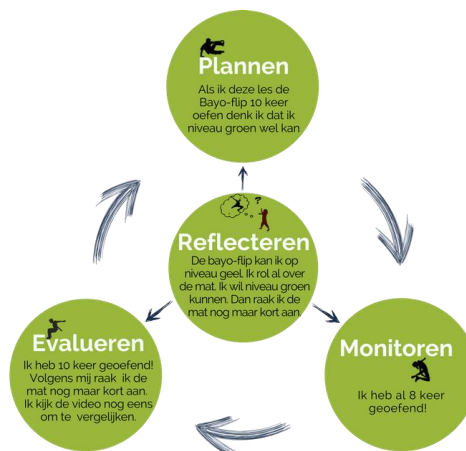


# GOALKEEPER IN HET B.O



*“Een methode gericht op de ontwikkeling van zelfregulatievaardigheden binnen de sport context”*

Douwe Jan van der Wal & Arjan Pruijm

HANZE HOGESCHOOL GRONINGEN INSTITUUT VOOR SPORTSTUDIES 2018

## Inhoud

Inhoud .....	1
1. Inleiding.....	2
2. Het begrip ‘Zelfregulatie’ .....	3
2.1 Vertaling BO context.....	3
3. Lesmaterialen .....	4
3.1 Toelichting niveaus van oefenen .....	5
4. Bepalen van de beginsituatie.....	5
5 Bepalen van de route .....	7
5.1 Mogelijke routes.....	7
5.1.1 Route 1.....	7
5.1.2 Route 2.....	7
5.1.3 Route 3.....	7
5.2 Lessenserie per route.....	8
5.2.1 Route 1.....	8
5.2.3 Aanpassingen route 2 en route 3 .....	10
6. Bijlagen.....	11
Bijlage 1. Coachopmerkingen gericht op zelfregulatie .....	11
Bijlage 2. Aanbevolen literatuur .....	12
Bijlage 3. Referenties & geraadpleegde literatuur .....	12

## 1. Inleiding

Dit is de docentenhandleiding voor het gebruik van de methodiek Goalkeeper (free-runnen) in het basisonderwijs. Na eerdere pilots in het MBO en VMBO is dit de eerste stap richting een methodiek geschikt voor leerlingen in het basisonderwijs. Iedere docent die met deze methodiek wil werken kan de handleiding en alle benodigde lesmaterialen vrij van kosten ontvangen.

In dit document zal eerst worden ingezoomd op het begrip zelfregulatie. Vervolgens zal er een toelichting worden gegeven op de methodiek en de bijbehorende lesmaterialen. De methodiek wordt vervolgens op drie verschillende niveaus uitgewerkt, zodat de betreffende docent op basis van de beginsituatie zelf kan bepalen welk aanbod het beste aansluit bij de leerlingen/klas. Tot slot worden er een aantal coachopmerkingen beschreven die de docenten kunnen helpen om het proces van zelfregulatie te begeleiden.

De methode goalkeeper is ontwikkeld door het Hanze Instituut voor Sportstudies en het Huis Voor De Sport Groningen in opdracht van de provincie Groningen. Onderstaande personen zijn direct betrokken geweest bij de ontwikkeling.

