Table Heroes

Kennismakingspakket tafeltennis voor speciaal onderwijs

Inleiding kennismakingspakket

Dit pakket is ontwikkeld voor kinderen uit het speciaal basisonderwijs en volwassenen met een verstandelijke beperking. Het niveau binnen deze doelgroep verschilt.

Het pakket is daarom ingedeeld in 3 kleuren plus extra oefeningen. Elke kleur staat voor een doelgroep binnen het speciaal basisonderwijs. Uiteraard is dit puur een indicatie en zijn de oefeningen aan te passen aan uw ervaringen met de doelgroep. Zijn de oefeningen van een niveau te makkelijk, dan kunt u dus oefeningen kiezen van een andere kleur, welke moeilijker zijn. Tevens zijn er extra oefeningen in de les te voegen.

Alle oefeningen met de groene kleur zijn bedoeld voor zeer moeilijk lerende kinderen en/ of kinderen met een meervoudige beperking (Cluster 3).

Alle oefeningen met de gele kleur zijn bedoeld voor kinderen met leerachterstanden. Ook is dit pakket te gebruiken voor volwassenen met een verstandelijke beperking.

De oefeningen met de blauwe kleur zijn bedoeld voor kinderen met gedragsproblemen (Cluster 4).

De oefeningen met de paarse kleur zijn extra oefeningen.

Gebruiksaanwijzing

Per niveau zijn er 4 standaard oefeningen (stations) te gebruiken voor een kennismakingsles tafeltennis.

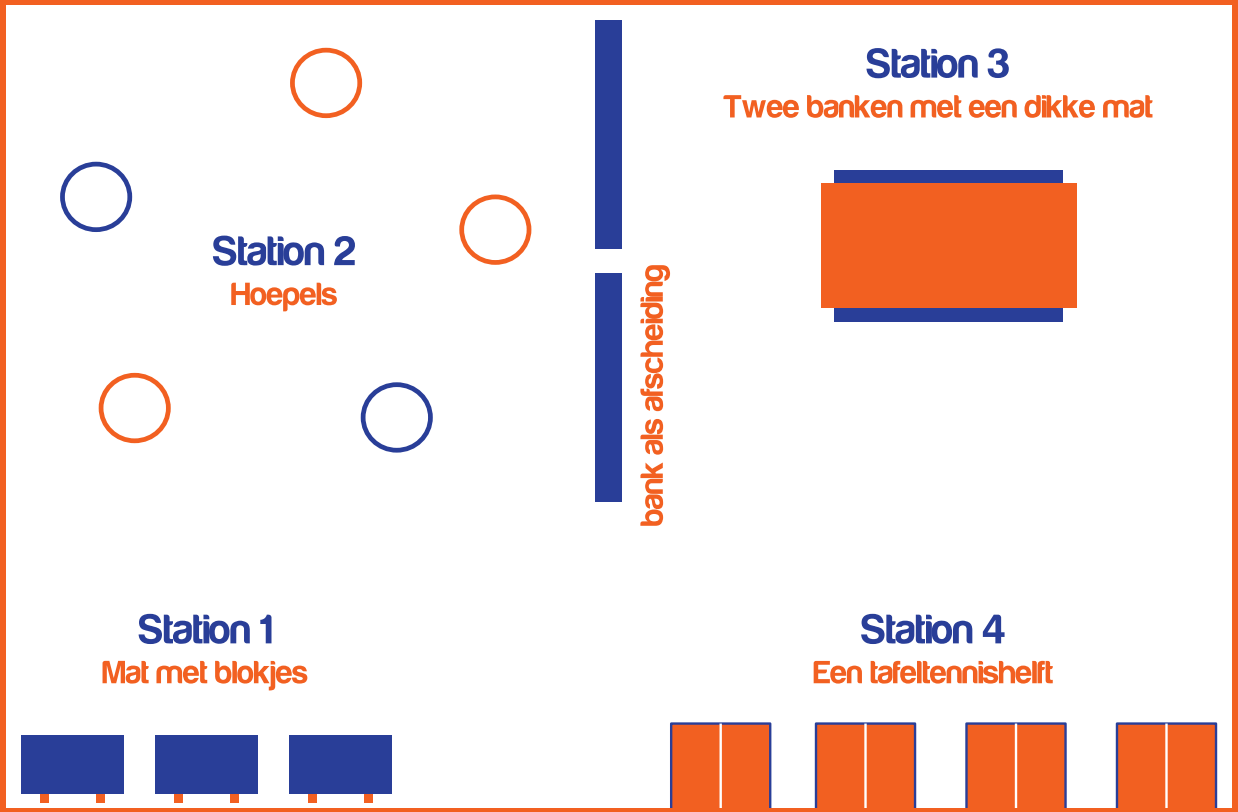
De les/workshop kan dus onderverdeeld worden in 4 tijdsdelen. Een mogelijke plattegrond vindt u op de volgende bladzijde.

