

Table Stars @school groep 7/8

Tijd	Activiteit	Beschrijving
0-10	Uitleg oefeningen	Een korte uitleg als voorbereiding op de oefeningen. Loop langs alle stations en leg per station uit wat te doen. Zorg dat je bij elk station de oefening ook voordoet. Geef aan dat er na het fluitsignaal wordt doorgedraaid naar het volgende station. Verdeel de klas in groepjes en geef het startsignaal.
10-38	Table Stars Circuit	Terwijl de kinderen bezig zijn probeer je 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 je ook actief meedoet met de kinderen. Na elke 4 minuten wordt er doorgewisseld.
38- 45	Afsluiting	Als afsluiting speel je met alle kinderen het spel rondje om de tafel. Speel rondje om de tafel zoals deze beschreven wordt op de leskaart.
		Succes en vooral veel plezier!



Station 1 Mikken

Doel: Het verbeteren van de oog- hand coordinatie.

Omschrijving: Pak een tafeltennisballetje en ga achter de lijn staan. Probeer het balletje in de grootste bak te gooien. Als je mist probeer je het nog een keer, als je raakt ga je naar een kleiner mikbakje.

Varianten:

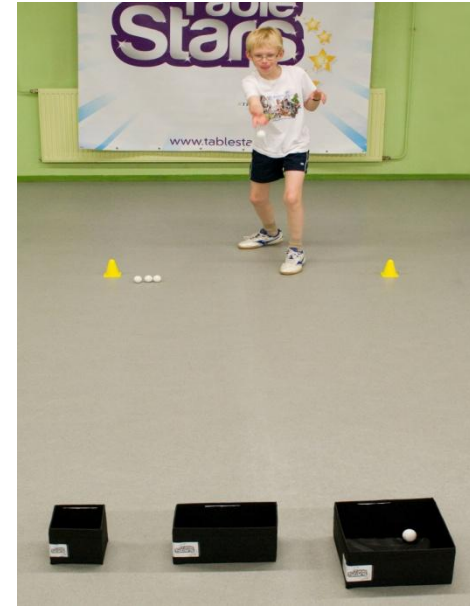
1. Vergroot de afstand vanaf waar je moet gooien.
2. Gooi met je verkeerde hand.
3. Gooi terwijl je achterstevoren staat door je benen.
4. Gebruik een tafeltennisbatje en sla het balletje in de mikbak met een stuiter op de grond.
5. Gebruik een tafeltennisbatje en sla het balletje in de mikbak via de muur.
6. Gebruik een tafeltennisbatje en sla het balletje in de mikbak zonder de muur of een stuiter op de grond.

 groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- 3 bakjes maat Small, Medium en Large, naast elkaar opgesteld, met enige afstand ertussen
- Foam voor in de bakjes zodat de balletjes 'dood' vallen + tafeltennisballetjes
- Schilderstape voor een lijn op 2.5 meter

Station 1 Mikken

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	<input type="checkbox"/> Zet de bakjes zo dat de werpriching naar een muur is.
De kinderen worden ongeduldig.	<input type="checkbox"/> Gebruik meer mikdoelen.

Lukt't	
Zelfs de grootste mikbak is te moeilijk	<input type="checkbox"/> Leg uit dat een onderhandse gooi het beste werkt. <input type="checkbox"/> Vergroot het doel, bijvoorbeeld een omgekeerde paraplu.
Het gaat te gemakkelijk.	<input type="checkbox"/> Laat ze elke keer een halve meter achteruit stappen. <input type="checkbox"/> Kies voor de varianten. <input type="checkbox"/> Gebruik kleinere mikdoelen.

Leeft't	
Meer uitdaging.	<input type="checkbox"/> Maak het moeilijker (zie hierboven). <input type="checkbox"/> Wedstrijd: Wie is het eerst bij het laatste bakje? <input type="checkbox"/> Wedstrijd: Wie gooit er als eerste raak vanaf de verste afstand?

Later...	
Nog meer uitdaging.	<input type="checkbox"/> Gebruik alleen batjes en varieer in met stuit/zonder stuit, de afstand, ForeHand/Backhand en effect.



Station 2 Voetenwerk

Doel: Het verbeteren van voetenwerk, coördinatie en de motorische vaardigheden

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 zijwaarts heen , elke keer 2 voeten in elk vakje.
2. Beweeg 3 maal zijwaarts heen , 1 terug en 1 draai. Herhaal dit tot het einde van de ladder. Tel 1-2-3 terug draai 1-2-3 terug draai (enz.)
3. Verzin zelf een speedladder oefening.
4. Laat een van de kinderen een oefening verzinnen, de andere doen hem of haar na.

groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Speedladder
- Schilderstape

Station 2 Voetenwerk

Loopt't	
De speedladder verschuift steeds.	<input type="checkbox"/> Tape de speedladder vast met schilderstape.