**Bianca Bus**

**Arjen van Zanten**

**Wim van der Mark**

**Douwe Jan van der Wal**

**Arjan Pruim**

Sportcoach Huis Voor De Sport

Sportcoach Huis Voor De Sport

Projectmedewerker Huis Voor De Sport & docent HIS

Projectmedewerker Hanze Instituut voor Sportstudies

Docent/onderzoeker Hanze Instituut voor Sportstudies



## 2. Het begrip 'Zelfregulatie'

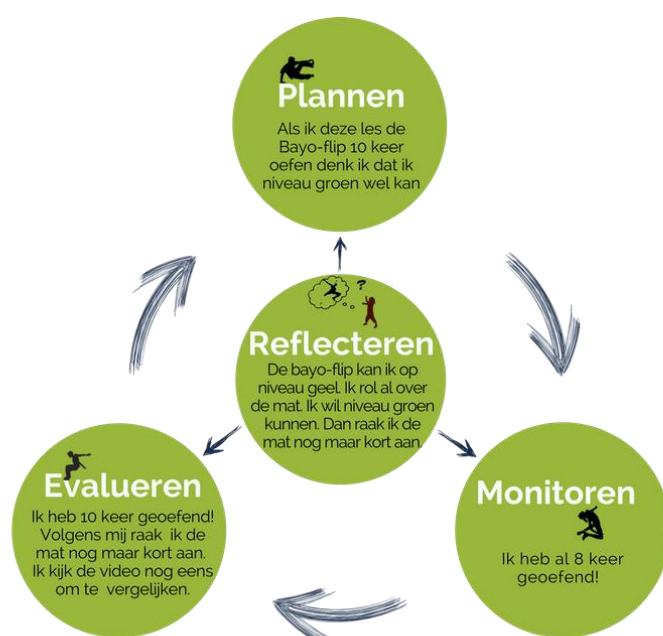
Zelfregulatie is te definiëren in de mate waarin iemand in staat is zijn eigen gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een in de toekomst gelegen doel te bereiken. Zelfregulerend vermogen is gerelateerd aan schoolsucces en succes in sport, maar blijkt ook belangrijk in het ontwikkelen en behouden van een gezonde leefstijl (de Ridder en de Wit, 2006). Zelfregulatievaardigheden zijn nodig om bewust je gedachten, gevoelens en gedrag te beïnvloeden om een doel in de toekomst te bereiken. Denk hierbij aan het stellen van een geschikt doel, het maken van een planning om je doel te bereiken en het monitoren van je voortgang. Zelfregulatie is belangrijk voor het behalen van doelen in allerlei domeinen, zoals school en sport maar ook op het gebied van leefstijl.

De sportcontext is bij uitstek geschikt om deze vaardigheden te oefenen en te ontwikkelen. Door zelf een doel te stellen op sportgebied en daar stap voor stap naartoe te werken, merken jongeren wat het is om succes te hebben en ontwikkelen ze deze vaardigheden.

### 2.1 Vertaling BO context

Volgens Laura Jonker (2011) bestaat de cyclus van zelfregulatie uit een aantal stappen, namelijk; reflectie, plannen, monitoren en evalueren en wordt dit proces sterk beïnvloed door de mate van inzet en self efficacy. Deze cyclus is in deze methode vertaald naar de BO context, zodat de stappen ook voor kinderen van deze leeftijd duidelijk en begrijpelijk zijn. Hieronder volgt een voorbeeld.

1. **Reflecteren:** "Ik kan de bayo-flip uitvoeren op niveau groen. Dat is mijn beginniveau."
2. **Doelen stellen:** "Ik wil graag leren hoe ik de bayo-flip kan uitvoeren op niveau blauw. Dat is mijn doelstelling voor de komende lessen."
3. **Plannen:** "Om dit doel te bereiken, wil ik tijdens de lessen vooral de bayo-flip oefenen. Ik denk dat ik de bayo-flip ongeveer vijf keer moet uitvoeren om mijn doel te behalen."
4. **Monitoren:** "Ik merk dat ik na vier keer oefenen nog steeds moeite heb met de bayo-flip op niveau blauw. Ik heb toch langer de tijd nodig om te oefenen."
5. **Evalueren:** "Ik heb de afgelopen weken erg mijn best gedaan en ben tevreden met mijn vooruitgang".

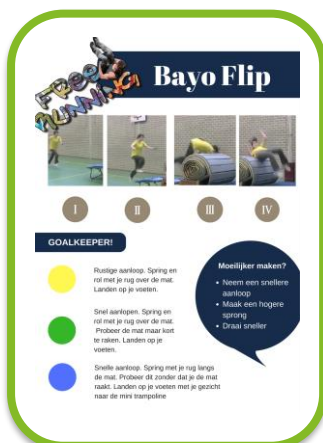


6.  
7.

Figuur 1: Cyclus zelfregulatie

### 3. Lesmaterialen

Binnen de methodiek wordt gebruik gemaakt van reeds bestaande lesmaterialen en eigen ontwikkelde lesmaterialen. Zo zijn de freerun video's deels afkomstig van de SLO en deels ontwikkeld door de HIS. De kijkwijzers en het leerlingboekje zijn gezamenlijk ontwikkeld door de HIS en het HVDS. Hieronder volgt een toelichting op het lesmateriaal.



#### Kijkwijzers

Voor iedere oefening is een kijkwijzer uitgewerkt. Op deze kijkwijzers staan afbeeldingen van de oefening op niveau geel, staat beschreven hoe de oefening moeilijker gemaakt kan worden en worden verschillende aanwijzingen gegeven.



#### Video

Ook zijn voor iedere oefening video's ontwikkeld. In de video wordt de oefening uitgevoerd op niveau geel, groen en blauw.

