



BALBAL VISTA

PASSIE voor **ONTWIKKELING**

WWW.BALBALVISTA.BE

Balbal Vista tikspelen



We zien dat (voetbal)trainers meer en meer tikspelen hanteren op trainingen en wedstrijdopwarmingen. Binnen Balbal Vista is dat een gewaardeerd middel om sporters te laten ontwikkelen op verschillende domeinen.

De kwaliteit van een tikspel zit hem in de transfer naar de specifieke sport met een concreet aantal specifieke (sport)doelstellingen : motorisch en fysiek ontwikkelen (reactiesnelheid, wendbaarheid, ...) maar ook inzichtelijk, mentaal en sociaal ontwikkelen. Om die laatste items te illustreren, geven we graag een inkijk in de verschillende levels die wij binnen Balbal Vista hanteren binnen onze tikspelen met daaraan gekoppeld enkele van die specifieke doelstellingen.

We kiezen hierna voor 2 eenvoudige tikspelen : wisseltikker (“ik tik iemand – de getikte wordt jager”) – sneltikker (“de tikker probeert in 20 seconden zoveel mogelijk spelers te tikken”).

Er wordt in een tikspel altijd gespeeld in een afgebakende ruimte. Kies de speeloppervlakte altijd wat in functie van de vaardigheden van de spelers en de doelstelling(en) van je vorm. In de voorbeelden hieronder vertrekken we vanuit een basiscontext U6 / U7.

Level 1.0



Wisseltikker



Wisseltikker : in een afgebakende ruimte duidt de coach één of twee tikker(s) aan door hen een potje of een ander (ludiek) voorwerp te geven die ze vasthouden met 1 hand. Varieer : verplicht vast te houden in linkerhand (tikken dus met rechterhand) of verplicht vast te houden in rechterhand (tikken dus met linkerhand). Niet zo evident om iemand te tikken met je niet-voorkeurshand. Wie getikt wordt krijgt het potje/voorwerp en wordt jager.

Inzichtelijke doelstellingen :

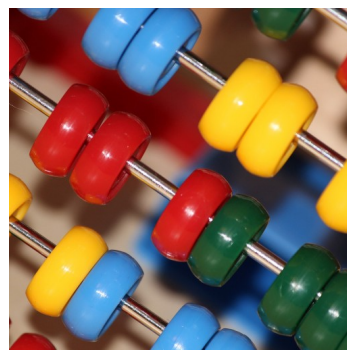
*voor niet – tikkers : zoek de vrije ruimte – zoek de ruimte waar de tikker(s) niet is/zijn, kijk voortdurend rond (hou je ogen op de tikker(s) en kijk naar veilige plekjes, steek ritme in je weglopen (het hoeft niet de hele tijd aan 100% te zijn – anders raak je zonder benzine), verander op tijd van richting / snelheid als de tikker in de buurt is (inschatten – timing), ...

*voor tikkers : loop ik zomaar kriskras achter alles en iedereen of doe ik dat beredeneerd en loop ik bijv. net naar een ruimte waar er veel spelers staan, probeer ik spelers op te sluiten in de hoeken, kan ik medespelers misleiden door te variëren in ritme, ...

Mentale doelstellingen :

*voor niet – tikkers : doet speler er werkelijk alles aan om niet/zo weinig mogelijk getikt te worden - wat doet speler als hij/zij toch getikt wordt – zit hij/zij dan met een rouwmoment of schakelt hij direct in zijn rol als jager, ...

*voor tikkers : doet tikker er alles aan om zo snel mogelijk iemand te tikken – hoe reageer je als je net iemand gemist hebt – hoe reageer je als het niet direct lukt om iemand te tikken – wat doe je als een medespeler zegt dat je hem niet hebt getikt terwijl je dat eigenlijk wel gedaan hebt, ...

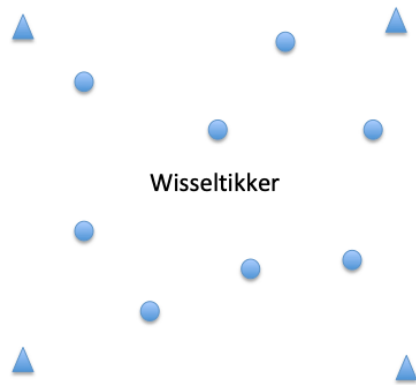


Sociale doelstellingen :

*voor niet – tikkers : kunnen we medespelers verbaal helpen : “pas op in je rug” – “hier is ruimte” - ...

*voor tikkers : kunnen de tikkers eventueel samenwerken of gaan ze elk hun eigen weg, ...

