

Men kan onderscheiden:

1. de opdrachtvorm,
2. de oefenvorm,
3. de wedstrijdvorm,
4. de spelvorm.

1. De opdrachtvorm.

Bij een opdrachtvorm stelt men de spelers(sters) voor een opgave waar deze zelf de oplossing door experimenteren voor mag zoeken. Door samenspraak en voorbeelden zal men tot de juiste oplossing kunnen komen.

2. De oefenvorm.

De bedoeling van het oefenen kan drieledig zijn, namelijk:

- het aanleren van nieuwe vaardigheden,
- het inslijpen en verbeteren,
- het vervolmaken.

Van alle drie facetten geldt dat er sprake is van een afgeronde bewegingsvorm of reeks, die op een aangegeven wijze moet.

3. De wedstrijdvorm.

Wanneer bij een oefenvorm het wedstrijdelement wordt ingevoerd spreekt men van een wedstrijdvorm.

Men past deze toe:

- om tegemoet te komen aan de bewegingsdrang,
- om het vreugde-element,
- om het variëren,
- om de vaardigheid te toetsen.

Tijd, afstand en precisie staan centraal.

4. De spelvorm.

Evenals bij de vorige vormen is hier duidelijk sprake van een oefensituatie. Het verschil is dat bij de te oefenen wedstrijdvorm de bewegingsopdrachten duidelijk gesteld zijn, hetgeen bij de spelvorm meestal niet het geval is. Bij de spelvorm ontstaat namelijk door het spelgedrag van de tegenstander een keuze-situatie, waaruit de spelers(sters) de juiste oplossingen moeten zoeken.

De intensiteit van de oefenvorm is afhankelijk van:

- de tijdsduur,
- de afstand,
- de snelheid.

*e. De wijze waarop men iets aanleert.*

Het aanleren kan op de volgende wijze gebeuren:

1. Voordoen; de spelers(sters) krijgen dan een bewegingsbeeld.
2. Verklaren; enige belangrijke punten belichten, niet de totale beweging analyseren.
3. Oefening laten experimenteren; de speler tijd gunnen.
4. Observeren; welke fouten springen eruit.
5. Corrigeren; het goede voorbeeld.
6. Praatje, plaatje, daadje: vertel, laat zien met een voorbeeld, laat oefenen.