

Tenniskids@school

Introductielessen voor basisscholen, buitenschoolse opvang, tennisverenigingen en organisaties die naschoolse sportactiviteiten organiseren.

Lesmap



menzis

TENNISKIDS
@SCHOOL

Tenniskids@school

Samen aan de slag!



Colofon

De Tenniskids@school lesmap is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond.

www.knlbt.nl/school

info@knlbt.nl

Auteur

Rogier Beliën

Eindredactie

KNLTB

Vormgeving & Illustraties

Creative Army - Freek van Haagen, Ron Lebbink

Fotografie

Henk Koster Fotografie

Drukwerk

Practicum Print Management BV

Mede mogelijk gemaakt door:



slo



nationaal expertisecentrum
leerplanontwikkeling

© 2018 KNLTB | Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt en/of verveelvoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	05
Legenda	08
<hr/>	
Onder schooltijd	
Groep 1 en 2	09
Groep 3 en 4	29
Groep 5 en 6	43
<hr/>	
Na schooltijd	
Groep 1 en 2	57
Groep 3 en 4	77
Groep 5 en 6	93
<hr/>	
Bij de tennisvereniging	
Groep 1 en 2	107
Groep 3 en 4	127
Groep 5 en 6	143
<hr/>	
Bij de buitenschoolse opvang	
Groep 1 en 2	157
Groep 3 en 4	177
Groep 5 en 6	191
<hr/>	
Lesaanpassingen voor kinderen met een beperking	205
Toernooi- en spelvormen	215
Bijlage extra oefeningen	225
Bijlage scorekaarten	261

Inleiding

Deze Tenniskids@school lesmap is ontwikkeld om kinderen enthousiast te maken voor tennis. Een populaire sport, die door kinderen graag gespeeld wordt. Het wordt op zeer grote schaal georganiseerd (vaak in verenigingsverband) en ongeorganiseerd beoefend. Tennis maakt helaas nog geen vast onderdeel uit van het programma lichamelijke opvoeding binnen scholen. Veel gehoorde redenen daarvoor zijn:

“Ik weet niets van tennis, daar ben ik niet in geschoold.”

“Ik vind het een te moeilijke sport voor op school.”

“Ik heb er te weinig ruimte voor.”

“Wij hebben daar het materiaal niet voor.”

“Het lijkt mij onveilig met rackets in een kleine gymzaal.”

Gelukkig is daar met Tenniskids@school een oplossing voor! Iedereen kan met deze methode tennissen en tennisles geven! De Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB) stelt laagdrempelig het materiaal (kleine rackets, trage ballen en pylonen) ter beschikking. Samen met deze lesmap, waarin alle oefeningen duidelijk uitgelegd worden. Bij het samenstellen van de map is rekening gehouden met het kennisniveau van de lesgever, het vaardigheidsniveau van de kinderen en de beschikbare ruimte. Tevens vind je op www.knltb.nl/school video's waarop de oefenvormen in beeld worden gebracht.

Opzet

Deze Tenniskids@school lesmap omhelst 4 aparte programma's van ongeveer 45 minuten, voor groep 1 - 2 (4, 5 en 6 jaar), voor groep 3 - 4 (6 en 7 jaar) en groep 5 - 6 (8 en 9 jaar):

Onder schooltijd: Lessen voor de gymles, gericht op ongeveer 30 leerlingen in een gymzaal.

Na schooltijd: Lessen voor naschoolse activiteiten, georganiseerd in de gymzaal. Deze lessen zijn voor ongeveer 16 leerlingen.

Bij de vereniging: Lessen voor een schoolklas die de tennisvereniging bezoekt. Hierbij wordt uitgegaan van twee volledige tennisbanen, voor ongeveer 30 leerlingen.

Bij de BSO: Lessen voor de buitenschoolse opvang (BSO). Hierbij wordt uitgegaan van een speelplein, gericht op een groep van ongeveer 8 tot 12 kinderen.

Tenniskids@school biedt voor: op school, bij de naschoolse opvang, op de vereniging en de BSO, een programma aan. Ideaal is als de kinderen lessen op school, bij de naschoolse opvang of de BSO lessen volgen en afsluiten met de lessen op de plaatselijke tennisvereniging. Zo wordt de brug geslagen tussen bewegingsonderwijs en de tennisvereniging. Kinderen die geïnteresseerd zijn kunnen zich dan bijvoorbeeld aansluiten bij het Tenniskids programma op de vereniging.

Algemene aanwijzingen

De regel is: hoe jonger het kind is, hoe meer het accent moet liggen op ‘leren door ervaren’. Hoe ouder het kind is, hoe meer het accent kan liggen op ‘instructie’. Als een kind ouder wordt, wordt het gevoeliger voor aanwijzingen ‘op het lichaam en deelbewegingen’. Een jong kind is gebaat bij situaties waarin het bijna ‘gedwongen’ wordt het juiste te leren. Dus verbale aanwijzingen zijn iets meer geschikt voor oudere kinderen. In het algemeen geldt hoe ‘beeldender’ je een aanwijzing kunt geven, hoe beter! Verder is een heilige regel: hoe meer structuur (vaste regels en patronen) in een les, hoe beter. Stimuleer zelf oefenen en complimenteer voor de extra inspanningen. Varieer niet om te variëren maar om het beoogde doel te halen. Doe beroep op het concentratie- en doorzettingsvermogen, toon enthousiasme en geef correcties waardoor het kind merkt dat het beter gaat. Houd oogcontact en gebruik eenvoudige taal.

Tips voor de lesgever

- Noteer opvallende zaken van kinderen en ken de namen.
- Leg de spelregels van de les uit en het waarom van de rackets en velden.
- Houd de instructies kort en bondig.
- Complimenteer de kinderen voor inzet, plezier, concentratie en doorzettingsvermogen.
- Organiseer efficiënt.
- Stuur op betrokkenheid van de kinderen en ga voor hoge intensiteit.
- Bewaak de succesbeleving; biedt ruimte en geef grenzen aan.
- Doe de oefening voor en geef een demonstratie.
- Geef slowmotion voorbeelden en geef soms vragenderwijs instructie.
- Stel controlevragen en geef individuele aanwijzingen.
- Geef gerichte correcties; maximaal 2 per les.
- Bekrachtig wanneer een correctie werkt; maak tempo op de lesovergangen (wisselingen).
- Herhaal de correctie en eis centrale aandacht als het nodig is.
- Reageer op reacties van kinderen; let op juiste omgang met elkaar.

Aangepast materiaal

Met speciale ballen, rackets, banen en oefeningen leert zelfs de jongste jeugd razendsnel te tennissen. Iedere doelgroep heeft zijn eigen materiaal. Denk bijvoorbeeld aan verschillende soorten ballen. Bij groep 1-2 zal de bekende gele tennisbal worden vervangen voor een ballon of een blauwe foambal. Naarmate de kinderen ouder worden wordt de bal harder en gaat deze steeds sneller. Daarnaast wordt de baangrootte per doelgroep aangepast en worden andere aangepaste materialen gebruikt om zo snel mogelijk alle tennisvaardigheden onder de knie te krijgen. De school kan een uitleenpakket bestellen bij de KNLTB. Voor iedere doelgroep is een passend pakket, kijk voor de mogelijkheden op www.knltb.nl/school. De leerkracht dient bij het bestellen van de tennistas aan te geven om welke doelgroep het gaat, zodat de juiste materialen voor de juiste doelgroep gebruikt worden.

Aanpassingen en tips tijdens de lessen

Het kan uiteraard zo zijn, dat de voorgestelde activiteiten ‘niet helemaal passen’ in de situatie waarin je lesgeeft. Dat kan met veel zaken te maken hebben, denk aan de organisatie, het niveau en/of de oefenstof. Bij alle activiteiten staan voorstellen genoemd voor oplossingen.

Leskaarten

De lessen zijn hoofdzakelijk in stationsvorm georganiseerd. Als docent verdeel je de aandacht over de stations. Er ligt overigens niets in de weg om de lessen meer klassikaal te organiseren. Het is aan jou, jouw groep en/of de situatie! Bij de stations staan variaties en uitbouw-mogelijkheden genoemd. De kinderen kunnen in overleg met de docent bepalen of één of meerdere daarvan worden uitgevoerd. Uiteraard zijn de activiteiten gebaseerd op de ontwikkelingsmogelijkheden van het kind in de betreffende leeftijd enerzijds en anderzijds op intensiteit en aantrekkelijkheid.

Voor de tennisvereniging

Als de lesmethode Tenniskids@school gebruikt wordt door tennisverenigingen, is het van belang dat er goed gekeken wordt naar de betrokkenheid van ouders en een goede follow-up. Zorg als vereniging voor een leuk vervolgaanbod zodat de kinderen gebonden worden aan jouw vereniging. Kijk voor alle tips en een stappenplan op www.knltb.nl/school.

Sla om voor
de legenda!