De leerling kan op basis van zijn eigen leerstijl bepalen of hij/zij gebruik wil maken van de kijkwijzers, de video's of dat er behoefte is aan een voorbeeld van een klasgenoot of de juf/meester.



#### Goalkeeperboekje

Iedere leerling krijgt een goalkeeperboekje. Dit boekje is een hulpmiddel om leerlingen alle stappen van zelfregulatie te laten doorlopen; reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. kijkwijzers, de video's of dat er behoefte is aan een voorbeeld van een klasgenoot of de juf/meester.

<https://www.hanze.nl/nld/onderzoek/speerpunten/healthy-ageing/interventiemateriaal-goalkeeper> om bovenstaande leermiddelen te downloaden.

### 3.1 Toelichting niveaus van oefenen

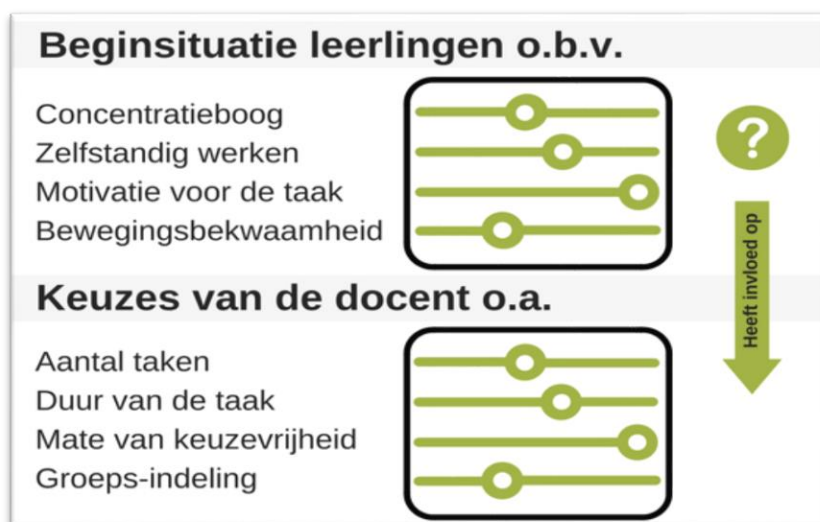
Goalkeeper is herkenbaar doordat leerlingen altijd kunnen werken op drie verschillende niveaus. Deze niveaus worden geduid met kleuren. We gebruiken kleuren omdat we het vaardigheidsniveau niet meteen als startpunt willen nemen. Het gaat immers in eerste instantie om het (deels) leren inrichten van het eigen leerproces. Er is gekozen voor de kleuren geel (eenvoudig), groen (gemiddeld) en blauw (gevorderd) gekozen, omdat dit minder oordelend is (zoals bijvoorbeeld groen, oranje, rood).



Figuur 2: Niveaus van oefenen Goalkeeper

## 4. Bepalen van de beginsituatie

In dit hoofdstuk wordt een toelichting gegeven op het gebruiken van de methodiek van Goalkeeper in BO. Er zijn drie mogelijke routes (1, 2 & 3) uitgewerkt toenemend in complexiteit. Als docent bepaal je welke route het best passend is bij de klassen. De keuze van de route wordt bepaald door de mate waarin kinderen in staat zijn zelfregulerend en zelfstandig te werken. Afhankelijk van het niveau van de klas bepaald de docent op welk route hij/zij deze methode aanbiedt. Om het beginniveau van kinderen te bepalen kan het onderstaande figuur een goed hulpmiddel zijn.



Figuur 3: Beginsituatie van leerlingen en de effecten op docenthandelen.

1. Schat de beginsituatie in op basis van de onderstaande items. Gebruik vooral ook eigen kennis over de leerlingen en eerder opgedane ervaringen binnen de lessen.

<b>Concentratieboog;</b>	hoe lang kunnen kinderen taakgericht aan de slag?
<b>Zelfstandig werken;</b>	in hoeverre zijn kinderen in staat zelfstandig te werken met het leermateriaal? (video's, kijkwijzers, leerlingboekje).
<b>Motivatie;</b>	in hoeverre zijn de leerlingen gemotiveerd voor de taak?
<b>Bewegingsbekwaamheid;</b>	In hoeverre zijn de leerlingen in staat om de gevraagde vaardigheden uit te voeren? Is er veel oefening nodig?