Voordat u aan deze delen begint, is het aan te bevelen te beginnen met een stukje uitleg over het vasthouden van het tafeltennisbatje.

Dit is uit te leggen door het batje een hand te geven en vervolgens de wijsvinger op het batje te leggen. Op deze manier is de bal goed te sturen.

De sporters kunnen tijdens de oefeningen proberen het batje op deze manier vast te houden.

Mogelijke plattegrond



Indeling les

Tijd	Activiteit	Beschrijving
00-07	Uitleg oefeningen	Een korte uitleg als voorbereiding op de oefeningen. Loop langs alle stations en leg per station uit wat te doen. Zorg dat u bij elk station de oefening ook voor doet. Geef aan dat er na het fluitsignaal wordt verzameld op de startplek. Leg uit hoe de sporters het batje goed vast houden. Verdeel de klas in groepjes en geef het startsignaal.
07-27	Lopen stations	Terwijl de kinderen bezig zijn probeert u bij elk groepje even aanwezig te zijn. Let op of de oefeningen te makkelijk of te moeilijk zijn. Verander waar nodig de moeilijkheidsgraad en zorg dat u ook actief meedoet met de kinderen. Na elke 5 minuten wordt er doorgewisseld.
27-30	Afsluiting	Als afsluiting van het circuit is het leuk om van de kinderen te horen wat zij er van vonden. Zorg dat de kinderen op een bank kunnen zitten (verzamelplek) zodat er rust heerst.

Succes en vooral veel plezier!

Station 1 Rolleballen

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 3.

Doel
Verbeteren van de oog-hand coördinatie.

Omschrijving
Pak een tafeltennisballetje en rol deze over (de breedte van) het matje tegen het blokje zodat deze omvalt.

Varianten
1. Rol over de lengte > afstand vergroten
2. Rol met de verkeerde hand
3. Gebruik een tafeltennisbatje en schuif het balletje tegen het blokje

Weetje
Wist je dat tafeltennis de snelste balsport ter wereld is??

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 1 matje per sporter
- Tafeltennisballetjes
- Kunststof blokjes
- Eventueel tafeltennisbatjes

Loopt ´t

De balletjes rollen door de zaal

- Leg de matjes zo dat de werprichting naar een muur is.
- Per sporter 2 balletjes, daarna eerst balletjes halen.

Station 1: Rolleballen

Lukt ´t

De afstand van het matje naar het blokje is te groot

- Leg uit dat het balletje heen rolt waar het heen gestuurd wordt.
- Verklein de afstand door op het matje te gaan zitten.
- Plaats meerdere blokjes naast elkaar.

Het gaat te gemakkelijk

- Rol over de lengte van het matje.
- Probeer het met een stuit, via het matje.

Voor sporters in een rolstoel

- Plaats het blokje op de kast (op hoogte plaatsen) en rol het blokje om.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Wie raakt het blokje, met een stuit?
- Tel hoe vaak het lukt om het blokje om te rollen.

Leeft ´t

Nog meer uitdaging

- Gebruik tafeltennisbatjes en varieer in met stuit/zonder stuit, en de afstand.
- Probeer het vorige resultaat te verbeteren door te tellen.

Later

Station 2 Pannenkoeken bakken

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 3.

Doel
Het verbeteren van oog- hand coördinatie, concentratie, bat- en balvaardigheid.

Omschrijving
Leg het pittenzakje op het tafeltennisbatje. Gooi het pittenzakje een klein stukje in de lucht met je voorkeurshouding (wijsvinger boven of onder het batje) en vang het zakje weer op met je batje.

Varianten
1. Probeer het zakje wat hoger in de lucht te gooien
2. Probeer het ook eens met je hand andersom (wijsvinger boven of onder het batje)
3. Doe de oefeningen met zijn tweeën. Gooi het zakje naar je maatje, deze vangt het zakje op met zijn batje en gooit het zakje terug naar jou

Weetje
Wist je dat tafeltennis ook wel 'pingpong' wordt genoemd?

Leerlijn
- Mikken
- Jongleren

Materiaal
- Voor iedere sporter een tafeltennisbatje
- Één pittenzakje per persoon
- Hoepels
- Eventueel klittenband set
- Eventueel zachte softballen

Loopt ´t

De zakjes worden geworpen

- Houdt het bij kleine stukjes in de lucht gooien.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de kinderen. Plaats een hoepel waar zij in kunnen staan.

Station 2: Pannenkoeken bakken

Lukt ´t

Het hooghouden is te moeilijk

- Gebruik een klittenband set.
- Houdt het bij kleine stukjes in de lucht gooien.
- Laat zien dat ze de speelarm in een hoek van 90 graden houden, dus niet te hoog.