Legenda



Strandbal



Tennisbal



Racket



Hoepel



Pylon



Trefbal



Ballon



Ballenkoker



Bak met ballen



Korf



Knijpers



Trainer



Speler



Speler met bal



Speler met racket



Speler met pylon



Stationsnummer



Pijl



Pijl



Pijl



Pijl



Pijl



Net / Tenniskids lint



Markeerteken



Afgebakend gebied / Mikzone



Pylonen met stok



Wandrek



Matje of dikke mat



Kast



Bank

Onder schooltijd

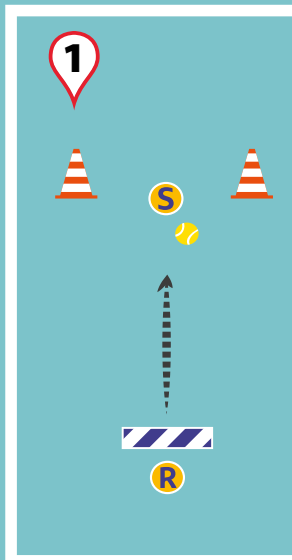


Groep 1 en 2

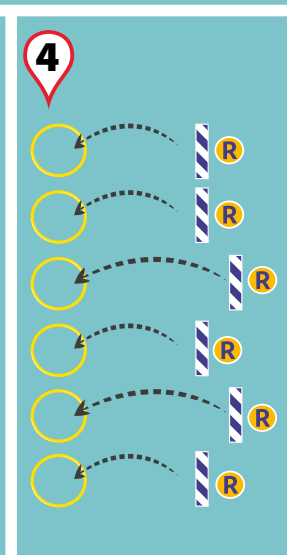
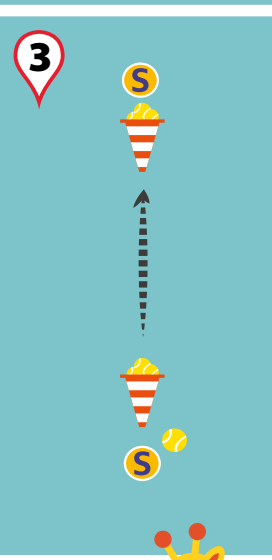
Thema: Dierentuin
(groep van 30 leerlingen)

Zaalindeling

Laat de dieren
niet ontsnappen



Knoeien met voer



Slangen slalom

Exstraatje voor de
olifanten



Lesplan

Programma	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg eerste 2 stations in 2 groepen	2 minuten
Optionele warming up	(5 minuten)
Station 1: Laat de dieren niet ontsnappen	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 2: Slangen slalom	8 minuten
Doordraaien en uitleg volgende 2 stations	2 minuten
Station 3: Knoeien met voer	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 4: Extraatje voor de olifanten	8 minuten
Optionele afsluitende oefening	(5 minuten)
Opruimen	2 minuten



Na ontvangst is er de optie om eerst een oefening als gezamenlijke warming-up te doen. Er kan ook gekozen worden om deze als afsluitende oefening te doen. Vervolgens worden de kinderen ingedeeld in 4 groepen (van maximaal 8 kinderen). 2 groepen gaan met één docent mee, de andere 2 groepen gaan mee met de andere docent. De docent legt de eerste 2 stations uit aan de groepjes en iedereen start. Na 8 minuten wisselen de groepen van station. Na het voltooien van de 2 stations, wisselen de docenten van groepen en herhaalt dit proces zich. Zo hoeven de kinderen de uitleg van maar 2 stations te onthouden en heeft de begeleider 2 stations om te controleren en aan te sturen.

De stations zijn in alle lessen hetzelfde. In het vaardigheidscircuit kunnen de kinderen vervolgens laten zien hoe goed zij de onderdelen beheersen. Middels een speciale scorekaart kunnen de kinderen zelf bijhouden hoeveel punten zij bij elk onderdeel behalen. De warming-up/afsluitende oefening verschilt per les. Deze oefening is optioneel. Bij tijdgebrek kan deze oefening geschrapt worden.

Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

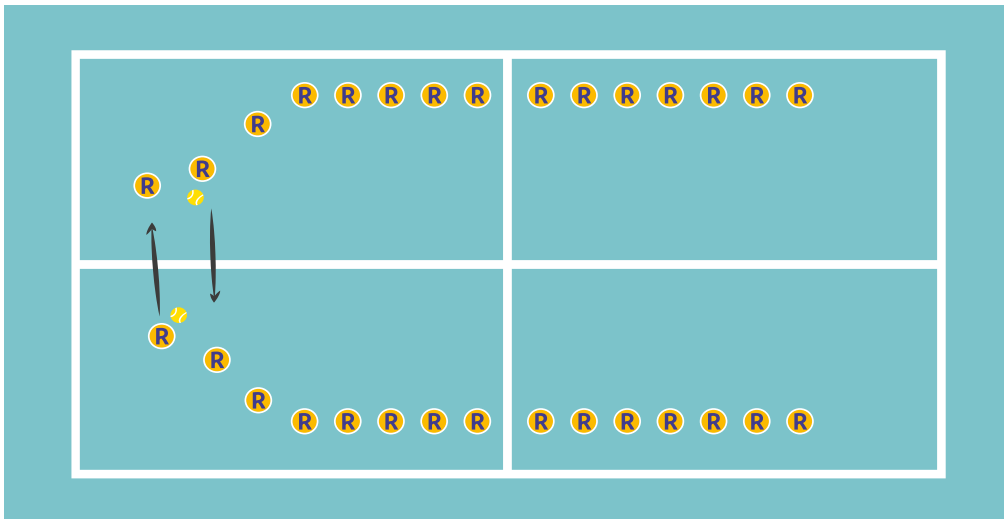
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Houd je hoofd recht!

Organisatie

Met de hele groep wordt gewerkt in de gymzaalbreedte, waarbij de activiteiten klassikaal, maar individueel worden uitgevoerd. De helft van de kinderen begint bij de ene muur, de andere helft staat aan de overkant bij de andere muur.



Arrangement

- De gymzaalbreedte, tussen muur en net
- 1 racket per kind
- 1 bal per kind

Opdracht

De kinderen bewegen in de breedte van de zaal heen en terug met een bal op hun racket. Daarbij proberen ze te kijken naar de leerling die aan de andere kant oefent. Op teken van de leraar zullen zij statische houdingen aanemen (bijv. staan op 1 been, gaan zitten, op een lijn staan). Wanneer ze elkaar tegenkomen proberen ze het andere kind een hand te geven, zonder dat daarbij de bal valt. Op de terugweg lopen zij achterwaarts.

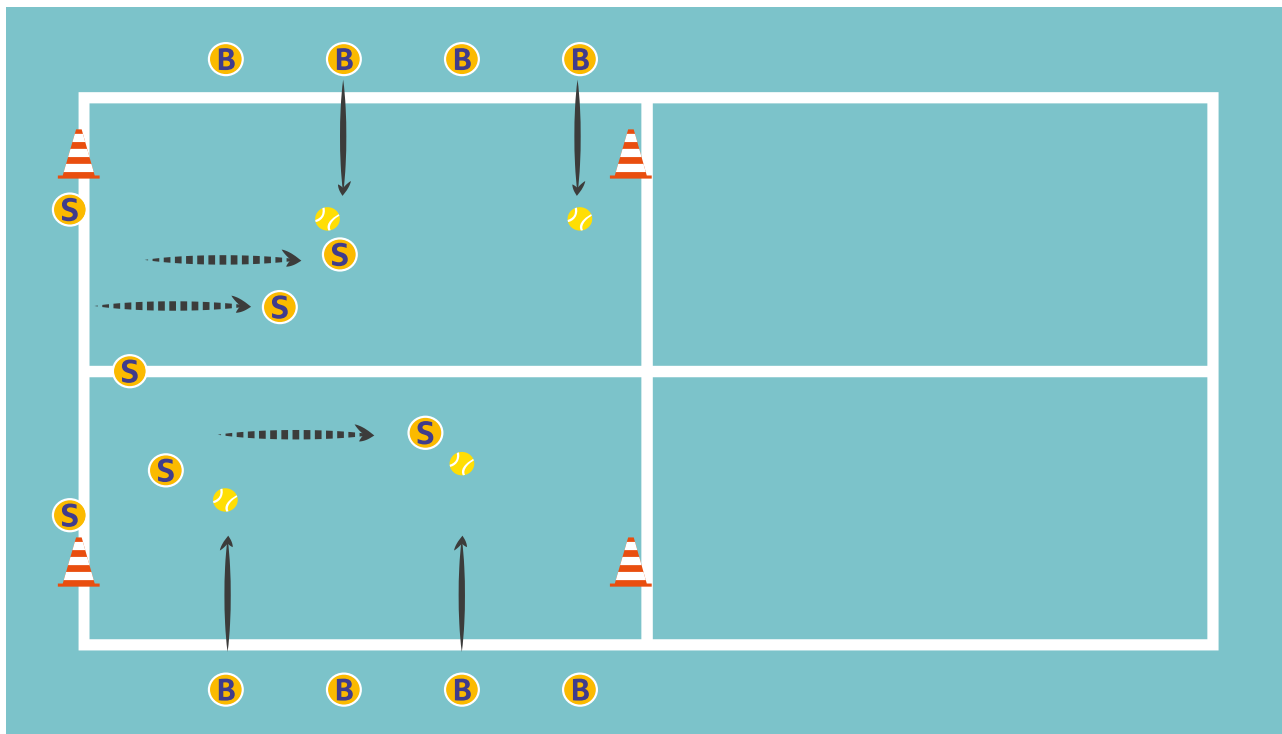
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef bijv. in slowmotion, een voorbeeld van de oefening. Een demonstratie van accenten kan ook goed helpen.
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Werk beurtelings in tweetallen aan 1 kant van het net.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal van het racket?	Laat het racket met 2 handen vasthouden.
Is de gevraagde uitvoering of houding te moeilijk?	Laat een kind zelf bepalen welke houding het wel kan uitvoeren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid en/of verwerk dynamische bewegingen (bijvoorbeeld een sprongetje).• Laat de kinderen elkaar imiteren. Ze mogen zelf houdingen kiezen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg voor de kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze ieder een beweging bedenken en voordoen.• Bal overgeven aan een ander (van het ene naar het andere racket) zonder daarbij handen te gebruiken.• Maak een rijtje van 4 kinderen en laat de voorste steeds een beweging voordoen (follow the leader).
Willen de kinderen al strijden?	Gebruik de oefeningen in estafettevorm.

Oefening 2: Overstekende tennisballen

Organisatie

Met de hele groep in de gymzaal.



Arrangement

- De breedte van de zaal
- Ton vol met ballen
- 4 pylonen als start en finish



Opdracht

De kinderen steken op het startsignaal van de leraar in de lengte van de zaal over zonder een racket in hun hand. De 4 of 8 kinderen die zich aan de rand van de zaal hebben opgesteld, gooien/rollen ballen via de grond naar de overkant. De ballen moeten laag blijven, dus rollen of onderhands gooien. Wie wordt er geraakt? Als je geraakt wordt, help je mee af te gooien.