Lukt't	
Het is te moeilijk.	<input type="checkbox"/> Laat ze rechtuit door de speedladder lopen. <input type="checkbox"/> Spring tegelijkertijd naast de ladder mee.
Het te gemakkelijk.	<input type="checkbox"/> Kies voor een van de variaties. <input type="checkbox"/> Bij het aanraken van de ladder moet je terug naar het begin.

Leeft't	
Meer uitdaging.	<input type="checkbox"/> Maak het moeilijker (zie hierboven). <input type="checkbox"/> Wedstrijd: Estafette 2 ladders naast elkaar leggen, kijken wie de snelste is. <input type="checkbox"/> Onregelmatig stappen in de ladder. Eerste vakje 1 voet, tweede vakje 2 voeten, eerste vakje 1 voet, tweede vakje 2 voeten.

Later...	
Nog moeilijker.	<input type="checkbox"/> Maak de bewegingen nog moeilijker.



Station 3 Balanceren

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

Omschrijving: Stap met 2 benen op het balansbord. Gooi het foamballetje in de lucht en vang deze weer op. Herhaal dit 3 keer zonder dat de zijkant van het balansbord de grond aanraakt.

Varianten:

1. Gooi een foamballetje tegen de muur en vang deze weer op herhaal dit 3 keer.
2. Variatie 1 maar dan op een been.
3. Houdt een balletje hoog met je tafeltennisbatje terwijl je op het balansbord staat.

 groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Balansbord
- 2 Foamballetjes

Station 3 Balanceren

Loopt't	
Het balansbord is te bol aan de onderkant.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leg een judomat onder het balansbord met de onderkant naar boven.
Lukt't	
De oefening is te moeilijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Laat ze elkaar vasthouden tot ze in evenwicht zijn, laat daarna los. ○ Laat ze op het balansbord staan en bewegingen maken met hun armen zoals vliegen/zwaaien/schoolslag/borstcrawl.
Het gaat te gemakkelijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kies een van de varianten. ○ Gebruik tafeltennisballetjes. ○ Tijdens het balanceren houdt je een balletje hoog op je batje.
Leeft't	
Meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie kan het langste blijven staan, de kinderen mogen elkaar afleiden maar elkaar niet aanraken. ○ Oefeningen verzinnen met hooghouden van het tafeltennisballetje terwijl het kind op het balansbord staat.
Later...	
Nog meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Leg een tweede balansbord er bij en laat ze overgooien. ○ Gebruik een moeilijker balansbord.



Station 4 Effect

Doel: Bewustzijn van effect geven.

Omschrijving: De bal laten spinnen. Gebruik een batje om de backspin maken. Het makkelijkste is de bal omhoog te slaan, ONDER de bal door – omhoog mikken, met de forehand. Bij een goede slag komt de bal op door het effect weer terugrollen.

Varianten:

1. Sla het balletje met backspin over een lijn verderop en als het goed gaat komt het balletje terug.
2. Geef een backspin service, sla het balletje met backspin zodat deze stuitert op je eigen helft, over het netje heen gaat, stuitert op de andere helft. Bij een goede backspin service rolt het balletje door het effect terug.
3. Hetzelfde als hierboven maar dan met Zijspin, raak het balletje aan de zijkant en kijk of deze na het stuiten zijwaarts wegrolt.

groep 7/8

Leerlijn:	✓ Mikken	✓ Jongleren
	✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Balletjes (effectballetjes)
- Schilderstape
- Tafeltennistafel

Station 4 Effect

Loopt't	
Er is een groot niveauverschil in de groep. De kinderen begrijpen het niet.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Differentieer tussen de kinderen ten aanzien van de varianten. ○ Leg uit hoe je backspin maakt en doet voor hoe het moet.
Lukt't	
Het lukt niet.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Help zodat ze de juiste beweging maken om backspin te krijgen. ○ Dit kost veel tijd en oefening; leg dat uit.
Het gaat te gemakkelijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kies een variant. ○ Probeer met zijn tweeën het balletje met backspin heen en weer te slaan. ○ Probeer Topspin te maken, zorg dat je hierbij over de bovenkant van het balletje wrijft zodat deze na de stuiter naar voren schiet .
Leeft't	
Meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Wedstrijd: Wie schiet zijn balletje het verste weg waarna het balletje wel weer terugrolt. ○ Wedstrijd: Wie kan er een service met backspin spelen en zorgen dat deze na de tweede stuit meteen weer terugspringt over het net.
Later...	
Nog meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gebruik een effectslag tijdens een wedstrijd.