Het hooghouden is te gemakkelijk

- Kies voor een van de varianten.
- Probeer het met een kleine, zachte softbal.

Meer uitdaging

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Probeer het in tweetallen (variant).
- Hoeveel keren kan er samen hoog gehouden worden, zonder foutjes?

Leeft ´t

Nog meer uitdaging

- Hooghouden met een tafeltennisballetje.
- Hooghouden met backhand en forehand om en om (wijsvinger boven en onder het batje).

Later

Station 3 Scooven

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 3.

Doel
Het verbeteren van oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid en reactievermogen.

Omschrijving
Plaats een dikke mat op 2 banken. De kinderen zijn verdeeld over alle kanten van de dikke mat. De bal wordt naar elkaar over gerold en mag niet van de mat af rollen.

Varianten
1. Maak het elkaar iets moeilijker door wat meer in de hoeken te schuiven
2. Tel hoe vaak het lukt over te schuiven zonder foutjes
3. De bal mag maar 1 keer worden aangeraakt met de hand

Weetje
Wist je dat ze vroeger in Engeland tafeltennis speelden op de eettafel?

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 2 banken
- Dikke mat
- Foambal
- Eventueel beachballbatjes

Loopt ´t

De bal rolt van de mat

- Zachter naar elkaar over schuiven.
- Bij tellen hoe vaak het lukt zonder foutjes, wordt er vaak zachter over geschoven.

Station 3: Scooven

Lukt ´t

Het overschuiven is te moeilijk

- De bal mag gestopt worden met de handen.
- Zachtjes de bal vooruit schuiven.
- Gebruik een grotere bal.

Het overschuiven is te gemakkelijk

- Zie varianten.
- Probeer het met beachball batjes.
- Voer het tempo op.

Meer uitdaging

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Laat tellen; welke groep schuift het vaakst over zonder dat de bal op de grond rolt?
- Wedstrijd; iedereen krijgt 3 punten. Gaat de bal er aan jouw kant af, dan houd je 2 punten over et cetera.

Leeft ´t

Gebruik beachballbatjes

- Schuif over met een beachballbatje.
- Tellen; zie leeft't
- Wedstrijd; zie leeft't.

Later

Station 4 Pingpongen

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 3.

Doel
Het verbeteren van oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid, reactievermogen en tafeltennistechniek.

Omschrijving
Haal het netje van de tafel en schuif het balletje met het batje naar de overkant. Het balletje mag niet van de tafel af rollen.

Varianten
1. Speel wat meer in de hoeken
2. Probeer de bal te laten stuiteren
3. Probeer de bal in een vorm naar elkaar toe te schuiven -> in een rechte lijn, of in een schuine lijn
4. Tafeltennissen -> overspelen met netje

Weetje
Wist je dat Chinezen heel erg goed zijn in tafeltennis?

Leerlijn
- Mikken
- Tikspelen
- Doelspelen

Materiaal
- Tafeltennistafel
- Tafeltennisballetje
- Voor iedere sporter een tafeltennisbatje
- Eventueel afscheidingen voor op tafel

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zorg voor goede afscheidingen.

Station 4: Pingpongen

Lukt ´t

Het terug schuiven/ slaan is te moeilijk

- Geef aan dat ze alleen naar het balletje moeten kijken.
- Gebruik een grotere bal.
- Stop het balletje eerst voordat je terug schuift/ slaat.
- Maak gebruik van afscheidingen op de tafel.

Het schuiven is te gemakkelijk

- Zie varianten.
- Voer het tempo op.

Meer uitdaging

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Laat tellen; wie schuift het vaakst over zonder foutjes?

Leeft ´t

De sporters spelen over op een 'echte' tafeltennistafel

- Overspelen op een hele tafel met netje.

Later

Station 1 Mikken

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, kinderen met leerachterstanden of volwassenen met een verstandelijke beperking.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie.

Omschrijving
Pak een tafeltennisballetje (of zachte softbal) en ga achter de lijn staan. Probeer het balletje in de groene bak te gooien. Als je mist probeer je het nog een keer, als je raak gooit ga je naar het gele bakje. Is deze raak, dan ga je naar het blauwe bakje.

Varianten
1. Vergroot de afstand vanaf waar je gooit
2. Gooi met je verkeerde hand
3. Gebruik een tafeltennisbatje

Weetje
Wist je dat tafeltennis de snelste balsport ter wereld is??

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 3 bakjes maat Small, Medium en Large, in blauw, geel en groen, naast elkaar opgesteld, met enige afstand ertussen
- Schilderstape voor een lijn op 1.5 meter
- Tafeltennisballetjes en zachte softballen
- Eventueel tafeltennisbatjes

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zet de bakjes zo dat de werprichting naar de muur is.
- Gebruik zachte softballen.