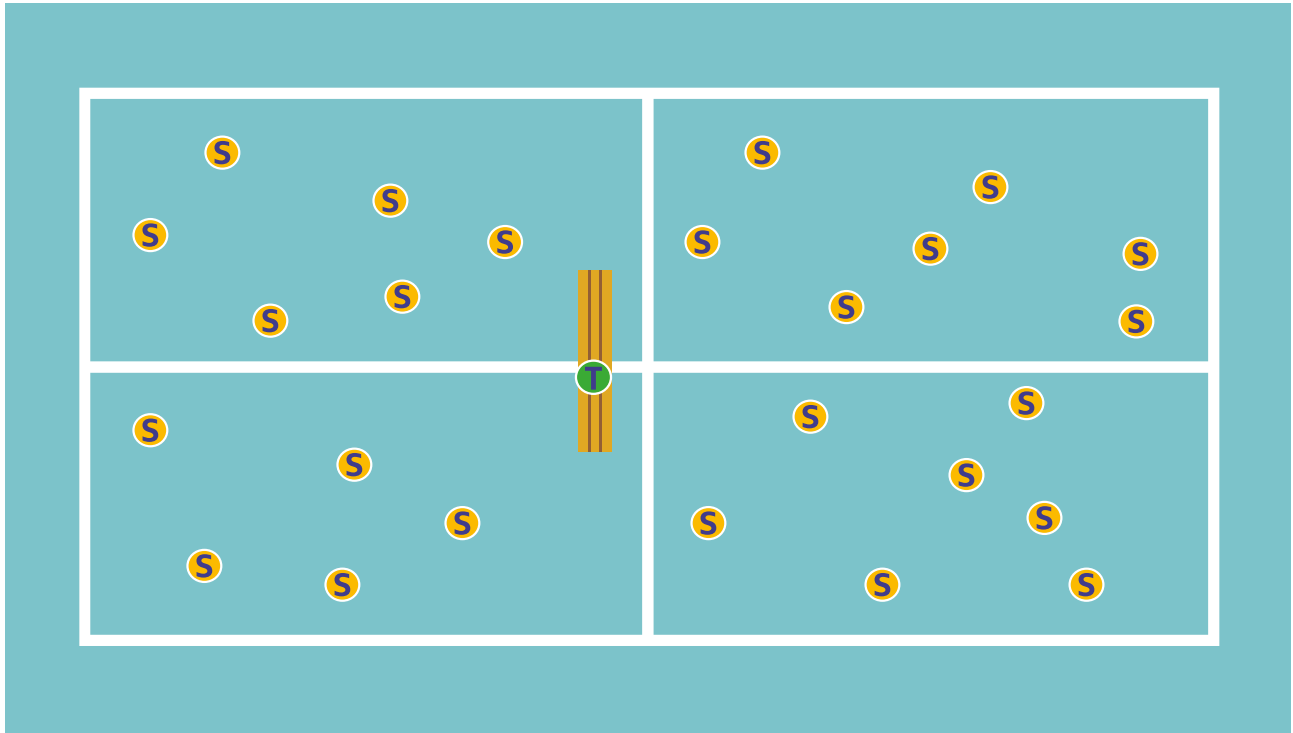
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	Gebruik respectievelijk minder of meer ballen of neem zelf als enige de plek in naast het speelveld; degene die 'af' is kan meehelpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Laat ze dan alleen rollen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat ze wat harder gooien.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken en voordoen, waarmee ze naar de overkant moeten komen (bijvoorbeeld huppelend of springend).• Als je veilig bent aangekomen, mag je direct weer terug.

Oefening 3: Kinderdisco

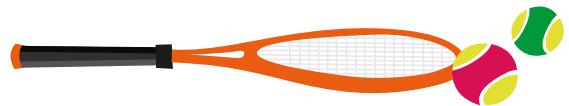
Organisatie

Met de hele groep verdeeld over de gehele gymzaal. De leraar staat zelf in het midden van de zaal (desnoeds op een verhoogd plateau zoals op een bank).



Arrangement

- De gehele gymzaal
- 1 bank of verhoging voor de leraar
- Pylonen voor elk kind (optioneel)
- Muziekinstallatie/box (optioneel)



Opdracht

De leraar staat in het midden van de gymzaal. De kinderen rennen, verdeeld over de gymzaal, rustig heen en weer. Als de leraar 1 keer klapt of 'springen' roept, springen de kinderen op hun plek. Als de leraar 2 keer klapt of 'rondje draaien' roept, draaien de kinderen een rondje om hun eigen as. Als de leraar 3 keer klapt of 'klappen' roept, moeten de kinderen meeklappen op de muziek.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Roep wat de kinderen moeten doen in plaats van 1, 2 of 3 keer klappen.
Raken de kinderen in de war door de hoeveelheid opties?	Laat het bij 2 verschillende opties.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf ook een beweging verzinnen bij 4 keer klappen.• Laat de kinderen een pylon op hun hoofd zetten. De pylon mag niet van het hoofd vallen tijdens de oefeningen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet bruisend genoeg?	Doe de warming-up op muziek zodat het een echte disco lijkt.

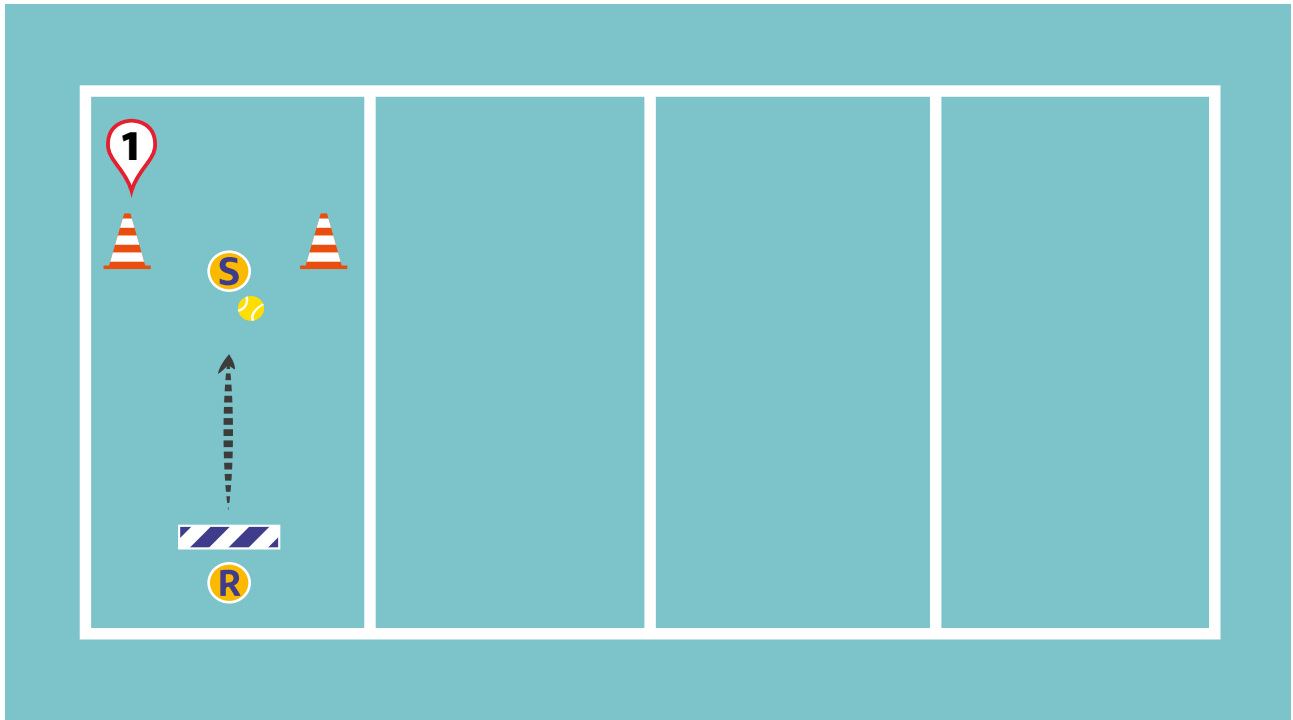
Station 1: Laat de dieren niet ontsnappen

Doel

De speler kan keepen.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. 1 kind staat op keep in het doel, de ander op 5 meter afstand met een racket en een bal.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 3 ballen
- 3 rackets
- 3 markeertekens
- 6 pylonen om 3 doeltjes te maken

Opdracht

Help! De dieren willen ontsnappen! Zij moeten bij de poort van de dierentuin door de kinderen worden tegengehouden. De kinderen werken in tweetallen. De 2 pylonen vormen de 'poort' van de dierentuin. Zet 1 kind als keep in de poort, de ander op 5 meter achter het markeerteken. Het kind met racket probeert het dier (de bal) de poort in te rollen/slepen. De keeper moet het 'dier' met heel het lichaam tegenhouden. Handen en voeten mogen gebruikt worden. Als de bal door de poort is, of na 5 keer proberen nog niet is gelukt, dan wordt er gewisseld van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Is er een oneven aantal kinderen?	Bij één van de situaties mogen 2 kinderen keepen op doel. Maak het doel wel groter.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Scoort het kind bijna niet?	<ul style="list-style-type: none">• Verklein de afstand of vergroot het doel.• Laat 2 kinderen schieten.
Keep het kind te weinig ballen?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand of verklein het doel.• Laat 2 kinderen keepen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat keepen met alléén voeten of handen.• De kinderen mogen eerst met de bal heen en weer lopen voor ze schieten (schijnbeweging).
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het onderlinge niveauverschil qua slaan groot?	Laat meerdere kinderen tegelijk schieten als er een sterke keeper is en andersom.
Zijn ze uitgekeken op het oefenen?	Speel een wedstrijdje tussen de 3 situaties die zijn uitgezet. Wie scoort als eerste 3 keer?