2. De beginsituatie heeft invloed op de keuze die je als docent maakt. Zo kun je kinderen die goed in staat zijn zelfstandig te werken **meerdere taken** geven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het werken aan meerdere oefeningen tegelijk. Kinderen met een lange concentratieboog kun je **langere tijd** aan één of meerdere oefeningen laten werken en eventueel in twee van de drie vakken in plaats van één. Ook de bewegingsbekwaamheid van leerlingen speelt waarschijnlijk een rol. **Deel je de groepen** in op basis van motorisch vaardigheidsniveau of op basis van zelfregulatie-vaardigheidsniveau? Bijvoorbeeld vaardige kinderen bij vaardige kinderen (homogene groepen) of minder vaardige kinderen bij de vaardige kinderen (heterogene groepen). Maak op basis van je beginsituatie de keuze welke route het best passend is voor de klas. Waar nodig pas je de voorgeschreven route aan of wissel je misschien na één of twee lessen van route.





3. Maak op basis van je beginsituatie de keuze welke route het best passend is voor de klas. Waar nodig pas je de voorgeschreven route aan of wissel je misschien na één of twee lessen van route.

## 5 Bepalen van de route





Hieronder wordt de opbouw van de drie routes weergegeven. Route één is volledig uitgewerkt. Om een beeld te krijgen van de inhoud van alle routes is het nodig de toelichting in route één goed door te nemen. Dit omdat de toelichtingen op route twee en drie alleen de belangrijkste aanpassingen ten opzichte van route één bevatten.

### 5.1 Mogelijke routes





#### 5.1.1 Route 1

	<b>Week 1 / les 1:</b> Beginniveau bepalen, doelen stellen, oefenen en evalueren van twee oefeningen
	<b>Week 2 / les 2:</b> Beginniveau bepalen, doelen stellen, oefenen en evalueren twee (andere) oefeningen
	<b>Week 3 / les 3:</b> Planning maken, oefenen, volgen, monitoren, bijstellen & evalueren
	<b>Week 4 / les 4:</b> Eind show, evalueren & reflecteren op gehele reeks

#### 5.1.2 Route 2

	<b>Week 1 / les 1:</b> Beginniveau bepalen, doelen stellen, <b>oefenen</b> en evalueren van drietal oefeningen
	<b>Week 2 / les 2:</b> Beginniveau bepalen (1 oefening), planning maken (behandelde oefeningen, monitoren, bijstellen, <b>oefenen</b> & evalueren.
	<b>Week 3 / les 3:</b> Planning maken, monitoren, bijstellen, <b>oefenen</b> en evalueren.
	<b>Week 4 / les 4:</b> Eind show, evalueren & reflecteren op gehele reeks

#### 5.1.3 Route 3

	<b>Week 1 / les 1:</b> Beginniveau bepalen & doelen stellen, oefenen en evalueren van 4 (alle) oefeningen
	<b>Week 2 / les 2:</b> Planning maken, volgen, monitoren, bijstellen & evalueren
	<b>Week 3 / les 3:</b> Planning maken, volgen, monitoren, bijstellen & evalueren
	<b>Week 4 / les 4:</b> Evalueren & reflecteren op gehele cyclus



## 5.2 Lessenserie per route

### 5.2.1 Route 1

#### Les 1

**Doelstelling:** Het bepalen van beginniveau (reflecteren) en doelstelling bepalen van twee freerun oefeningen

#### Organisatie

Voorstel lesopbouw vak freerunnen	Organisatie		
	Vak 1: Eigen invulling	Vak 2: Eigen invulling	Vak 3: Freerunning
0-3 min. Opening			
3-8 warming up			Oefening 1
8-10 instructie vakken			
10-20 ronde 1			
20-30 ronde 2			
30-40 ronde 3			
40 – 45 Evaluatie en afsluiten			Oefening 2

#### Leerlingboekje

The diagram shows two sections of a student booklet. The top section is titled 'BEGINNIVEAU' and the bottom section is titled 'DOELSTELLING'. Each section contains four columns. Each column has three colored circles (yellow, green, blue) and a small square at the bottom.

**Toelichting;** Laat leerlingen eerst  $\pm 5$  min zelfstandig oefenen. Gebruik de kijkwijzers en video's om leerlingen te wijzen op de verschillende niveaus/oefen mogelijkheden. Laat leerlingen na deze 5 minuten hun beginniveau van de twee oefeningen bepalen en invullen. Laat leerlingen vervolgens opnieuw  $\pm 5$  min oefenen en sluit af met het bepalen en invullen van de doelstelling voor de aankomende lessen (benoem dat er nog in twee lessen geoefend kan worden).