De sporters worden ongeduldig

- Gebruik meer mikdoelen.

Station 1: Mikken

Lukt ´t

De grootste mikbak is te moeilijk

- Ga een stapje dichterbij staan.
- Vergroot het doel, bijvoorbeeld een omgekeerde paraplu.

Het gaat te gemakkelijk

- Laat de sporters elke keer een halve meter achteruit stappen.
- Kies voor variatie in grootte van bakjes.
- Mik met een tafeltennisbatje.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Wie is er het eerst bij het laatste bakje?
- Wie gooit er raak vanaf de verste afstand?
- Tel hoe vaak het lukt raak te gooien met het héle groepje.

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Gebruik tafeltennisbatjes en varieer met en zonder stuit, de afstand, forehand/backhand (wijsvinger boven of onder het batje).

Later

Station 2 Stuiterballen

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, kinderen met leerachterstanden of volwassenen met een verstandelijke beperking.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, concentratie en bat- en balvaardigheid.

Omschrijving
Probeer het balletje met de paddle in de lucht te houden zonder dat het balletje op de grond valt.

Varianten
1. Hooghouden met een stuit op de grond
2. Om en om 1 keer forehand en 1 keer backhand (handpalm naar boven en naar onderen)
3. Hooghouden met lopen
4. Probeer het met een tafeltennisbatje

Weetje
Wist je dat tafeltennis ook wel ‘pingpong’ wordt genoemd?

Leerlijn
- Mikken
- Jongleren

Materiaal
- Voor iedere sporter een paddle
- Tafeltennisballetjes
- Eventueel tafeltennisbatjes
- Eventueel pittenzakjes
- Eventueel ballonnen

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen. Maak het eventueel visueel met hoepels.

Station 2: Stuiterballen

Lukt ´t

Het hooghouden is te moeilijk

- Gebruik ballonnen of pittenzakjes.
- Help met het rechthouden van de paddle.
- Laat zien dat ze de paddle laag voor zich houden (speelarm in een hoek van 90 graden).

Het hooghouden is te gemakkelijk

- Kies voor één van de varianten.
- In tweetallen het balletje naar elkaar overslaan.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Laat tellen; wie houdt het vaakst hoog in 1 minuut?
- Hoeveel keren kan er samen hoog gehouden worden (uitkomsten sporters bij elkaar optellen)?

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Hooghouden met het randje van het tafeltennisbatje.

Later

Station 3 Scooven

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, kinderen met leerachterstanden of volwassenen met een verstandelijke beperking.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid, reactievermogen en tafeltennistechniek.

Omschrijving
Plaats een dikke mat op 2 banken. De sporters zijn verdeeld over alle kanten van de dikke mat. De bal wordt naar elkaar over gerold en mag niet van de mat afrollen.

Varianten
1. Maak het elkaar iets moeilijker door wat meer in de hoeken te schuiven
2. Tel hoe vaak het lukt over te schuiven zonder foutjes
3. De bal mag maar 1 keer worden aangeraakt met de hand

Weetje
Wist je dat ze vroeger in Engeland tafeltennis speelden op de eettafel?

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 2 banken
- Dikke mat
- Foambal
- Eventueel beachball batjes

Loopt ´t

De bal rolt van de mat

- Zachtjes naar elkaar overschuiven.
- Bij tellen hoe vaak het lukt zonder foutjes, wordt er vaak zachter over geschoven.

Station 3: Scooven

Lukt ´t

Het overschuiven is te moeilijk

- De bal mag gestopt worden met de handen.
- Zachtjes de bal vooruit schuiven.
- Gebruik een grotere bal.

Het overschuiven is te gemakkelijk

- Kies voor één van de varianten.
- Probeer het met beachball batjes.
- Voer het tempo op.
- Probeer ‘rond-de-mat’. Zelfde als ‘rond-de-tafel’ maar dan met de mat. Zodra je overgeschoven hebt, loop je door.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Wedstrijd; iedereen krijgt 3 punten. Gaat de bal er aan jouw kant af, dan houd je 2 punten over, et cetera.

Leeft ´t

Gebruik beachball batjes

- Schuif over met een beachball batje.
- ‘Rond-de-mat’; zodra je over geschoven hebt, loop je door.
- Wedstrijd; zie leeft ‘t.

Later

Station 4 Pingpongen

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, kinderen met leerachterstanden of volwassenen met een verstandelijke beperking.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid, reactievermogen en tafeltennistechniek.

Omschrijving
Zet 1 tafelhelft tegen een gladde muur en laat de sporters het balletje tegen de muur aan slaan.