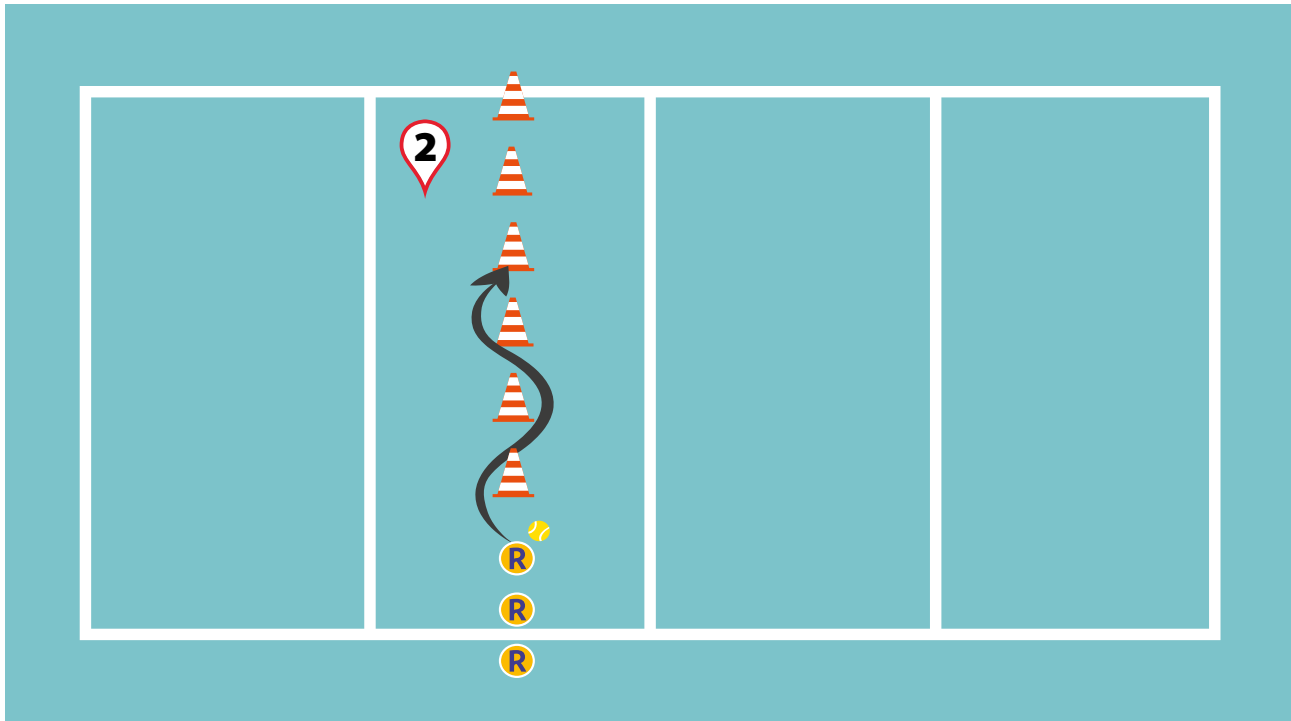
Station 2: Slangen slalom

Doel

De speler kan de bal gericht met zich meerollen aan de zijkant van het lichaam.

Organisatie

De kinderen worden verdeeld in 2 teams en staan achter hun eigen slalomparcours. De bal wordt slepend meegenomen over de grond, zigzaggend door de pylonen heen.



Arrangement

- 6 kinderen, verdeeld in 2 teams
- 1/4 gymzaal
- 6 ballen
- 6 rackets
- 6 lage pylonen (optioneel)
- 8 grote pylonen

Opdracht

Slangen kronkelen zich tussen alle hindernissen door. De kinderen proberen ook zigzaggend door de hindernissen te bewegen terwijl ze een bal aan hun racket mee slepen. De kinderen starten met een slalom door de pylonen heen en op de terugweg rollen ze de bal zo snel mogelijk mee terug. Als alle kinderen dit lukt dan kan het in estafettevorm gedaan worden. Tevens kan de opdracht uitgebreid worden met een pylon op het hoofd, achteruit lopend of met de bal op het racket.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de kleine bal lastig te controleren?	Gebruik een grotere bal zoals een strandbal of trefbal.
Lukt het niet om te zigzaggen?	Vergroot de afstand tussen de pylonen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Voeg een extra onderdeel toe. Zoals een hoepel waar ze een rondje omheen moeten draaien.• Laat een pylon balanceren op het hoofd tijdens de oefening.• Voer het tempo op, laat ze achterwaarts lopen.• Leg de bal nu op het racket.
Leeft het?	Tips (variaties)
Vinden kinderen de oefening saai?	Maak er een estafettewedstrijd van.

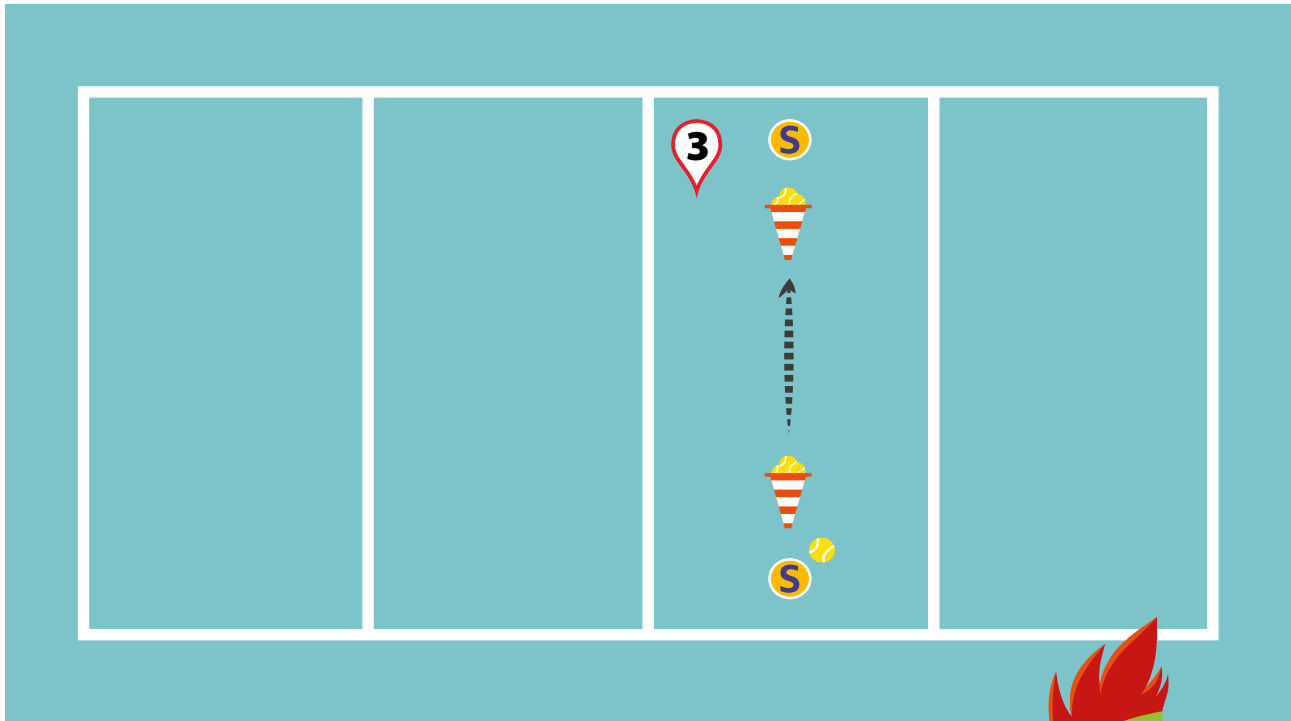
Station 3: Knoeien met voer

Doel

De speler kan de bal gericht weggrollen en onderhands een bal gericht gooien.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. De tweetallen staan, op een afstand van 4 meter, tegenover elkaar. Beide spelers hebben een pylon (voederbak) op de kop voor zich staan.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 3 ballen
- 6 pylonen
- 6 rackets (extra optie)



Opdracht

Bij deze oefening mag lekker geknoeid worden. De kinderen proberen elkaars voederbak om te rollen. Als dit gelukt is proberen de kinderen met een onderhandse worp de bak van de ander om te gooien. Vervolgens kunnen de kinderen proberen om met een racket de bal op de voederbak te slaan. De kinderen tellen hoeveel keer het lukt om de voederbak van de ander om te krijgen.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nog een voorbeeld van de oefening en een demonstratie van accenten kan goed helpen.• Eerst alleen maar rollen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden er weinig voederbakken omgegooid?	<ul style="list-style-type: none">• Voeg meer pylonen toe.• Verklein de afstand tussen de spelers.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Na rollen komt het gooien van de bal en vervolgens het proberen te slaan met racket.• De andere speler mag afleiden.• Vergroot de afstand tussen de spelers.
Leeft het?	Tips (variaties)
Spelen de kinderen niet graag tegen elkaar?	Zet de voederbakken van de spelers naast elkaar en laat ze in tweetallen mikken op de bakken. Dit kan ook nog in wedstrijdverband tegen de andere tweetallen. Wie gooit er als eerste 2 voederbakken om?

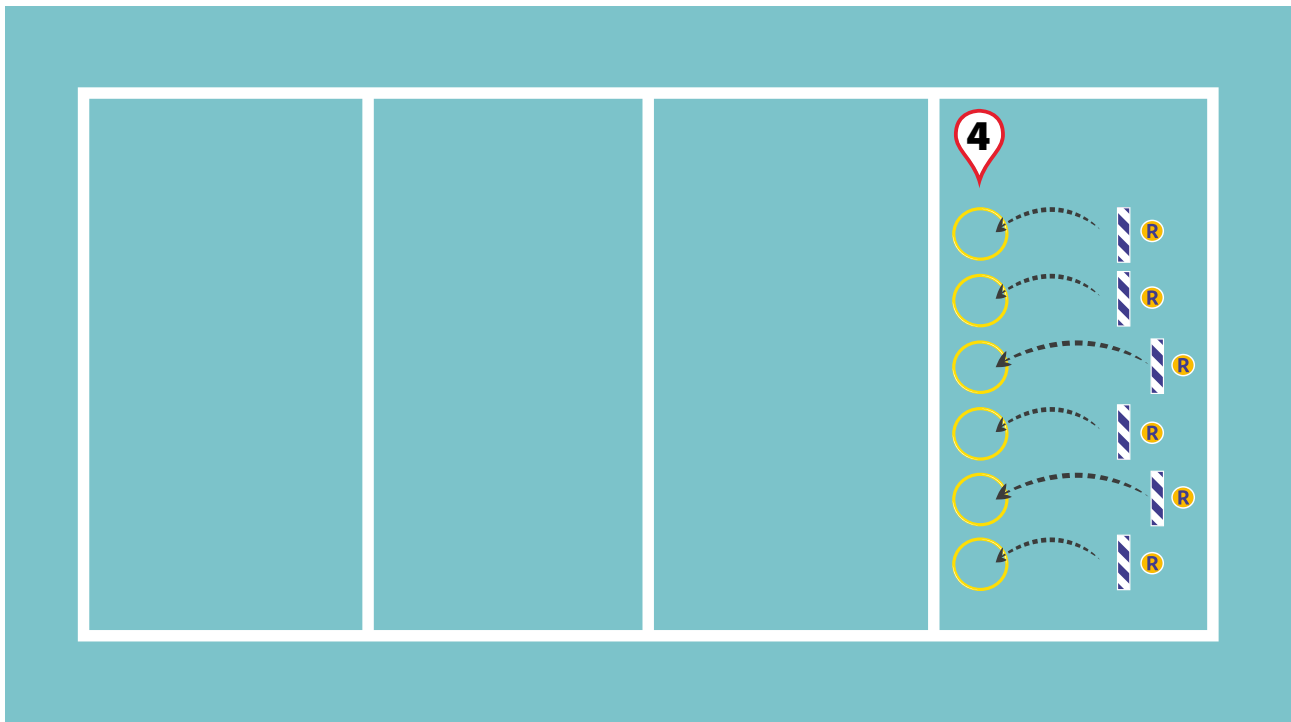
Station 4: Extraatje voor de olifanten

Doel

De speler kan onderhands een bal gericht slaan.