**Coaching en de rol van de docent:** Heb aandacht voor het reflecteren op het vaardigheids-niveau en doelen stellen.

#### Les 2

**Doelstelling:** Het bepalen van je beginniveau (reflecteren) en doelstelling bepalen van twee andere freerun oefeningen dan de aangeboden oefening uit les 1.

#### Organisatie

Voorstel lesopbouw vak freerunnen	Organisatie		
	Vak 1: Eigen invulling	Vak 2: Eigen invulling	Vak 3: Freerunning
0-3 min. Opening			
3-8 warming up			Oefening 1
8-10 instructie vakken			
10-20 ronde 1			
20-30 ronde 2			
30-40 ronde 3			
40 – 45 Evaluatie en afsluiten			Oefening 2

#### Leerlingboekje

The diagram shows two sections of a student booklet. The top section is titled 'BEGINNIVEAU' and the bottom section is titled 'DOELSTELLING'. Each section contains four columns. Each column has three colored circles (yellow, green, blue) and a small square at the bottom. Below the sections are three rows of smiley faces for reflection.

Ik heb goed nagedacht over mijn beginniveau

Ik heb mijn uiterste best gedaan bij het oefenen

Ik heb niet opgegeven bij moeilijke oefeningen

**Toelichting;** Laat leerlingen eerst  $\pm 5$  min zelfstandig oefenen. Gebruik de kijkwijzers en video's om leerlingen te wijzen op de verschillende niveaus/oefen mogelijkheden. Laat leerlingen na deze 5 minuten hun beginniveau van de twee oefeningen bepalen en invullen. Laat leerlingen vervolgens opnieuw  $\pm 5$  min oefenen en sluit het vak af met het bepalen en invullen van de doelstelling voor de aankomende lessen (benoem dat er nog in twee lessen geoefend kan worden). De evaluatievragen kunnen desgewenst tijdens het afsluiten van het vak worden ingevuld of aan het eind van de les.

**Coaching en de rol van de docent:** Heb aandacht voor het reflecteren op vaardigheidsniveau en doelen stellen.

### Les 3

**Doelstelling:** Oefenen van vaardigheden en van een planning om dichterbij het gestelde doel te komen.

#### Organisatie

Lesopbouw	Organisatietekening		
	Vak 1: Eigen invulling	Vak 2: Eigen invulling	Vak 3: Freerunning
0-5 min: Opening en warming-up			
5-15 min: Ronde 1			
15-25 min: Ronde 2			Oefening 1
25-35 min: Ronde 3			
35-38 min: Invullen pagina 5 Goalkeeper			Oefening 2
38-40 min: Afsluiting			Oefening 3

**Toelichting;** Kies drie van de vier aangeboden oefeningen en zet deze klaar (kies voor alle vier de oefeningen als de ruimte en het beschikbare materiaal dit toelaat). Laat leerlingen voor het starten met oefenen een lesplanning invullen. Zorg ervoor dat leerlingen de planning baseren op basis van de gestelde doelen. Laat leerlingen ± 5 min oefenen. Na 5 minuten laat je de leerlingen controleren of de planning nog past. Oefen daarna nog 5 minuten. De evaluatievragen kunnen desgewenst tijdens het afsluiten van het vak worden ingevuld of aan het eind van de les.

**Coaching en de rol van de docent:** Heb aandacht voor een realistische planning en vraag door naar beweegredenen van de leerling. Voorbeeld vraag; kun je vertellen waarom je voor deze planning kiest?

#### Leerlingboekje

### Plannen

Kruis per oefening aan hoe vaak je wilt gaan oefenen

0	0	0
1	1	1
3	3	3
5	5	5
7	7	7

Voor ik begin denk ik na over het doel dat ik wil halen

Ik bedenken tijdens het oefenen of mijn planning nog klopt

Na het oefenen bekijk ik of ik mijn doel behaald heb

### Les 4

**Doelstelling:** Oefenen vaardigheden, free-runnen van een parcours en de reeks evalueren.

#### Organisatie

Lesopbouw	Organisatietekening		
	Vak 1: Eigen invulling	Vak 2: Freerunning	Vak 3: Freerunning
0-5 min: Opening en warming-up			
5-12 min: Ronde 1		Oefening 1	Oefening 3
12-19 min: Ronde 2			
19-26 min: Ronde 3			
26-36 min: Parcours / Show			
35-38 min: Invullen pagina 6 en pagina 3 Goalkeeper		Oefening 2	Oefening 4
38-40 min: Afsluiting			

**Toelichting;** Zet alle geoefende oefeningen klaar. Laat leerlingen zich voorbereiden op een freerun-show als afsluiter van de reeks. Ze laten hierin in ieder geval de behandelde oefeningen zien, toevoegingen naar wens. De evaluatievragen zijn gericht op het totale proces. Deze wordt ingevuld aan het eind van de les.

