordt uitgevoerd.



Misschien is het mogelijk de oefeningen elke dag op school – met hulp van een klasgenoot – te laten verrichten (bijvoorbeeld in de hal, op de gang, of in een tijdelijk leegstaand lokaal). Als extra taak, in plaats van keuzewerk, of tijdens het technisch lezen (als het kind toch al zo goed leest).

Maar het is natuurlijk ook heel goed mogelijk om de ouders in het (bal)spel te betrekken!

De pogingen kunnen dus zowel op school als thuis worden uitgevoerd. Om bij het voorbeeld te blijven: na een week (of meer weken) toont het kind u dan hoe vaak het in tien pogingen met de rechterhand kan stuiten!



10x schema

Naam: Datum:
Opdracht: Beste score:

Doe de oefening tien keer per dag. Een week lang.

Noteer na elke poging hoe vaak het goed ging.

Reken na tien keer telkens het totaal uit.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Totaal							

NOOT

Bij het schrijven van dit artikel is met medeweten van de auteurs gebruikgemaakt van het boek *Basislessen Bewegingsonderwijs*, geschreven door W. van Gelder en H. Stroes en uitgegeven door uitgeverij De Tijdstroom in Utrecht.

DE OEFENINGEN



Ruwweg kunt u de baloefeningen verdelen in:

- links- en rechtshandig;
- onder- en bovenhands;
- stilstaand, wandelend, dribbelend in looppas;
- in de ruimte, of tegen een muur;
- met of zonder «tussenstuit»;
- met een grote of een kleine bal;
- met een zachte of een harde(re) bal;
- van dichtbij, of van veraf.

OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN



Hiernaast is een overzicht van mogelijke oefeningen opgenomen, dat u weer kunt kopiëren. Het overzicht heet: *Opdrachten voor «10x schema's»*, omdat de resultaten van de opdrachten genoteerd worden op het eerdergenoemde 10x schema. Afhankelijk van leeftijd en niveau stapt u ergens in.

DIEPERE OORZAKEN

In dit artikel zal ik niet ingaan op diepere oorzaken van «balvrees». Want simpelweg oefenen zal dan wellicht geen soelaas bieden.

Oogproblemen, een slechte ooghandcoördinatie, angst, handicaps, een zwak ontwikkelde, grote motoriek, enzovoort moeten uiteraard veel genuanceerder in oogenschouw worden genomen.

Wel is het in zijn algemeenheid aan te raden om kinderen met dit soort problemen gedurende lange tijd een zachte foambal te geven bij het oefenen.

TRUKENDOOS



Besteed van tijd tot tijd eens aandacht aan allerlei leuke balkunstjes. Voorbeelden:

- Gooi een bal met allerlei effecten.
- Houd een balletje hoog met het hoofd, de voet, de knie, of de schouder.
- Balanceer met een bal op neus of voorhoofd, in de nek, of op de wreef van je voet. Op de zijkant van de voet kan ook. Of op een vinger. Je kunt de bal zelfs laten draaien op een vinger.
- Breng een stilliggende bal met een goed getimede tik aan het stuiteren.
- Geef een bal een hakje, een puntje, of een stoffie.

Mogelijkheden genoeg. Op deze manier wordt de balvaardigheid spelenderwijs getraind.

Veel succes!



Opdrachten voor «10x schema's»

Ballonnen

- 1 Ballon hooghouden.
- 2 Ballon hooghouden met rechts.
- 3 Ballon hooghouden met links.
- 4 Ballon hooghouden: 1x rechts, 1x links.
- 5 (Opblaasbare) strandbal hooghouden.

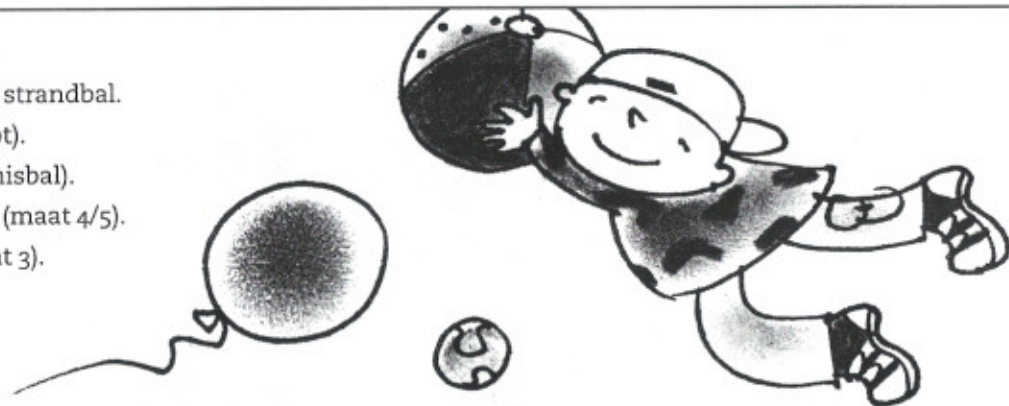
Stuiten

- 1 Stuiten met links op de plaats.
- 2 Stuiten met rechts op de plaats.
- 3 Stuiten op de plaats: 1x rechts, 1x links.
- 4 Wandelend stuiten met links.
- 5 Wandelend stuiten met rechts.
- 6 Rennend stuiten met links (dribbelen).
- 7 Rennend stuiten met rechts (dribbelen).



Vangen van een aangegoide bal

- 1 Vangen van een ronde ballon.
- 2 Vangen van een (opblaasbare) strandbal.
- 3 Vangen van een foambal (groot).
- 4 Vangen van een foambal (tennisbal).
- 5 Vangen van een «gewone bal» (maat 4/5).
- 6 Vangen van een handbal (maat 3).
- 7 Vangen van een tennisbal.



Gooien en vangen

- 1 Een grote bal onderhands tegen de muur gooien en vangen na de stuit.
- 2 Een grote bal onderhands tegen de muur gooien en direct vangen.
- 3 Een tennisbal onderhands tegen de muur gooien en vangen na de stuit.
- 4 Een tennisbal onderhands tegen de muur gooien en direct vangen.
- 5 Een grote bal bovenhands tegen de muur gooien en vangen na de stuit.
- 6 Een grote bal bovenhands tegen de muur gooien en direct vangen.
- 7 Een tennisbal bovenhands tegen de muur gooien en vangen na de stuit.
- 8 Een tennisbal bovenhands tegen de muur gooien en direct vangen.
- 9 Een grote bal via de grond tegen de muur gooien en direct vangen.
- 10 Een tennisbal via de grond tegen de muur gooien en direct vangen.