Variante : overgang naar level 2



Zelfde doelstellingen als in level 1, ... alleen liggen er in de afgebakende ruimte overall ballen. De niet tikkers kunnen zich ietwat “verstoppen” achter een bal – de ballen zijn eigenlijk een hindernis voor de tikker. Expliciet leren de niet tikkers hier kijken naar de tikker maar ook naar hun eigen positie t.o.v. de ballen (achter een bal staan zorgt voor beschermend gevoel t.o.v. tikker) en dat is een lichte uitbreiding in vergelijking met de startvorm waar alleen de tikker en ietwat de vrije ruimte werd gezien.

Level 2.0



We illustreren level 2.0 door het tikspel “verlostikker” : een jager jaagt 20 seconden – wie getikt wordt, blijft staan. De spelers die niet getikt zijn, kunnen punten verzamelen door iemand te verlossen. In vergelijking met level 1.0 dienen de spelers hier in eerste instantie uit de buurt te blijven van de jager maar tegelijkertijd wordt er een tweede taak gekoppeld : spelers verlossen. Inzichtelijk vergt dit een aanpassing.

In de praktijk zullen er spelers zijn die enkel oog blijven hebben voor de tikker (ze passeren zomaar een getikte speler) en andere spelers zullen de focus enkel op het verlossen leggen waarna ze al snel getikt zullen worden. De combinatie van beiden – het koppelen - is dé doelstelling in level 2.0.

Er zijn verschillende manieren om een speler te verlossen : een schouderklopje, een hoge high five + een lage high five, rond de eigen as draaien en high five geven aan de getikte, haasje over bij de getikte, ...

Inzichtelijke doelstellingen :

*voor niet – tikkers : oriëntatievermogen “waar is de tikker” – “waar staan de spelers die verlost moeten worden” – het is niet alleen kijken maar ook zien en iets doen met het kijkgedrag : heb ik tijd genoeg om nu iemand te verlossen of zit de jager net iets te dicht?

*voor tikkers : loop ik zonder overleg kriskras rond of richt ik me eerder in een zone waar veel spelers staan of richt ik me in de zone waar het meeste getikte spelers staan en lok ik zo de anderen.

Mentale doelstellingen :

*voor niet – tikkers : doet speler er werkelijk alles aan om niet/zo weinig mogelijk getikt te worden – doet speler er werkelijk alles aan om zo veel mogelijk anderen te verlossen

*voor tikkers : doet tikker er alles aan om zo snel mogelijk iemand te tikken – hoe reageer je als je net iemand gemist hebt – hoe reageer je als het niet direct lukt om iemand te tikken – wat doe je als een medespeler zegt dat je hem niet hebt getikt terwijl je dat eigenlijk wel gedaan hebt, ...

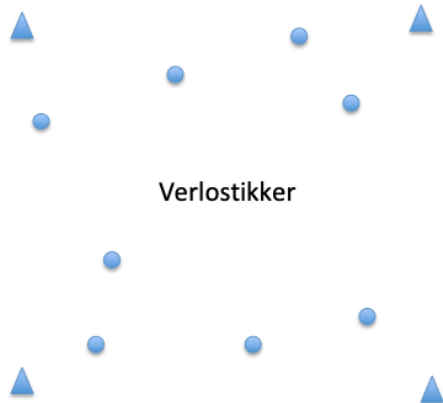
Sociale doelstellingen :

*voor de getikte spelers : kan je verbaal om hulp vragen zodat je verlost wordt en verder kan spelen

*indien 2 tikkers : kunnen ze samenwerken of gaan ze elk hun eigen weg

Level 3.0

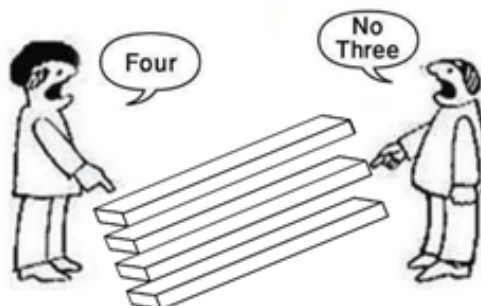
We blijven in de context van verlostikker. Daar waar de spelers in level 2.0 nog rekening dienden te houden met 2 gekoppelde taken (tikker(s) zien + medspelers verlossen) zal in level 3.0 de nadruk liggen op een uitbreiding van die gekoppelde taken.