**Coaching en de rol van de docent:** Heb aandacht voor de algemene free-run afspraken (kijkwijzer). Laat leerlingen op eigen niveau de show uitvoeren. Bepaal of je kiest voor een klassikale show of in kleinere groepen.

#### leerlingboekje

### Hoe goed gingen jouw lessen freerunning?

Ik ben tevreden met wat ik deze lessen heb geleerd

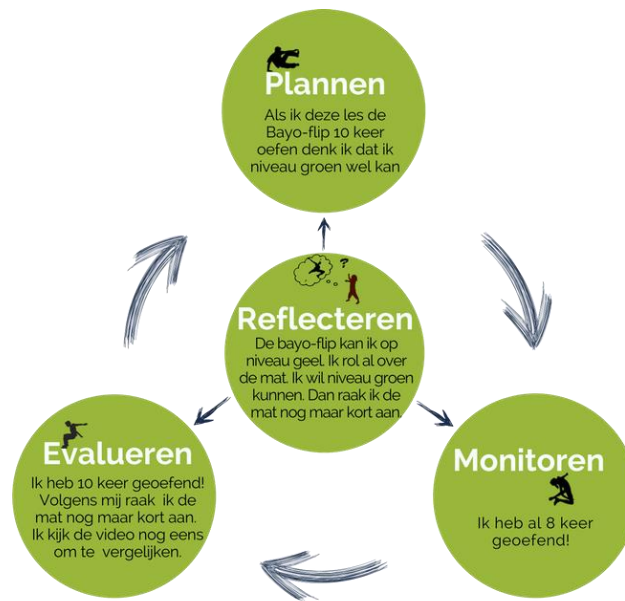
Mijn inzet tijdens deze lessen was goed

Ik heb tijdens de lessen bedacht wat ik allemaal kan doen om beter te worden

Dit kan ik een volgende keer nog beter doen

Hier ben ik het meest trots op

### 5.2.3 Aanpassingen route 2 en route 3



Figuur 4: Cyclus zelfregulatie

#### De belangrijkste aanpassingen in route 2 zijn;

- In les één wordt gestart met drie oefeningen in het freerunning vak in plaats van twee.
- Al in les twee moeten leerlingen plannen en het werken aan hun doelen. Daarnaast moet er van één oefening het beginniveau en doelstelling nog bepaald worden. Hierdoor komen leerlingen in één les in aanraking met meerdere vaardigheden uit de zelfregulatie cyclus.

#### De belangrijkste aanpassingen in route 3 zijn;

- In les één worden vier (i.p.v. drie) oefeningen uitgezet in twee vakken (i.p.v. werken in één vak).
- Leerlingen maken in les twee een planning. Zij werken hier in les twee én drie zelfstandig aan. Hierdoor komen leerlingen in één les in aanraking met meerdere vaardigheden uit de zelfregulatie cyclus en moeten daarnaast zelfstandiger werken.

## 6. Bijlagen

### Bijlage 1. Coachopmerkingen gericht op zelfregulatie

Bij de uitwerking van de verschillende niveaus wordt bij de 'coaching en de rol van de docent' gesproken over het coachen op de verschillende vaardigheden van zelfregulatie; reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Maar hoe doe je dat dan? En welke coachopmerkingen kun je maken? Hieronder staan een aantal voorbeelden uitgewerkt.