Organisatie

De kinderen hebben allemaal een bal en een racket en staan achter een markeerteken op een afstand van 2 meter van de hoepel. Ze proberen de bal in de hoepel te spelen.



Arrangement

- 1/4 gymzaal
- 6 hoepels (of gebruik het wandrek of krijt op de muur)
- 6 markeertekens
- 6 ballen
- 6 rackets

Opdracht

In het hek van de olifantenkooi zitten gaten. Stiekem spelen de kinderen snoepjes met hun racket naar de olifanten. De kinderen staan bij hun markeerteken en proberen de bal in de hoepel (het gat in het hek) te spelen. Als dit lukt, mogen de kinderen een stap naar achter doen en nu vanaf deze afstand het nogmaals proberen. De hoepels kunnen op verschillende hoogtes worden gehangen.

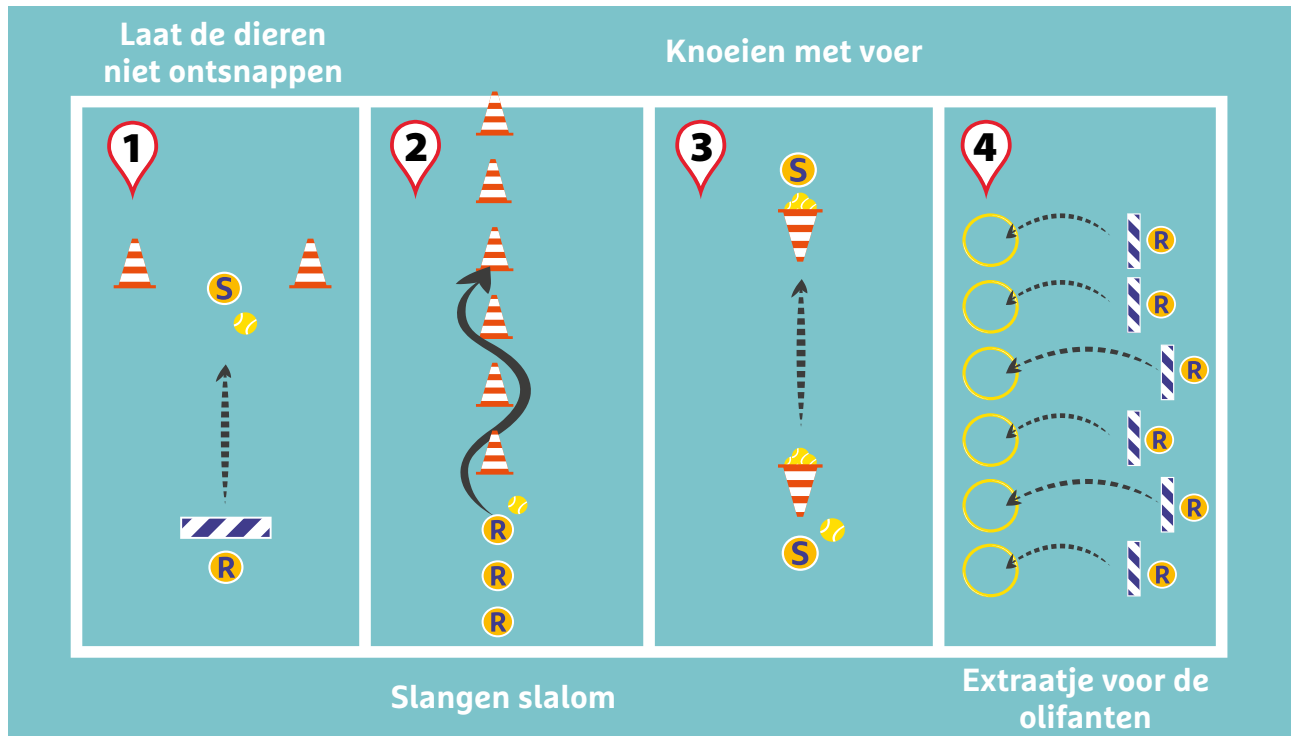
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.• Sta met je navel naar de zijkant.• Beweeg je arm van laag naar hoog, de bal moet een klein tikje omhoog krijgen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het te moeilijk om de bal te slaan?	Laat de kinderen eerst de bal in de hoepel gooien en daarna pas slaan met hun racket.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen steeds verder van de hoepel staan.• Maak ook kleine vakken. Gebruik het wandrek of krijt kleinere vakken op de muur.• Hang de hoepels op verschillende hoogtes en laat kinderen wisselen van plek.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat kinderen hun gelukte pogingen tellen. Wie heeft er als eerste de bal 3 keer in het hek geslagen?

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog eens uitgezet. De groep wordt weer verdeeld in 4 teams. De teams lopen alle 4 de stations af. Elk team krijgt dit keer een lege ballenkoker mee. Na het voltooien van een station verdienen zij een bal, die door de begeleider in de koker wordt gedaan. In totaal zijn er 4 ballen te verdienen en dan zit de koker vol. Op basis van hun inzet en enthousiasme krijgt het team aan het einde van de oefening een bal in hun koker. Als de docent ziet dat het team goed, geconcentreerd en met inzet samen oefent, krijgen zij een punt (een bal) voor de oefening.

Bij deze leeftijd is de inzet belangrijker dan of het doel daadwerkelijke voltooid wordt. Andere manieren voor het belonen van het team zijn ook mogelijk. Denk aan het –verzamelen van wasknijpers of het verzamelen van stickers. Na het laatste station is er nog tijd om de ballen in de kokers te tellen, te huldigen en op te ruimen.



Programma Vaardigheidscircuit	Wanneer verdient het team een bal voor in de koker?	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg.		2 minuten
Optionele warming up		5 minuten
Station 1: Laat de dieren niet ontsnappen	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen hebben zowel gekeept als geslagen. • De kinderen proberen actief het doel te verdedigen. • De kinderen maken zelf het doel groter of kleiner na mislukking of succes. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 2: Slangen slalom	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen kunnen de bal het gehele parcours met zich meeslepen. • De kinderen proberen een moeilijkere variant als het meeslepen lukt. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 3: Knoeien met voer	<ul style="list-style-type: none"> • Het lukt tenminste de helft van de groep om een bal te vangen. • De kinderen wisselen zelfstandig van functie. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 4: Extraatje voor de olifanten	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen leggen zelf het markeerteken verder als de bal in de hoepel komt. • De kinderen blijven actief proberen totdat de tijd voorbij is. 	8 minuten
Bal in koker doen en opruimen	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	2 minuten
Afsluitende oefening		5 minuten

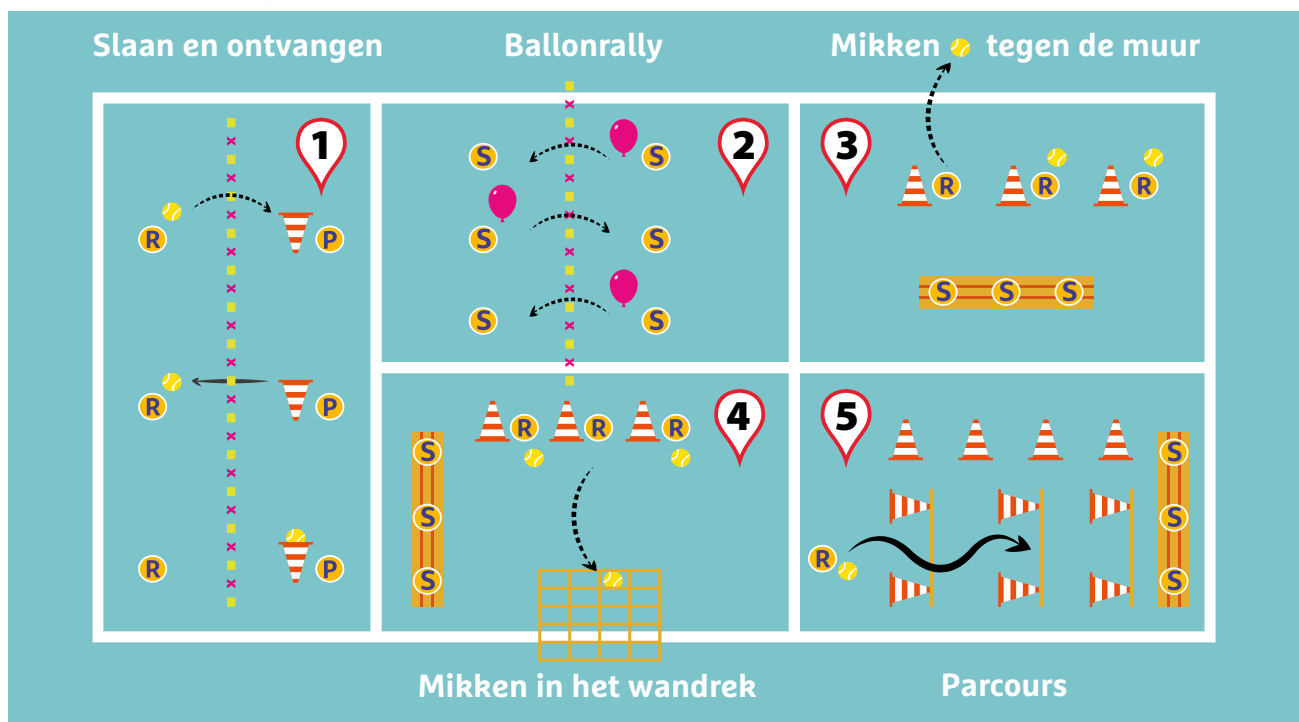
Groep 3 en 4

(groep van 30 leerlingen)

Lesplan

Aan het begin worden de kinderen ingedeeld in 5 groepen van 6 kinderen. Bij het eerste station krijgt iedereen uitleg over alle 5 stations. De tijdsduur per station is ongeveer 8 minuten. Wisselen van station en invoegen: het geven van korte aanwijzingen duurt ongeveer 2 minuten. Per groep zijn in één les van 45 minuten 3 stations haalbaar. In de volgende les kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet gedaan zijn en een station herhalen. Het is mogelijk om in plaats van banken Tenniskids netten of lint te gebruiken, zodat de ballen onder net/lint teruggerold kunnen worden.