Varianten
1. Speel wat meer in de hoeken
2. Probeer een keer een korte of een langere bal te spelen
3. Schuif de bal over de tafel, tegen de muur
4. Overspelen op een tafeltennistafel (2 helften)

Weetje
Wist je Chinezen heel erg goed zijn in tafeltennis?

Leerlijn
- Mikken
- Tikspelen
- Doelspelen

Materiaal
- Opgeklapte tafeltennistafel (of tafelhelft tegen een muur)
- Tafeltennisballetje
- Grotere tafeltennisbal
- Voor iedere sporter een batje

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen. Maak het eventueel visueel met pionnen en/of hoepels.

De tafel staat niet tegen de muur, er zit een gleuf tussen tafel en de muur

- Plaats de tafel over dwars, helemaal tegen de muur.

Station 4: Pingpongen

Lukt ´t

Het terug slaan is te moeilijk

- Geef aan dat ze het balletje naar de muur moeten sturen.
- Gebruik een grotere bal.
- Schuif het balletje in plaats van slaan.
- Probeer met de handen het balletje tegen de muur te schuiven.

Het terug slaan gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Speel volgens een patroon. Bijvoorbeeld 1 keer recht en 1 keer schuin.
- Voer het tempo op.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Laat tellen; wie slaat het vaakst tegen de muur zonder foutjes?
- Overspelen op een hele (2 helften) tafeltennistafel met net.

Leeft ´t

Tafeltennissen

- Wedstrijd op 1 tafel tussen 2 sporters (zie uitleg extra oefeningen).
- ‘Rond-de-tafel’.

Later

Station 1 Mikken

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 4.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie.

Omschrijving
Pak een tafeltennisballetje en ga achter de lijn staan. Probeer het balletje in de groene bak te gooien. Als je mist probeer je het nog een keer, als je raak gooit ga je naar het gele bakje. Is deze raak, dan ga je naar het blauwe bakje.

Varianten
1. Vergroot de afstand vanaf waar je gooit
2. Gooi met je verkeerde hand
3. Gebruik een tafeltennisbatje
4. Gooi het balletje met een stuit in het bakje

Weetje
Wist je dat tafeltennis de snelste balsport ter wereld is??

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 3 bakjes maat Small, Medium en Large, in blauw, geel en groen, naast elkaar opgesteld, met enige afstand ertussen
- Schilderstape voor een lijn op 1.5 meter
- Tafeltennisballetjes
- Tafeltennisbatjes

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zet de bakjes zo dat de werprichting naar de muur is.

De sporters worden ongeduldig

- Gebruik meer mikdoelen.

Station 1: Mikken

Lukt ´t

De grootste mikbak is te moeilijk

- Ga een stapje dichterbij staan.
- Vergroot het doel, bijvoorbeeld een omgekeerde paraplu.

Het gaat te gemakkelijk

- Laat de sporters elke keer een halve meter achteruit stappen en maak dit visueel door bijvoorbeeld pionnen of hoepels.
- Kies voor variatie in grootte van bakjes.
- Mik met een tafeltennisbatje.

Meer uitdaging...

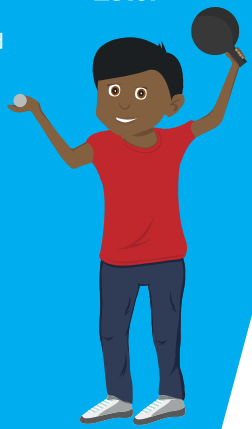
- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Wie gooit er raak vanaf de verste afstand?
- Tel hoe vaak het lukt raak te gooien met het héle groepje.

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Gebruik tafeltennisbatjes en varieer met en zonder stuit, de afstand, forehand/backhand (wijsvinger boven of onder het batje).

Later



Station 2 Jongleren

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 4.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, concentratie en bat- en balvaardigheid.

Omschrijving
Pak het tafeltennisbatje met je voorkeurshouding vast (dit kan met je wijsvinger onder of boven het batje) en houdt het balletje in de lucht zonder dat deze op de grond valt.

Varianten
1. Hooghouden met stuit op de grond
2. Om en om 1 keer forehand en 1 keer backhand (wijsvinger onder of boven het batje)
3. Hooghouden met lopen

Weetje
Wist je dat tafeltennis ook wel ‘pingpong’ wordt genoemd?

Leerlijn
- Mikken
- Jongleren

Materiaal
- Voor iedere sporter een tafeltennisbatje
- Tafeltennisballetjes
- Hoepels

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen.
- Maak met hoepels visueel waar de sporters mogen staan.

Station 2: Jongleren

Lukt ´t

Het hooghouden is te moeilijk

- Gebruik ballonnen of pittenzakjes.
- Gebruik een paddle.
- Help met het rechthouden van het batje.
- Laat zien dat ze de speelarm in een hoek van 90 graden kunnen houden.