Station 5 Jongleren

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

Omschrijving: Houd het balletje hoog met je tafeltennisbatje. Zorg dat je het batje op de juiste manier vasthoudt.

Varianten:

1. Om en om 1 keer Forehand en 1 keer Backhand.
2. Hooghouden zonder te lopen.
3. Om en om 1x Forehand, 1x Backhand en 1x op het randje
4. Hooghouden met alleen je randje.
5. Om en om 1x Forehand, 1x Backhand, 1x randje , 1x op de onderkant van je handvat en vang daarna het balletje op.

groep 7/8

Leerlijn: ✓ Mikken ✓ Jongleren
 ✓ Tikspelen ✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Voor ieder kind een tafeltennisbatje
- Tafeltennisballetjes

Squashtafeltennis

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen.

Lukt't	
Het hooghouden is te moeilijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Laat het balletje elke keer 1x op de grond stuiten. ○ Help met het rechthouden van het tafeltennisbatje. ○ Laat zien dat ze het tafeltennisbatje laag voor zich moeten houden.
Het hooghouden is te gemakkelijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kies voor een van de varianten nadat ze de oefening 15x zonder fout hebben kunnen doen. ○ In groepen of 2-tallen overhooghouden.

Leeft't	
Meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie houdt het meeste hoog in 1 minuut? ○ Wedstrijd: Wie een fout maakt is af. Wie blijft er als laatste over? ○ Wie houdt het meeste hoog met zijn randje ?

Later...	
Nog meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nog moeilijker maken.



Station 6 Overspelen

Doel: Het verbeteren van oog- hand coordinatie, bal- en balvaardigheid, reactie en tafeltennis techniek.

Omschrijving: Klap één helft van de tafel op en laat de kinderen daartegen een zo lang mogelijke rally spelen. Sla het balletje tegen de muur laat deze 1 keer op de grond stuiten en sla vervolgens weer het balletje tegen de muur.

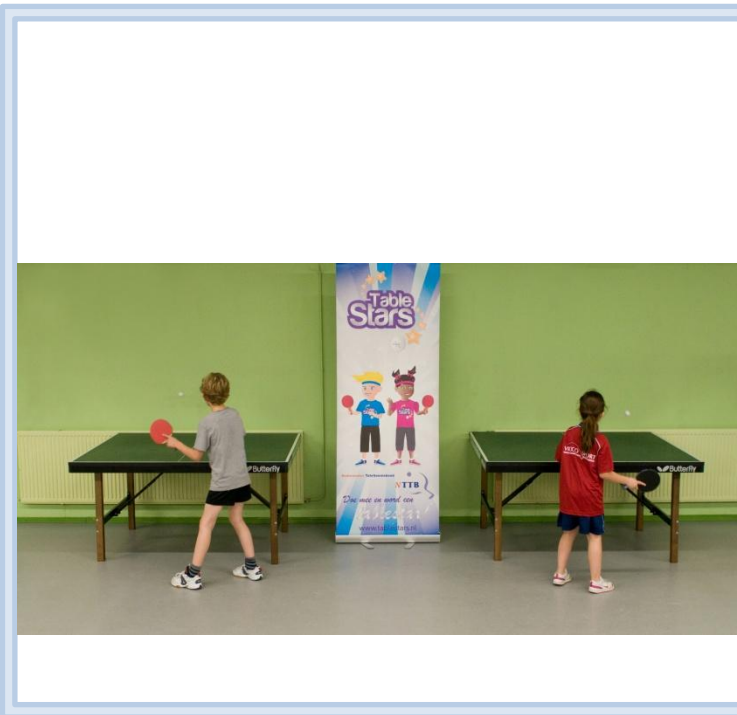
Varianten:

1. Sla het balletje tegen de muur maar dan zonder stuit op de grond.
2. Speel samen met nog iemand om en om de bal tegen de muur. Probeer samen een zo lang mogelijke rally te spelen.
3. Speel samen met nog iemand een wedstrijdje. Spreek af wanneer de bal uit is.

groep 7/8

Leerlijn:	✓ Mikken	✓ Jongleren
	✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Opgeklapte tafeltennistafel of tafel helft tegen een muur (kan ook zonder tafel)
- Tafeltennisballetje
- Voor ieder kind een batje