Zaalindeling



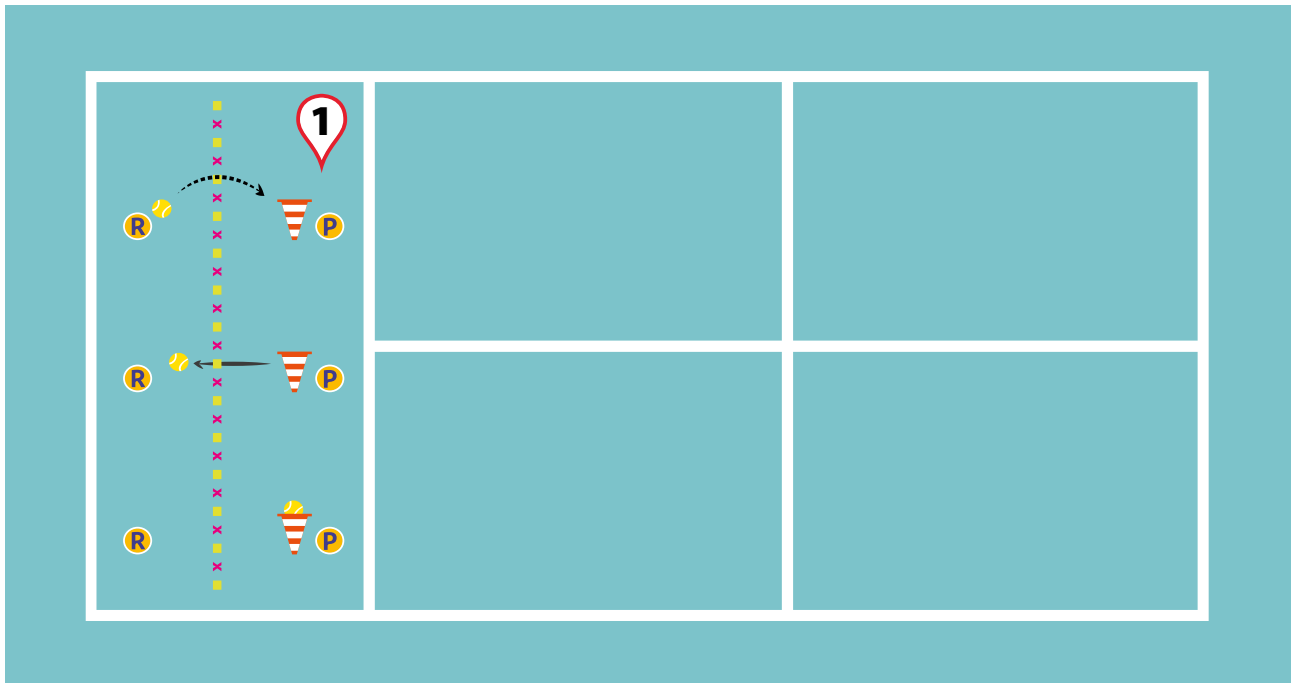
Station 1: Slaan en (ont)vangen

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

2 kinderen werken op een veld. 1 kind heeft het racket en de bal, de ander de pylon. Beide kinderen nemen plaats op 3 meter afstand van het net (bepaalde lijn aanwijzen).



Arrangement

- 1/3 gymzaal
- 3 ballen
- 3 rackets
- 3 pylonen om mee te vangen
- Net gemaakt van banken, badmintonnetten of Tenniskids lint

Opdracht

Het kind met het racket slaat de bal met een ruime boog over het net. Het kind probeert zo te slaan dat de bal stuit tussen het net en het andere kind. Het andere kind probeert de bal na de stuit te vangen in de pylon en rolt de bal terug. De leerling met het racket stopt de bal en begint opnieuw. Na 5 keer wisselen de kinderen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.• Geef een uitvoering in slowmotion van de forehand en backhand.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt met de pylon.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog en/of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Vangt de leerling de bal met de pylon te weinig?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een grotere pylon, emmer of een tennishoes.• Laat met de handen tegenhouden.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot en verklein de afstand tussen de kinderen.• Sla om en om met de forehand en backhand.• Laat op verschillende manieren vangen: met de handen, met 1 hand of met de pylon in 1 hand.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Elke gevangen bal na een backhand telt voor 2 punten.

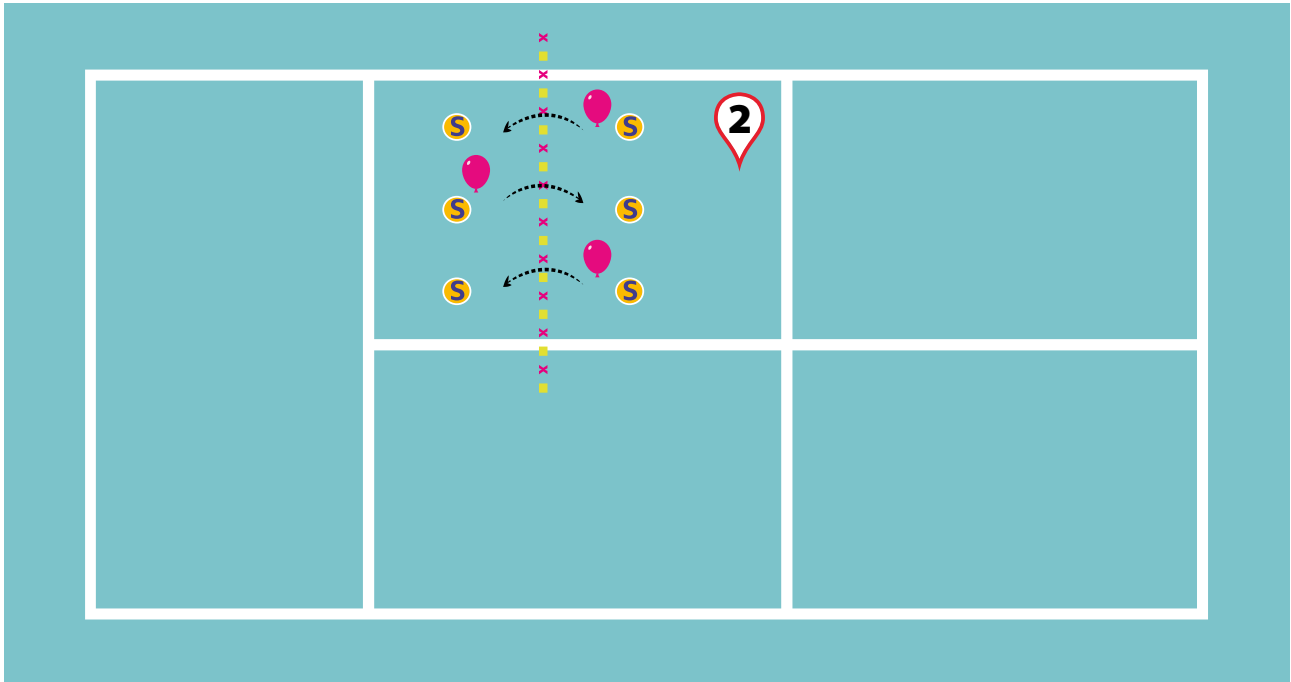
Station 2: Ballonrally

Doel

- Ontwikkelen van de oog-handcoördinatie.
- Ervaring opdoen met een rally spelen.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1 veld, in de vrije ruimte. Er wordt gespeeld met 1 ballon.



Arrangement

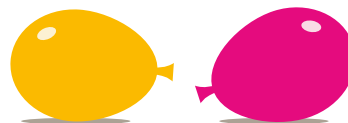
- 1/6 gymzaal
- 3 opgeblazen ballonnen (+ reserve)
- Eventueel een net
- Eventueel rackets
- Eventueel 3 ballonzakken

Opdracht

Beide kinderen proberen de ballon met de hand naar elkaar over te slaan.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion.
De kinderen lopen elkaar in de weg?	Start steeds op een plek waar ruimte is.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te ongericht?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een richtpunt in de ruimte, bijvoorbeeld een herkenbaar punt richting het plafond.• Probeer zachter te slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de onderlinge afstand.• Laat de kinderen ook eens met de andere hand of met het racket spelen.• Sla horizontaler naar elkaar.• Verzwaar de ballon met behulp van een ballonzak.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen over het net slaan.• Laat de kinderen afwisselend hard en zacht slaan, hoog en laag, meer of minder naar de ander toe.



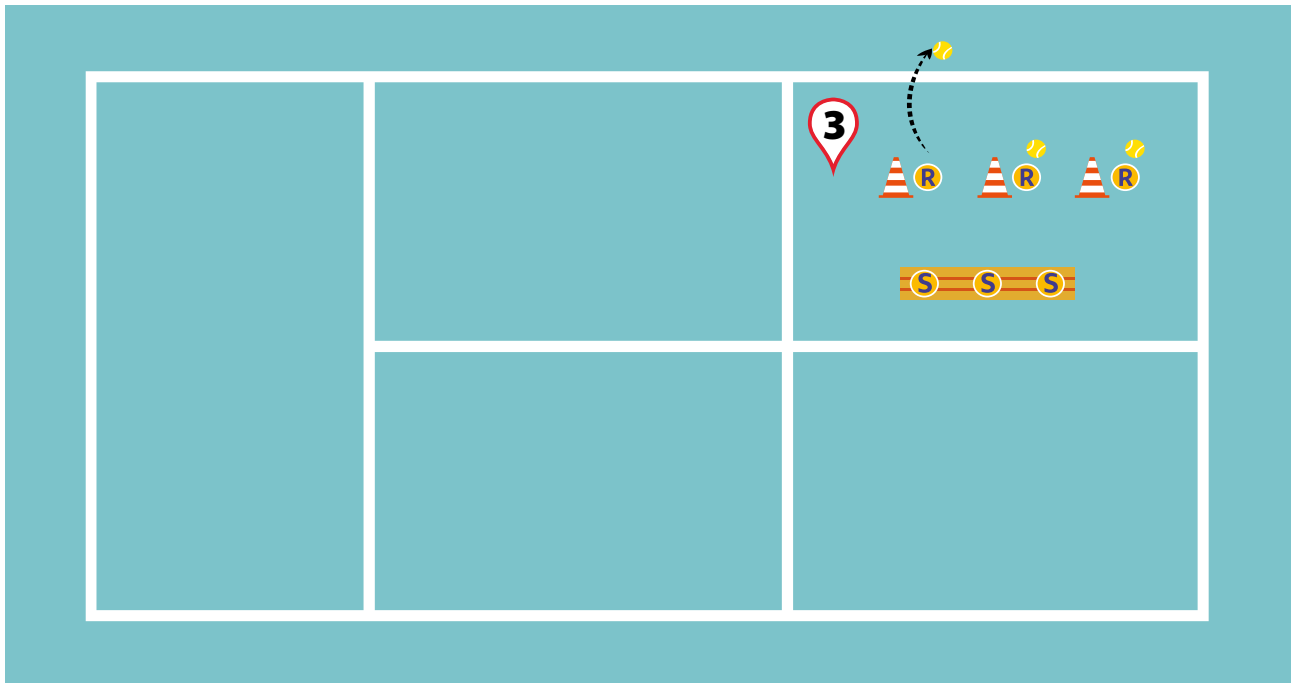
Station 3: Mikken tegen de muur

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Proberen gericht te slaan.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. 1 kind is speler en 1 kind is wachter.



