

Tafeltennis in een ander jasje

In deze bijlage worden tal van ideeën gegeven voor het inrichten van een uitdagende gymles. Maak je eigen selectie van ideeën die passen bij jouw doelgroep, jouw lesdoel of de leerbehoefte van je leerlingen.

Spelvormen met twee- of drietallen op 'aangepaste speeloppervlakken'

Tijdens deze activiteit ligt het accent op de spelbeleving. Het gaat erom de bal op gang te houden in zeer verschillende opstellingen. Deze activiteiten zijn ook zeer geschikt als inleiding; alle leerlingen kunnen actief deelnemen en komen gaandeweg spelproblemen tegen. Het spelprobleem is in dit geval vaak: Tijd tot contact met de bal (welke kort is bij tafeltennis). De leerkracht moet dus aangeven dat het belangrijk is om op tijd te zijn om de bal terug te spelen. De volgende tips zijn daarbij handig:

1 Anticiperen op de balbaan

- kom in balbaan (richting waarin de bal naar je toe komt), houd je ogen gericht op de bal

2 Sta actief klaar om de bal te ontvangen

- Beweeg op je voorvoeten naar de plek waar je de bal verwacht en houd je lichaamsswaartepunt laag (door je benen, dicht bij de tafel blijven)

3 Ben op tijd om de bal goed te kunnen raken (uitgangshouding)

- Je batje achter de bal houden

De volgende opdracht geef je aan de leerlingen mee:

Speel een zo lang mogelijke rally, één met één (met elkaar) of één tegen één (scoren, tegen elkaar), op 'kleine tafels' in wisselende opstellingen. Je kunt differentiëren door bijvoorbeeld een variatie te gebruiken van:

- Het trefvlak (het vlak waar de bal op neerkomt), zoals camping- en schooltafeltjes, planken op kastdelen, ballenwagens of de zaalvloer zelf.
- Het net, door bijvoorbeeld af te wisselen van omvang, vorm en hoogte.

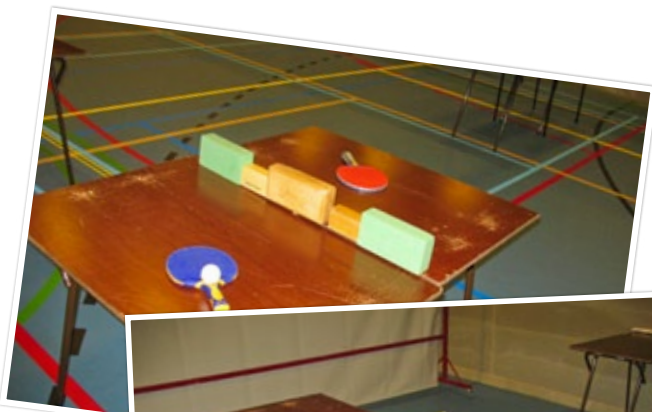


Tafeltennis in een ander jasje

Spelvormen met tweetallen op kleine tafels

Met een tweetal speel je op een kleine tafel met diverse 'netjes' van verschillende materialen. Speel één met één (rally) of één tegen één (wedstrijdje) over een net. Je mag het net zelf (ver)bouwen. Een aantal voorbeelden: maak een net van pittenzakjes, lintjes, pylonnen, blokken, een opgerolde krant, etc. Varieer ook door:

- Verschillende ballen en batjes te gebruiken: beachbalbatjes (groter dan tafeltennisbatjes), een grotere zachte tennisbal, een minibal of een foambal
- Laat de leerlingen doordraaien zodat je een andere speler tegenkomt
- Laat de leerlingen het veld zelf op maat maken (reguleringsdoel). Differentiatie is mogelijk door diegene die achter staat (in punten) te laten schuiven met het net. Zo krijgt hij een kleiner veld om te verdedigen en een groter veld om op aan te vallen.
- Degene die voor staat (in punten) te verplichten elke bal over een hoger gedeelte van het net te spelen. Zo krijgt zijn tegenstander meer tijd om op tijd te komen (een hoge bal doet er langer over om naar beneden te komen, dit geeft de tegenstander tijd om in positie te komen)
- Wanneer retourneren (terugslaan) teveel van de leerling vraagt, zul je in de praktijk merken dat kinderen zelf de uitdaging vinden in het vangen en teruggooien van een grotere (foam)bal. We noemen dat ook wel tafelen (zie foto met matje en roze bal). Een spel dat veel door kinderen op de basisschool gespeeld wordt in de zaal en buiten op het plein.