Het hooghouden is te gemakkelijk

- Kies voor één van de varianten.

Meer uitdaging...

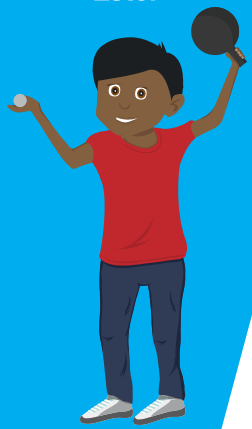
- Maak het moeilijker (zie varianten).
- In tweetallen het balletje naar elkaar overslaan.
- Hoeveel keren kan er samen hoog gehouden worden (uitkomsten van sporters bij elkaar optellen)?

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Hooghouden met het randje van het tafeltennisbatje.

Later



Station 3 Schuiftafeltennis

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 4.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid, reactievermogen en tafeltennistechniek.

Omschrijving
Plaats een dikke mat op 2 banken. De sporters zijn verdeeld over alle kanten van de dikke mat. De bal wordt naar elkaar over gerold met een beachballbatje en mag niet van de mat afrollen.

Varianten
1. Maak het elkaar iets moeilijker door wat meer in de hoeken te schuiven
2. Tel hoe vaak het lukt over te schuiven zonder foutjes
3. De bal mag maar 1 keer worden aangeraakt met het batje

Weetje
Wist je dat ze vroeger in Engeland tafeltennis speelden op de eettafel?

Leerlijn
- Mikken
- Doelspelen

Materiaal
- 2 banken
- Dikke mat
- Foambal
- Beachballbatjes

Loopt ´t

De bal rolt van de mat

- Zachter naar elkaar overschuiven.
- Bij tellen hoe vaak het lukt zonder foutjes, wordt er vaak zachter over geschoven.

Station 3: Schuiftafeltennis

Lukt ´t

Het overschuiven is te moeilijk

- De bal mag gestopt worden met het beachballbatje.
- Zachtjes de bal vooruit schuiven.
- Gebruik een grotere bal.

Het overschuiven is te gemakkelijk

- Kies voor één van de varianten.
- Voer het tempo op.
- Probeer ‘rond-de-mat’. Zelfde als ‘rond-de-tafel’ maar dan met de mat. Zodra je overgeschoven hebt, loop je door.

Meer uitdaging...

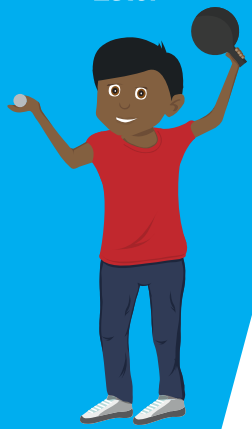
- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Plaats aan 2 kanten van de dikke mat, een pion als mikpunt.

Leeft ´t

Gebruik beachball batjes

- Wedstrijd; iedereen krijgt 3 punten. Gaat de bal er aan jouw kant af, gaat er 1 punt af en houd je 2 punten over, et cetera.

Later



Station 4 Overspelen

Doelgroep pakket
Lespakket voor speciaal basisonderwijs, cluster 4.

Doel
Het verbeteren van de oog- hand coördinatie, bat- en balvaardigheid, reactievermogen en tafeltennistechniek.

Omschrijving
Zet 1 tafelhelft tegen een gladde muur en laat de sporters het balletje tegen de muur aan slaan.

Varianten
1. Speel wat meer in de hoeken
2. Probeer een keer een korte of een langere bal te spelen
3. Schuif de bal over de tafel, tegen de muur
4. Overspelen op een tafeltennistafel (2 helften)

Weetje
Wist je Chinezen heel erg goed zijn in tafeltennis?

Leerlijn
- Mikken
- Tikspelen
- Doelspelen

Materiaal
- Opgeklapte tafeltennistafel (of tafelhelft tegen een muur)
- Tafeltennisballetje
- Voor iedere sporter een batje

Loopt ´t

De balletjes springen door de zaal

- Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen.

De tafel staat niet tegen de muur, er zit een gleuf tussen tafel en de muur

- Plaats de tafel over dwars, helemaal tegen de muur.

Station 4: Overspelen

Lukt ´t

Het terug slaan is te moeilijk

- Geef aan dat ze het balletje naar de muur moeten sturen.
- Gebruik een grotere bal.
- Schuif het balletje tegen de muur in plaats van slaan.
- Probeer met de handen het balletje tegen de muur te schuiven.

Het terug slaan gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Speel volgens een patroon. Bijvoorbeeld 1 keer recht en 1 keer schuin.
- Voer het tempo op.

Meer uitdaging...