Arrangement

- 1 kale muur met 3 krijtcirkels op 1 meter
- 1/6 gymzaal
- 3 ballen
- 3 rackets
- 3 pylonen op 3 meter afstand van de muur
- 1 bank voor de wachtende kinderen

Opdracht

3 kinderen beginnen bij hun pylon, die 3 meter van de muur staat. Het kind probeert de bal in de cirkel tegen de muur te slaan. De bal moet zo zachtjes geslagen worden zodat deze voor de 3 meter lijn terug stuitert. Het kind probeert de bal na de stuit tegen te houden en begint dan weer opnieuw. Na 5 pogingen wisselen de kinderen. Voor elke bal die in de cirkel geslagen wordt, krijgt het kind een punt.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion van de forehand en backhand. Laat in het voorbeeld duidelijk geen achterzwaai zien.
De ballen rollen ver weg?	Laat de kinderen een veilig moment kiezen voor het ophalen van de bal.
De kinderen slaan in elkaars veld?	Verklein de afstand tot de muur.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lukt de slag niet?	<ul style="list-style-type: none">• Laat het racket korter vasthouden.• Geef een duidelijk bewegingsvoorbeeld van zowel de forehand als de backhand.• Probeer de slag die het makkelijkst gaat.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tot de muur.• Probeer de bal na de stuit nog eens in de cirkel te slaan.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat tellen hoeveel ballen in de cirkel kwamen en/of hoeveel keer je de bal tegen kon houden.• Elke met de backhand geslagen bal die in de cirkel komt levert 2 punten op.

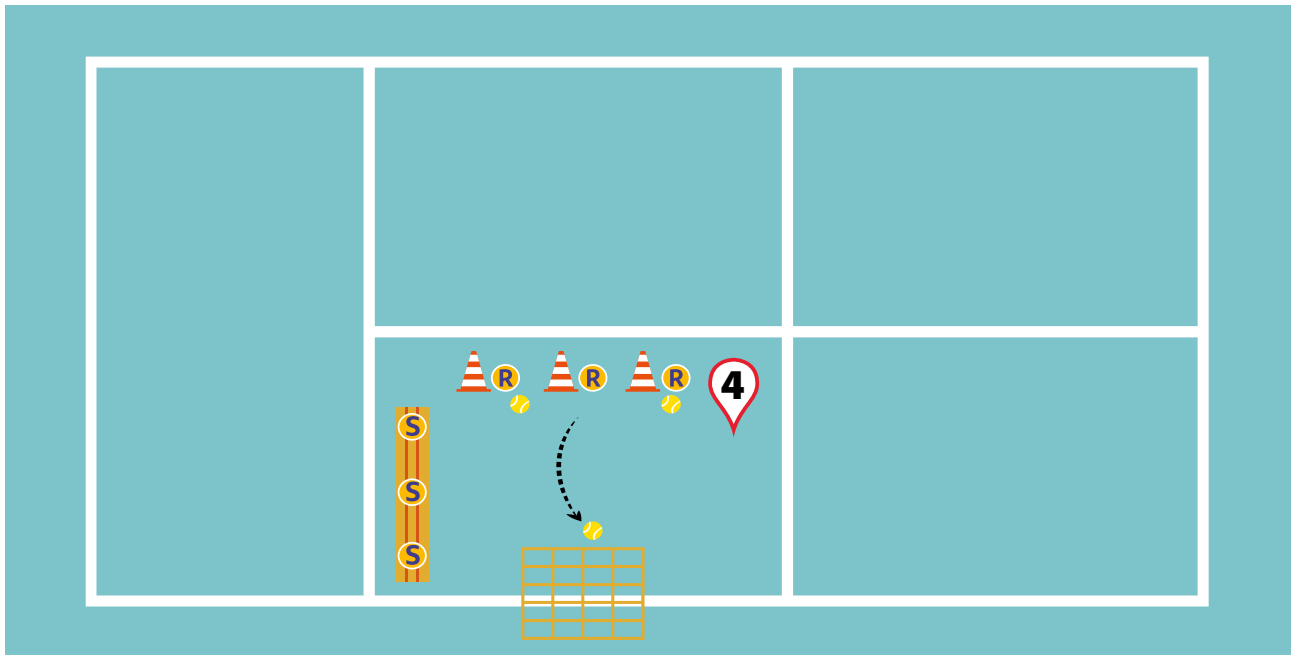
Station 4: Mikken in het wandrek

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Het ontwikkelen van precisie.

Organisatie

1 kind is wachter. 3 vakken van het wandrek worden gemarkeerd met behulp van een lint of met krijt.



Arrangement

- 1/6 gymzaal
- Wandrek met 3 gemarkeerde vakken
- 3 ballen
- 3 rackets
- 3 pylonen
- 1 bank voor de wachtende kinderen
- Lintjes of krijt

Opdracht

Alle kinderen beginnen bij hun pylon, die 3 meter van het wandrek staat. Met een forehand proberen de kinderen de bal in de vakken te slaan (aangeven met lint of krijt). Het kind probeert de bal die terugkaatst van de muur tegen te houden met het racket en begint opnieuw. Na 5 pogingen wisselen de kinderen. Voor elke bal die in het goede vak geslagen wordt, krijgen zij een punt.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion.• Mik eerst alleen op een vast vak.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lukt de slag niet?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een duidelijk bewegingsvoorbeeld.• Laat het kind het racket korter vasthouden.• Laat het kind de bal gooien.
Lukt het nog niet om de bal in een vak te slaan?	Afstand verkleinen naar 2 meter.
Is het moeilijk om te mikken?	Maak het vak groter (2 vakken).
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Gebruik verschillende afstanden.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Tel hoeveel ballen in een bepaald vak komen en/of hoeveel keer je de bal kunt tegenhouden.• Het mikken in een aantal vakken levert meer punten op.

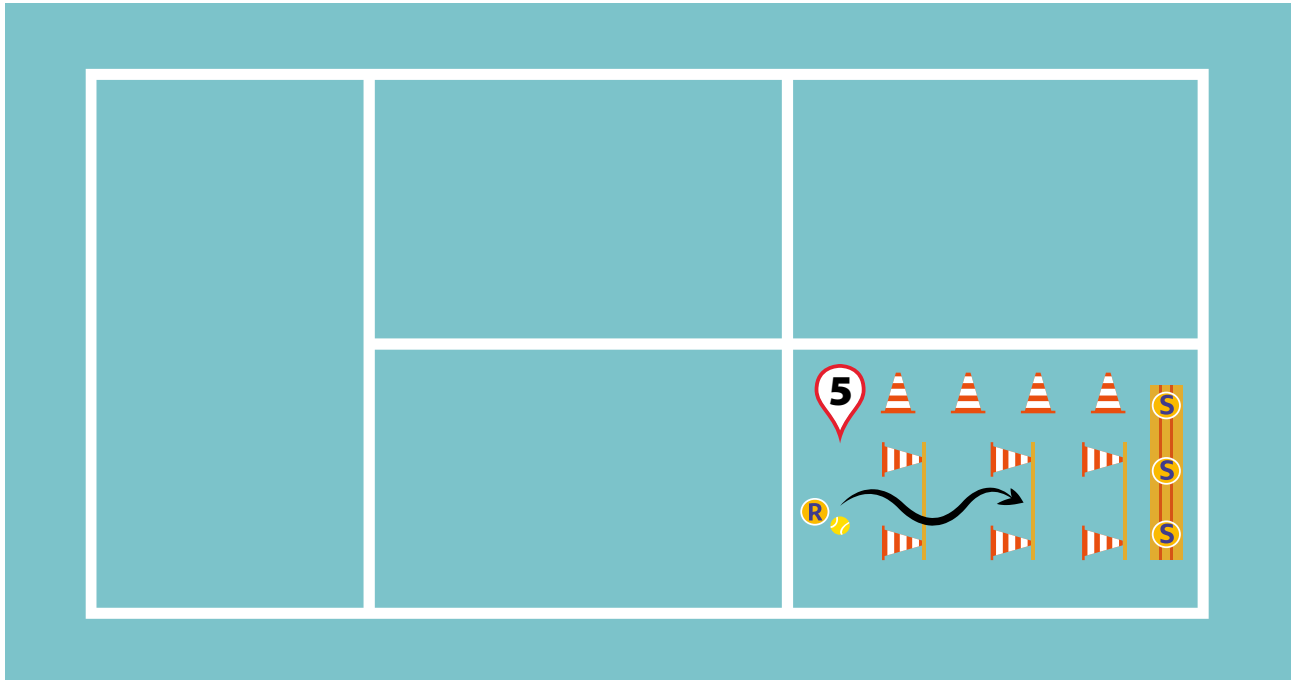
Station 5: Parcours

Doel

Het ontwikkelen van balans.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. 1 kind loopt het parcours af en de andere is wachter.