Tafeltennis in een ander jasje

Spelvormen met drietallen op kleine tafels

Heb je weinig speelsituaties of heb je een oneven aantal? Speel dan met drietallen. Geef leerlingen de opdracht om één tegen één te spelen op drie tafels (twee tafels aan de ene kant, één tafel aan de andere kant) met een 'slootje' als net (tafels uit elkaar). De derde (wissel)speler staat startklaar met een tweede bal in de hand en neemt na elke rally de plaats in van de speler die de rally verliest.

Bij deze activiteit ligt het spelprobleem en de uitdaging bij:

- Op tijd komen, doordat de winnaar (van de rally) het volgende punt op twee tafels moet verdedigen tegen de derde inkomende speler.
- Gericht spelen, doordat we twee tegen één spelen. Het tweetal staat naast elkaar, iedere speler heeft één tafel te verdedigen
- Gericht spelen en op tijd komen, het tweetal staat nu achter elkaar en moet nu om en om de bal terugspelen.



Tafeltennis in een ander jasje



Toernooivorm

Ook het spelen van een spel waarbij tegenstanders een vergelijkbaar niveau hebben is van invloed op de spelbeleving van kinderen. De organisatievorm; Move up/ move down biedt daartoe mogelijkheden en bovendien is het een eenvoudige vorm van differentiatie. Je hebt verschillende speelopstellingen naast elkaar. Overal wordt een partijtje gespeeld. Na een bepaalde speeltijd (door de leerkracht bepaald) worden alle partijtjes beëindigd. Alle winnaars schuiven een veldje op naar de rechterkant van de zaal, alle verliezers schuiven een veldje op naar de linkerkant (let op: spreek met de leerlingen af wat links en rechts is aangezien niet iedereen met zijn gezicht dezelfde kant op staat, of spreek af dat winnen betekent dat je een plaats richting het materialenhok schuift en verliezen richting de muur oid).

Speel 'move-up/down' op twee of vier tafeltjes, met een slootje als net.

Natuurlijk kun je ook vormen van individuele differentiatie toepassen, bijvoorbeeld:

- Het arrangement op maat maken: sta je een bepaald aantal punten achter dan mag je de tafel in lengte draaien. Je tegenstander zal dan nog beter moeten mikken omdat er een smaller speelveld ontstaat.
- Uitvoeringswijze op maat maken: sta je een bepaald aantal punten voor dan mag je alleen nog met je backhand retourneren.

Intensieve spelvormen 'rond de tafels' met meertallen

Heb je een grote groep kinderen en wil je allemaal tegelijkertijd spelen, maak dan groepjes van zestallen of achttallen. Zet de leerlingen aan de slag met de volgende opdracht: Je speelt 'rond de tafel' bij de volgende opstellingen:

- Twee tafeltennistafels (één met slootje van ongeveer 70 cm. tussen de twee delen),
- Twee halve tafels (Maak een diagonaal net een kruisnet door gebruik te maken van een opgerolde krant, tape, krijt, of iets anders)
- Eén tafel tegen de muur (rondlopen om pion en achteraan je rij aansluiten),
- Tafels in driehoek en kruisopstelling (variatie in grote van de tafels en tussenruimte),

Opdracht: kies met je groep een bepaalde opstelling om te starten. Maak een keuze; speel met elkaar of tegen elkaar. De deelnemers krijgen de volgende kaders en keuzemogelijkheden:

- Er zijn geen afvallers, iedereen blijft altijd actief meespelen! Strafpunten noteren met een bepaalde opdracht aan het einde van de les is natuurlijk een leuke optie
- Eén of misschien wel twee ballen gelijktijdig gebruiken
- Na ongeveer twee minuten doordraaien naar een andere situatie

Aandachtspunten bij het achtjes lopen (nadat je de bal hebt gespeeld, loop je tussen de twee tafels door (in het slootje)):

- de looprichting tussen tafels door moet gelijk zijn; dus één kant met en de andere kant tegen klok in, om botsingen te voorkomen.

(Rond de tafel (met achtjes lopen) kan ook met drie personen rond twee kleine tafels).

Tafeltennis in een ander jasje



Tafeltennis in een ander jasje

Spelvormen met accent op het spelprobleem of uitdaging; 'gericht spelen' (mikken).

In de volgende spelvormen ontvangt de speler directe en resultaatgerichte feedback doordat er gebruik wordt gemaakt van mijkpunten op het speelveld (mis of raak). Zo ontstaat er een waardevolle context om op een betekenisvolle manier feedback te ontvangen op relevante principes van het gericht (over)spelen;

Tweetallen spelen een rally waarbij ze zoveel mogelijk voorwerpen proberen te raken. Deze uitdagingen passen zich op maat aan als je bijvoorbeeld een geraakte of omgespeelde beker weghaalt en aan de andere zijde van de tafel erbij laat zetten. Of bij het raken van het papier het dubbel te vouwen.



Tips voor je leerlingen:

- Kijk goed naar hoe je tegenspeler beweegt (zorgt voor overzicht)
- Beweeg op je voorvoeten, buig je benen (kom in de juiste positie om te kunnen raken)
- Strek je benen en duw je batje naar voren als je speelt (van onder naar boven en van achter naar voren om optimaal te raken)

Tafeltennis in een ander jasje

Intensieve spelvormen met meertallen op kleine ruimte

Bovenstaande activiteiten zijn te verbeteren door bijvoorbeeld een bepaalde technische uitvoeringswijze te 'eisen' in de volgende vormen;

- Speel één tegen drie (scoren) waarbij de speler van het drietal na iedere keer spelen eerst een stip of muur of pylon moet raken die verder achter de tafel ligt en dan achter aan sluit.
- Speel één met drie (rally) op de wijze als hierboven beschreven waarbij de uitdaging is de stip of pylon verder weg te leggen. Welke groep houdt de bal op gang en plaatst de stip of pylon het verste weg?
- Speel drie met drie of vier met vier (rally) met twee batjes en doorgeven aan de laatste in je rij nadat je de bal hebt geslagen. Dus verplicht om en om spelen.

Reguleringsdoelen

Deze les leent zich heel goed voor het toepassen van reguleringsdoelen. Reguleringsdoelen zijn doelen die je stelt om leerlingen te betrekken bij het regelen en organiseren in de les. Voorbeelden van reguleringsdoelen bij bovenstaande activiteiten zijn bijvoorbeeld;

- zelf de stand bijhouden
- zelf doordraaien
- zelf een activiteit verzinnen
- zelf een activiteit aanpassen (bv wisselen van materiaal, bedenken van regels)
- zelfstandig een spel spelen
- zelf een activiteit kiezen die bij het eigen niveau past
- samenwerken en samen leren

Doordat leerlingen betrokken worden in het reguleren van de les gaan zij verantwoordelijkheid nemen om de activiteiten te doen slagen. Op deze manier wordt ook weer de betrokkenheid van de kinderen vergroot. Het kunnen uitvoeren en oefenen van reguleringsdoelen is bovendien een belangrijke factor bij het positief beïnvloeden van het klassenklimaat.

(Bron/beeldmateriaal: Enrico Zondag, speldocent Fontys Sporthogeschool)



Onderwijs maak je **samen**