Station 6 Overspelen

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen. ○ Gebruik verzamelbakjes voor de balletjes die even niet worden gebruikt.
Lukt't	
Het overspelen is te moeilijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zonder batje of aanspelen met batje en dan eerst weer opvangen. ○ Gebruik een grotere bal.
Het overspelen is te gemakkelijk.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Speel met effect. ○ Speel volgens een patroon en/of specifieke slagen. ○ Voer het tempo op.
Leeft't	
Meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie heeft de meeste slagen in 1 minuut? ○ Wedstrijd: Wie een fout maakt is af. Wie blijft er als laatste over?
Later...	
De kinderen spelen tegen elkaar op een 'echte' tafeltennistafel.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Speel volgens moeilijkere patronen en/of specifieke slagen. ○ Voer het tempo op.



Afsluiting Rondje om de Tafel

Doel: Het verbeteren van anticipatie, samenwerking en groepsgevoel.

Omschrijving: Rondje om de tafel is een loopspel. De groep wordt verdeeld over beide tafelhelften, allebei in een rij. Kinderen spelen de bal en als die raak is mogen ze aansluiten aan de rij aan de overkant. Looprichting is tegen de klok in. Service is diagonaal.

Varianten:

1. Als loopoefening / samenwerking; de bal samen zo lang mogelijk op tafel houden.
2. Met een x aantal levens; als je een fout maakt ben je af. De laatste 2 spelers spelen nog een rally om 1 punt.
3. Met een vaste aangever, de kinderen staan allemaal aan de andere kant en lopen na geslagen te hebben een heel rondje om de tafel.
4. Met 1/2 batjes per speelhelft; batjes moeten steeds worden neergelegd op de tafel en door de nieuwe speler gepakt om de bal terug te spelen.

 groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- 1 Tafeltennistafel
- 20 tafeltennisballetjes
- Voor ieder kind een batje
- Bakje voor de tafeltennisballetjes
- Pionnen

Afsluiting Rondje om de Tafel

Loopt't	
De kinderen geven elkaar te weinig ruimte om te spelen.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Geef met pionnen een route aan, zodat de kinderen elkaar niet in de weg lopen.
Lukt't	
De bal wordt niet / nauwelijks op tafel gehouden.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kies voor variatie 3, een vaste aangever (trainer/begeleider) geeft de ballen simpel aan.
De bal wordt te gemakkelijk op tafel gehouden.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Maak het moeilijker door tempoverhoging, plaatsing of een handicap. ○ Zie varianten (combinaties).
Leeft't	
Meer uitdaging.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kies een wedstrijdvariant, bijvoorbeeld een teamwedstrijd. ○ Geef een aantal slagen dat foutloos behaald moet worden. Welke groep bereikt dit als eerste? ○ Geef een tijdslimiet; hoeveel foutloze slagen kunnen worden gemaakt binnen de tijd? ○ Combineer de verschillende varianten.
Later...	
De kinderen spelen rondje om de tafel met batjes.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zie varianten. (combinaties)

Table Stars @school groep 7/8

	Organisatie	Inhoud Table Stars
Doel	Table Stars leert basisschoolkinderen hun fijne motoriek te verbeteren. Dit leidt o.a. tot meer concentratie.	Fijn motorische bewegingen leiden niet alleen tot goede slagbewegingen maar ook tot veiliger fietsen in het verkeer, of een betere schrijfvaardigheid. Jonge kinderen hebben het nodig om te knippen en kleuren. Het vraagt bovendien om concentratie. Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat een goede oog-hand coördinatie leidt tot verbeterde leerprestaties. Dat maakt tafeltennis meer dan alleen een leuke sport, je leert er dus ook nog wat van!
Aanvraag	Het Table Stars pakket is te koop bij de NTTB. Het totaalpakket begint bij Sla je Slag en eindigt @theclub, een lessenreeks voor op de tafeltennisvereniging.	Table Stars bestaat uit een pakket met hoogwaardige materialen die te zijn gebruiken in de gymzaal. Wij adviseren 1 tafeltennistafel. Deze is eventueel te vervangen door een kleinere variant, de MIDI tafel. U vindt de inhoud van het pakket en de actuele prijzen op onze website www.nttb.nl , > TableStars. Het pakket is ook vaak bij verenigingen voorhanden. Heeft u contact met een tafeltennisvereniging, vraag hen naar de mogelijkheden.
Contact	Nederlandse Tafeltennisbond (NTTB)	Wilt u meer weten of direct met Table Stars aan de slag? Op het bondsbureau van de NTTB helpen we u graag op weg. Bel met 079-3438141 of mail met tablestars@nttb.nl .
		Have fun met Tablestars@school en @theclub