	Inhoud	Voorbeeld van gesproken tekst
Reflecteren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmerkingen van de trainer gericht op reflectie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wat kan je al goed binnen deze oefening?</li> <li>Hoe komt het dat je dit al goed kan?</li> <li>Wat kan je nog niet zo goed van deze oefeningen?</li> <li>Wat zijn je sterke punten?</li> <li>Wat zijn je zwakke punten?</li> <li>Hoe ging het de vorige keer dat je hiermee geoefend hebt?</li> <li>Waarom lukt het hem wel, maar jou niet?</li> <li>Hoe komt het dat je de bal niet krijgt?</li> <li>Waarom lukt dat nog niet zo goed?</li> </ul>
Doelen stellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmerking van de trainer gericht op het stellen van doelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waar wil jij beter in worden?</li> <li>Wat wil je binnen deze oefening bereiken?</li> <li>Wil je je zwakke of juist je sterke punten beter maken?</li> <li>Wanneer is je doel behaald?</li> </ul>
Plannen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmerkingen van de trainer gericht op het plannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe ga je dit aanpakken?</li> <li>Als je denkt aan je doel, welke stappen ga je dan ondernemen om deze te bereiken?</li> <li>Waar ga jij volgende week specifiek mee bezig?</li> <li>Wanneer ga je naar een volgende stap in het proces?</li> <li>Welke oefening past goed bij jou doel?</li> <li>Wat heb je nodig om je doel te kunnen bereiken?</li> </ul>
Monitoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmerkingen van de trainer gericht op het monitoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ben je tevreden over je voortgang met betrekking tot de doelen die je hebt gesteld?</li> <li>Wat zou je een volgende training anders willen doen?</li> </ul>
Evalueren	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opmerkingen van de trainer gericht op evaluatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoe is het gegaan?</li> <li>Wat was je aanpak?</li> <li>Wat wilde bereiken binnen deze oefening?</li> <li>Heb je je doel behaald?</li> <li>Wat ging er goed?</li> <li>Wat ging er minder goed?</li> <li>Wat heb je nu geleerd?</li> </ul>

## Bijlage 2. Aanbevolen literatuur

Idema, W., Torenbeek, M (2015) *Zelfregulatie in de sportpraktijk*, Eindhoven; Prevision  
Verhoeven, N. (2011). *Wat is onderzoek?* (4<sup>e</sup> ed.). Amsterdam, Nederland: Boom Lemma.

<https://www.kvlo.nl/over-kvlo/lo-bonus/goalkeeper21-stimuleert-zelfregulatie-in-sport-en-leefstijl.html>

## Bijlage 3. Referenties & geraadpleegde literatuur

Jonker, L. (2011). *Self-regulation in sport and education: important for sport expertise and academic achievement for elite youth athletes* Groningen: s.n.

Kramer, T., et al. (2012). *Eindrapportage Zelfregulatie in de sportles op het mbo*. Rijksuniversiteit Groningen, UMCG en Kennispraktijk.

T.D. de Ridder & B.F. de Wit (2006). *Self-regulation in Health Behavior: Concepts, Theories, and Central Issues Self-regulation in Health*.

FREE  
RUNNING



# Goalkeeper!





# Goalkeeper!



1

Iedereen kan freerunnen

2

Beweeg op je eigen manier zo cool mogelijk over de obstakels

3

Freerunning is meer SHOW dan wedstrijd

We helpen elkaar om onze doelstellingen te bereiken!

Dit boekje is van



# Goalkeeper!

Geef aan op welk niveau jij de onderstaande oefeningen kunt uitvoeren. Zet een kruisje bij deze kleur.

## BEGINNIVEAU

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geef aan wat jouw doelstelling is voor elke oefening. Zet een kruisje bij deze kleur.

## DOELSTELLING

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# Goalkeeper!

Je hebt deze les je beginniveau bepaald. Geef antwoord op deze vragen door een kruisje te zetten bij de juiste smiley.

Ik heb goed nagedacht over mijn beginniveau



Ik heb mijn uiterste best gedaan bij het oefenen



Ik heb niet opgegeven bij moeilijke oefeningen



Ik heb goed nagedacht over mijn beginniveau



Ik heb mijn uiterste best gedaan bij het oefenen



Ik heb niet opgegeven bij moeilijke oefeningen



Als er weer nieuwe oefeningen zijn gedaan, geef dan weer antwoord op deze vragen.



# Goalkeeper!

## Plannen

Kruis per oefening aan hoe vaak je wilt gaan oefenen

0

0

0

0

1

1

1

1

3

3

3

3

5

5

5

5

7

7

7

7

Voor ik begin denk ik na over het doel dat ik wil halen



Ik bedenk tijdens het oefenen of mijn planning nog klopt



Na het oefenen bekijk ik of ik mijn doel behaald heb





# Goalkeeper!

Hoe goed gingen jouw lessen freerunning?