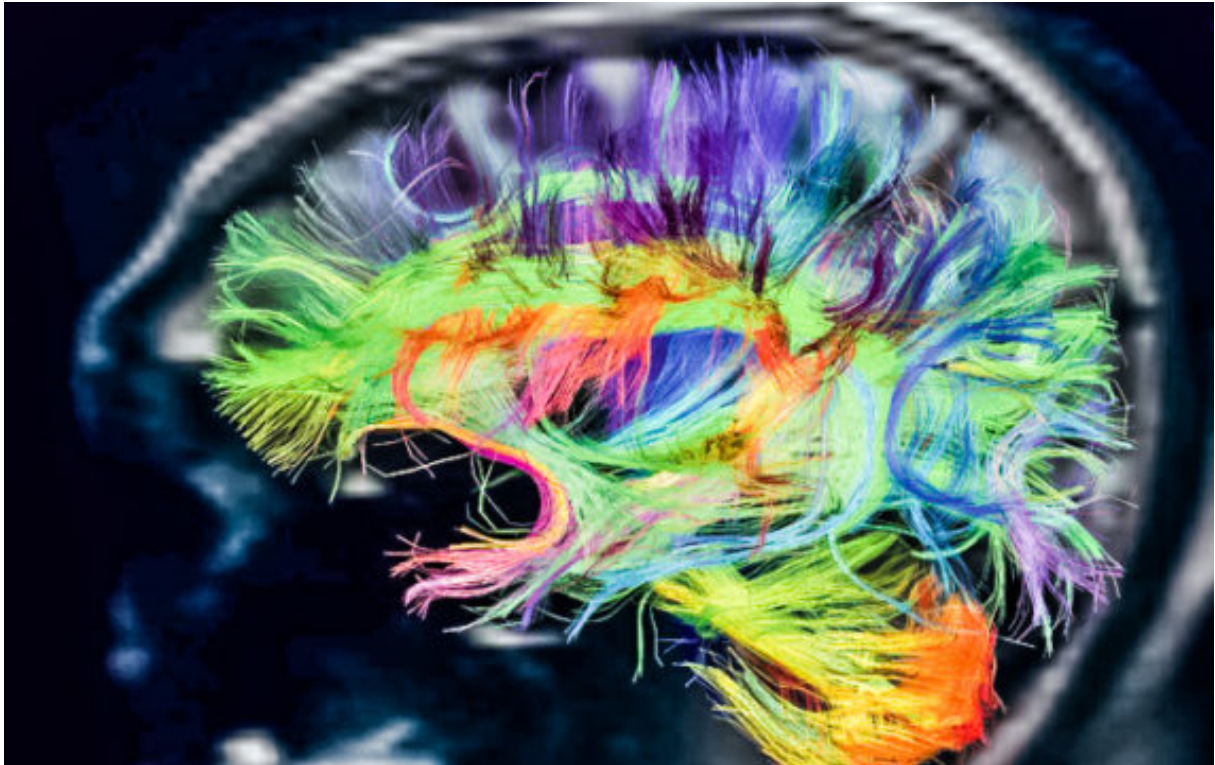
Een voorbeeld die dat illustreert en verder gaat op het tikspel beschreven in level 2.0 : spelers zorgen dat ze dus niet getikt worden naar de tikker(s) (kijken dus – zien = in de vrije ruimte komen) – spelers proberen in combi zoveel mogelijk medspelers te verlossen (kijken dus – zien = inschatten of er tijd is om iemand te verlossen) met finaal een bijkomende optie om extra punten te verzamelen door zelf een aantal opgedragen motorische handelingen te stellen : over ballen springen, bal tikken met de hand, rondje draaien rond een stilliggende bal, ...

De focus is hier dus drieledig : tikker(s) zien ifv niet getikt worden (anderen) – getikte(n) zien ifv verlossen (anderen) – de speler zelf ifv de uitvoering van de motorische opdracht (ik). Deze uitbreiding is finaal een uitbreiding van het perceptievermogen en coördinatief vermogen.

De mentale, sociale en inzichtelijke doelstellingen zijn wat gelijklopend in vergelijking met level 1.0 en 2.0. Observatie van dit spelletje leert al snel of een speler eerder vermogens heeft om effectief samen te spelen en dus oog voor anderen heeft of anderszijds enkel denkt aan zichzelf en de anderen niet/weinig ziet.



Level 4.0



Om het eenvoudig te houden baseren we ons opnieuw op het tikspel van level 3.0 en voegen we er een extra cognitieve taak aan toe. De spelers doen het tikspel – tijdens het spel stelt de coach éénvoudige vragen : “wat is je lievelingseten, welke kleur heeft een banaan, hoeveel is $4+2-1$, ... “ waarbij het de bedoeling is dat de spelers zo snel mogelijk het antwoord op de vraag roepen. Het is effectief de bedoeling dat alle spelers een antwoord roepen (stem durven gebruiken) – de ene zal dit al wat sneller doen dan de andere.

In dit level wordt er ietwat bedoeld op cognitieve chaos met de bedoeling om de speler op zijn tempo de structuur en de rust terug te laten vinden en te laten ontdekken dat het vanuit een rustige basishouding makkelijker is om dit tikspel te spelen. Open staan voor heel wat prikkels kan dysfunctioneren met zich meebrengen – de rust terugbrengen en het leren focussen op specifieke taken zijn hier de rode draad om finaal te functioneren.