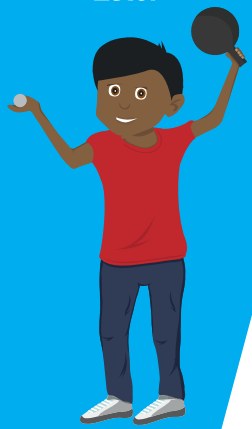
- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Tellen; wie slaat het vaakst tegen de muur?
- Overspelen op een hele (2 helften) tafeltennistafel met net.

Leeft ´t

Tafeltennissen

- Wedstrijd op 1 tafel tussen 2 sporters (zie uitleg extra oefeningen).
- ‘Rond-de-tafel’; zodra je geslagen hebt, loop je door.

Later



Extra oefening 1: Voetenwerk

Doel
Het verbeteren van de motorische vaardigheden en coördinatie.

Omschrijving
Verbeter je voetenwerk door in de speedladder verschillende oefeningen te doen. Probeer zijwaarts elke keer een vakje vooruit te bewegen. Doe dit op je voorvoeten.

Varianten
1. Beweeg voet voor voet naar het volgende vak (voren)
2. Beweeg zijwaarts voet voor voet in het vak
3. Spring met 2 voeten tegelijk van vak naar vak
4. Spring met het latje tussen je voeten van vak naar vak

Leerlijn
- Mikken
- Coördinatie
- Doelspelen

Materiaal
- Speedladder
- Schilderstape
- Voor rolstoelers: pionnen

Loopt ´t

De speedladder verschuift steeds

- Tape de speedladder vast met schilderstape.

Extra oefening 1: Voetenwerk

Lukt ´t

Het is te moeilijk

- Laat ze wandelend door de speedladder lopen.
- Geef ze een hand ter ondersteuning.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Bij het aanraken van de ladder terug naar start.
- Verzin nog meer uitdagende oefeningen (achteruit, zijwaarts, voorwaarts, et cetera).

Voor sporters in een rolstoel

- Probeer al slalommend tussen de pionnen door te rijden.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Laat de sporters zelf een manier kiezen om door de ladder te gaan.

Leeft ´t

Nog moeilijker...

- Voer het tempo op.
- Maak de bewegingen nog uitdagender.

Later

Extra oefening 2: Balanceren

Doel
Het verbeteren van het evenwicht en de oog-hand coördinatie.

Omschrijving
Stap met 2 benen op het balansbord. Probeer te blijven staan, zonder dat de zijkant van het balansbord de grond raakt.

Varianten
1. Maak een schoolslag beweging
2. Hetzelfde als hierboven maar dan op 1 been
3. Gooi een foambal in de lucht en vang deze weer op
4. Probeer de grond aan te tikken zonder dat de zijkanten de grond raken

Leerlijn
- Mikken
- Balanceren
- Jongleren

Materiaal
- Balansbord
- Foambal
- Voor rolstoelers: een batje en balletje

Loopt ´t

Het balansbord is te bol aan de onderkant

- Leg een matje onder het balansbord met de onderkant naar boven.

Extra oefening 2: Balanceren

Lukt ´t

De oefening is te moeilijk

- Laat de sporters elkaar vasthouden tot ze in evenwicht zijn, laat daarna los en tel tot 5, 10, 15 seconden.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Gooi een foambal tegen de muur en vang deze weer op.

Voor sporters in een rolstoel

- Probeer het balletje op het batje te laten liggen zonder dat deze er af valt.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Tellen; hoe lang kan de sporter er op blijven staan?

Voor sporters in een rolstoel

- Probeer het batje met balletje wat te bewegen en houdt het balletje op het batje.

Leeft ´t

Nog moeilijker...

- Leg er een tweede balansbord bij en laat ze overgooien.
- Gebruik een tafeltennisbatje met balletje.

Later

Extra oefening 3: Blazen

Doel
Ontdekken wat de bal doet en verbeteren van de mondmotoriek.

Omschrijving
Leg een tafeltennisballetje op een matje en laat deze naar de overkant toe blazen. De sporter aan de overkant blaast weer terug. Gebruik een kast op de juiste hoogte voor sporters in een rolstoel.

Varianten
1. Leg 2 pionnen op de mat of kast. Het balletje moet tussen de pionnen door gaan
2. Probeer in de hoeken te blazen
3. Het balletje mag niet met de handen aangeraakt worden

Leerlijn
- Mikken
- Jongleren

Materiaal
- Mat
- Tafeltennisballetje
- Eventueel rietjes

Loopt ´t

De mat/kast is te stroef

- Probeer het op de grond. Baken een ‘veld’ af met pionnen.
- Probeer het met banken. Blaas het balletje over de bank.