Ik ben tevreden met wat ik deze lessen heb geleerd



Mijn inzet tijdens deze lessen wat goed



Ik heb tijdens de lessen bedacht wat ik allemaal kan doen om beter te worden



Dit kan ik een volgende keer nog beter doen

Hier ben ik het meest trots op





# Free-running Afspraken

1

Iedereen kan Free-runnen

2

Beweeg op je eigen manier zo cool mogelijk over de obstakels

3

Free-running is meer *SHOW* dan wedstrijd



# Bayo Flip



I

II

III

IV

## GOALKEEPER!



Rustige aanloop. Spring en rol met je rug over de mat. Landen op je voeten.



Snel aanlopen. Spring en rol met je rug over de mat. Probeer de mat maar kort te raken. Landen op je voeten.



Snelle aanloop. Spring met je rug langs de mat. Probeer dit zonder dat je de mat raakt. Landen op je voeten met je gezicht naar de mini trampoline

### Moeilijker maken?

- Neem een snellere aanloop
- Maak een hogere sprong
- Draai sneller



# Cat Jump



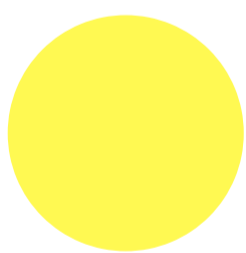
I

II

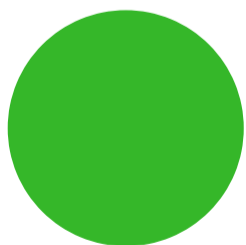
III

IV

## GOALKEEPER!



Loop omhoog tegen de bank. Pak het wandrek vast. Maak een halve draai en land op je voeten



Ren omhoog tegen de bank. Rug naar het wandrek. Landen en meteen een PK-rol



Ren omhoog. Spring vanaf de schuine bank in het wandrek. Landen en meteen een PK-rol

### Moeilijker maken?

- Voer de oefeningen uit met meer snelheid
- Klim/Spring hoger in het wandrek

# Free Running

# Dash



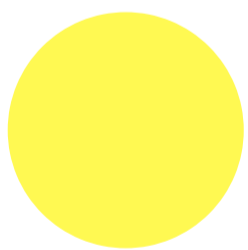
I

II

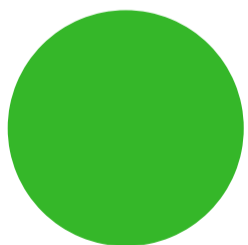
III

IV

## GOALKEEPER!



Plaats je hand op de kast, spring er zijwaarts overheen en land



Trap eerst je benen de lucht in, ga zijwaarts over de kast en land



Neem een rechte aanloop, trap je benen in de lucht en ga recht over de kast

### Moeilijker maken?

- Voer de oefeningen uit met meer snelheid
- Neem een rechte in plaats van schuine aanloop



# Palm Spin



I



II



III



IV

## GOALKEEPER!



Rustige aanloop. Afzetten, zitten op de kast. Je voeten langs de muur draaien. Landen op de mat.



Aanloop. Steunen op je arm. Je benen via de muur landen.



Aanloop. Steunen op je arm. Je benen langs de muur en landen.

### Moeilijker maken?

- Neem een snellere aanloop
- Sneller draaien
- Loskomen van de kast





# Wall Traverse



I



II



III



IV

## GOALKEEPER!



Loop tegen de schuine bank omhoog. Klim over de valmat en land



Aanloop. Afzet op de (reuther)plank Ophurken op de kast en over de mat



Spring vanuit een aanloop op de kast. Zet af en ga over de mat

### Moeilijker maken?

- Voer de oefeningen uit met meer snelheid
- Land met een PK-rol
- Passeer de mat rugwaarts

# Free Running

# Wallspin



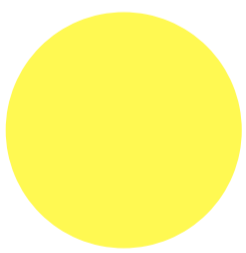
I

II

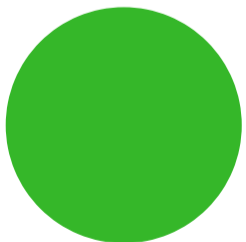
III

IV

## GOALKEEPER!



Plaats je ene hand op de kast en de ander tegen de muur. Schop je benen omhoog en land



Plaats alleen je hand op de kast, schop je benen omhoog en maak twee stappen op de muur



Plaats je hand op de kast, zet één voet tegen de muur en schop je benen over je hoofd heen

## Moeilijker maken?

- Voer de oefeningen uit met meer snelheid
- Zet je benen hoger tegen de muur