Extra oefening 3: Blazen

Lukt ´t

De oefening is te moeilijk

- Probeer het met een rietje in de mond.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Probeer zo hard mogelijk te blazen.
- Het balletje mag niet met de handen aangeraakt worden.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Tellen; hoe vaak lukt het over te blazen zonder dat de bal van het matje af rolt?

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Varieer met pionnen op de mat waar het balletje tussen moet komen.

Later

Extra oefening 4: Estafette

Doel
Samenwerken en oog-hand coördinatie verbeteren.

Omschrijving
Plaats 2 hoedjes naast elkaar als startbaan en 2 aan de overkant waar de sporters omheen moeten. De sporters krijgen een lepel met daarop een tafeltennisballetje. Loop zo snel mogelijk naar de overkant zonder dat het balletje van de lepel af valt. Geef de lepel daarna aan de volgende. Het balletje mag niet vastgehouden worden.

Varianten
1. Rennend naar de overkant
2. 1 hand op de rug houden
3. De lepel in je 'verkeerde' hand vastpakken
4. Tik bij elke lijn die je tegenkomt de lijn aan
5. Probeer het met een tafeltennisbatje

Leerlijn
- Jongleren
- Balanceren

Materiaal
- 4 hoedjes of pionnen
- 2 tafeltennisballetjes
- 2 lepels of tafeltennisbatjes

Loopt ´t

De afstand van de hoedjes is te groot

- Verklein de afstand.

Extra oefening 4: Estafette

Lukt ´t

De oefening is te moeilijk

- Houdt het balletje in de hand in plaats van op de lepel.
- Houdt het balletje met de hand vast op de lepel.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Probeer het met een tafeltennisbatje
- Elke keer als het balletje van de lepel af gaat, moet de sporter weer terug naar het begin.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Wie is er als eerste weer terug bij de hoedjes?

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Rennend met het tafeltennisbatje.

Later

Extra oefening 5: Effect

Doel
Bewust zijn van effect geven.

Omschrijving
De bal laten spinnen. Ga met je knieën op de lijn zitten en leg daarna je hand op de bal en 'schiet' het balletje weg door er zachtjes op te duwen. Als het goed is komt de bal terugrollen.

Varianten
1. Schiet het balletje zo ver mogelijk weg op de tafeltennistafel maar zorg wel dat het balletje terugrolt zonder dat deze van de tafel valt
2. Laat aan beide zijden van de tafel sporters staan en herhaal variant 1. De balletjes mogen elkaar niet raken

Leerlijn
- Mikken
- Jongleren

Materiaal
- (Effect)balletjes
- Schilderstape
- Tafeltennistafel

Loopt ´t

De vloer is te stroef

- Laat de kinderen achter een tafel staan.
- Klap de tafel in en laat hem op de grond liggen.

Extra oefening 5: Effect

Lukt ´t

De oefening is te moeilijk

- Zet 2 banken naast elkaar zodat de bal in de groef kan rollen.
- Laat goed zien dat de sporters op de achterkant van het balletje moeten drukken.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.
- Op de vloer staan lijnen geschilderd, kies of plak met tape een lijn die gehaald moet worden.

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).
- Leg een pittenzakje neer tot waar de bal is gekomen en probeer dat te verbeteren.

Leeft ´t

Nog meer uitdaging...

- Probeer de bal met een tafeltennisbatje weg te schieten.

Later

Extra oefening 6: Puntentelling

Doel
Bewustwording van de spelregels.

Omschrijving
Officieel speel je een tafeltennisgame tot 11 punten. Jij mag eerst 2 keer opslaan, daarna mag je tegenstander 2 keer opslaan. Elke keer als je tegenstander de bal in het net of over/naast de tafel speelt, is het een punt voor jou. Andersom is dat dus ook zo; sla jij in het net of over/naast de tafel, dan is het een punt voor je tegenstander.

Let op; sommige sporters kunnen niet goed omgaan met winst en verlies.

Varianten
1. Speel een wedstrijd tot 3 of 5 punten
2. Voor elk gehaald punt krijg je een lintje om je nek
3. Tel je eigen gemaakte punten van elke wedstrijd bij elkaar op

Leerlijn
- Spelinzicht

Materiaal
- Lintjes
- Tafeltennisbatjes
- Tafeltennisballetjes

Extra oefening 6: Puntentelling

Loopt ´t

Er is te veel rivaliteit tussen de sporters

- Wissel van tegenstander.
- Laat gemaakte punten bij elkaar optellen.

Lukt ´t

De oefening is te moeilijk

- Vraag een scheidsrechter om te helpen met tellen.
- Leg de puntentelling nog een keer uit.

Het gaat te gemakkelijk

- Kies één van de varianten.

Leeft ´t

Meer uitdaging...

- Maak het moeilijker (zie varianten).

Later

Nog meer uitdaging...

- Daag de meester of juf uit.