Arrangement

- 1/6 gymzaal
- 4 pylonen als slalom of een ander obstakel
- 6 pylonen met gaten en 3 stokken
- 3 ballen
- 1 lang touw als weg
- 3 rackets
- 1 bank voor de wachtende kinderen
- Eventueel een stopwatch

Opdracht

De kinderen proberen met een bal op het racket een parcours te lopen op de volgende manier:

- slalom langs de pylonen;
- over horden (pylonen met stok er tussen) heen stappen;
- een touw volgen met aan weerszijden een voet;
- bij het eind van het parcours de bal en het racket overgeven aan de wachter.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion.
Het parcours duurt te lang.	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de obstakels weghalen.• Gebruik een extra racket en bal.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal steeds van het racket?	Laat de kinderen het parcours afleggen met de bal in de hand in plaats van op het racket.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen het parcours sneller uitvoeren.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen eigen trucjes verzinnen binnen het parcours.• Eén van de kinderen neemt de tijd op.• Laat de oefening uitvoeren met een ballon in plaats van de bal.



Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 5 situaties nog een keer uitgezet. De kinderen werken in tweetallen. Bij elk station werken 3 tweetallen. Bij elk station geldt 2 minuten oefentijd en 3 minuten om de punten binnen te halen. Zorg eventueel voor pen en papier, zodat de kinderen hun score kunnen bijhouden. Na het laatste station is het tijd om op te ruimen, punten te tellen en te huldigen.

Opdracht

Elk tweetal probeert bij elk station zoveel mogelijk punten te halen. De kinderen kunnen ook met de groep die tegelijk bij een station werkt een team vormen. Elk team probeert zoveel mogelijk punten te halen. In het schema staat aangegeven welke variatie er van de oefening geldt voor het betreffende station.

Slaan en ontvangen	Ballonrally	Mikken tegen de muur
Mikken in het wandrek	Parcours	

Programma Vaardigheidscircuit	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg.	Tweetal krijgt pen en papier mee.	5 minuten
Station 1: Slaan en ontvangen	Laat de kinderen tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt. Wisselen van functie na 5 pogingen.	5 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 2: Ballonrally	Laat de kinderen tellen hoeveel keer het overspelen samen lukt.	5 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 3: Mikken tegen de muur	Laat tellen hoeveel ballen in de cirkel geslagen werden. Wisselen van functie na 5 pogingen.	5 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 4: Mikken in het wandrek	Laat tellen hoeveel ballen in een bepaald vak komen. Wisselen van functie na 5 pogingen.	5 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 5: Parcours	Laat tellen hoeveel keer het parcours is afgelegd. Wisselen wanneer het hele parcours is afgelegd.	5 minuten

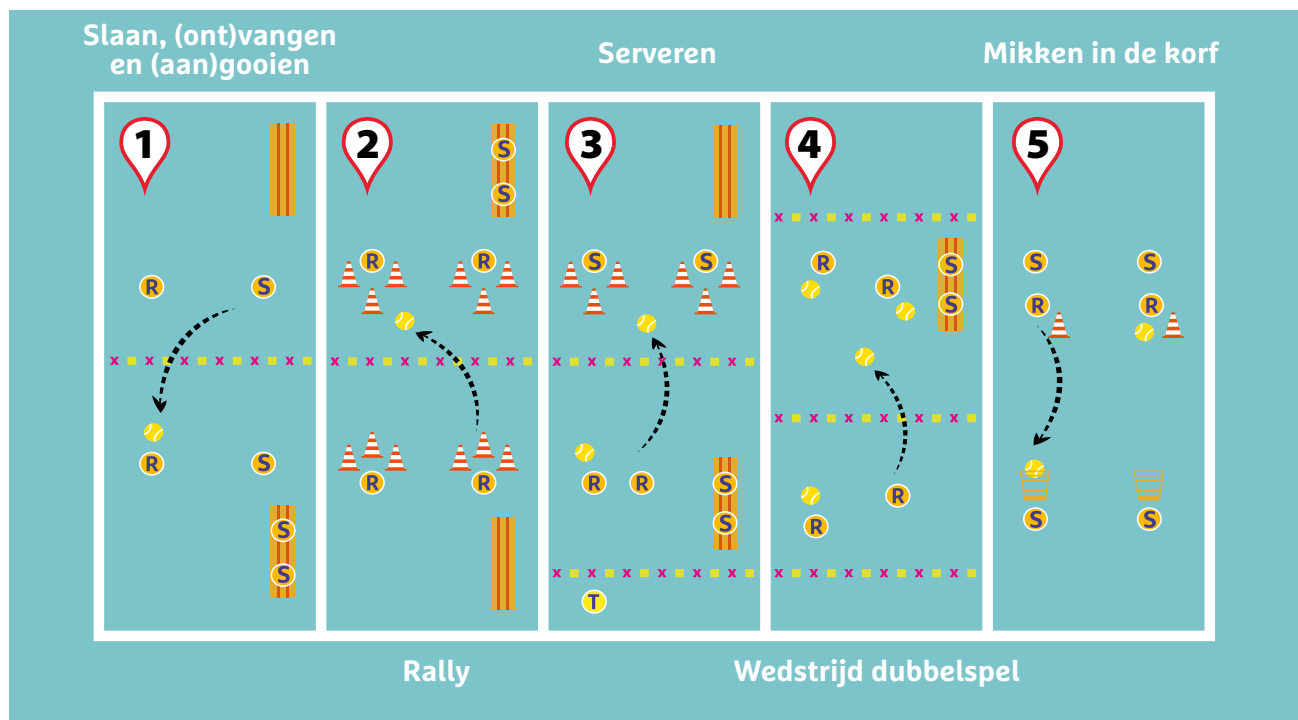
Groep 5 en 6

(ongeveer 30 leerlingen)

Lesplan

Aan het begin worden de kinderen ingedeeld in 5 groepen van 6 kinderen. Bij het eerste station krijgt iedereen uitleg over alle 5 stations. De tijdsduur per station is ongeveer 8 minuten. Het wisselen van station en korte aanwijzingen geven duurt ca. 2 minuten. Per groep zijn in 1 les van 45 minuten 3 stations haalbaar. In de volgende les kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet aangedaan zijn of een station herhalen. Wellicht is het mogelijk om bij die stations waar een net nodig is, badmintonnetten of een Tenniskids lint te gebruiken in plaats van de banken, zodat de ballen onder het net/lint teruggerold kunnen worden.

Zaalindeling



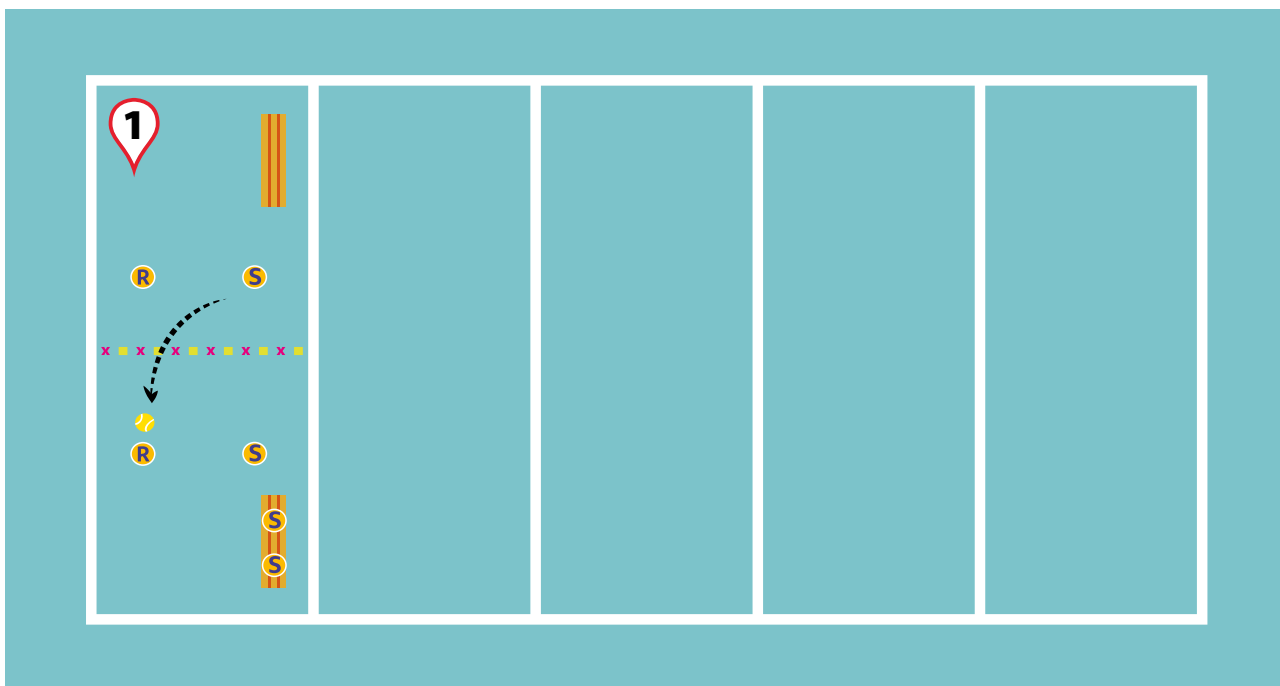
Station 1: Slaan, (ont)vangen en (aan)gooien

Doel

- Ontwikkelen van de basisslagen (forehand en backhand).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1/8 zaal. 1 tweetal wacht. 1 kind heeft het racket, de ander de bal. Beide kinderen gaan op 5 meter van het net (bepaalde lijn aanwijzen) staan.



Arrangement

- 2 ballen (1 bal per tweetal)
- 2 rackets (1 racket per tweetal)
- Tenniskids lint of net
- Banken om te wachten

Opdracht

Het kind met de bal gooit onderhands in de richting van het kind met racket. Het kind met het racket slaat de bal met de forehand of backhand terug naar de gooier. De gooier vangt de bal en gooit weer aan. Na 10 keer gooien wisselen de kinderen van functie en schuift elk tweetal een plek door.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen en gooien om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Mist de leerling de bal steeds?	Gooi wat zachter aan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen.• Sla om en om met de forehand en backhand.• Laat vangen met 1 hand.• Gooi zo aan dat de ander een beetje moet bewegen.• Probeer de bal zonder stuit te vangen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot tussen kinderen?	Vergroot of verklein de afstand die ze mogen slaan.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Welk tweetal heeft als eerste de bal 5 keer gevangen?• Elke gevangen bal na een backhand telt voor 2 punten.

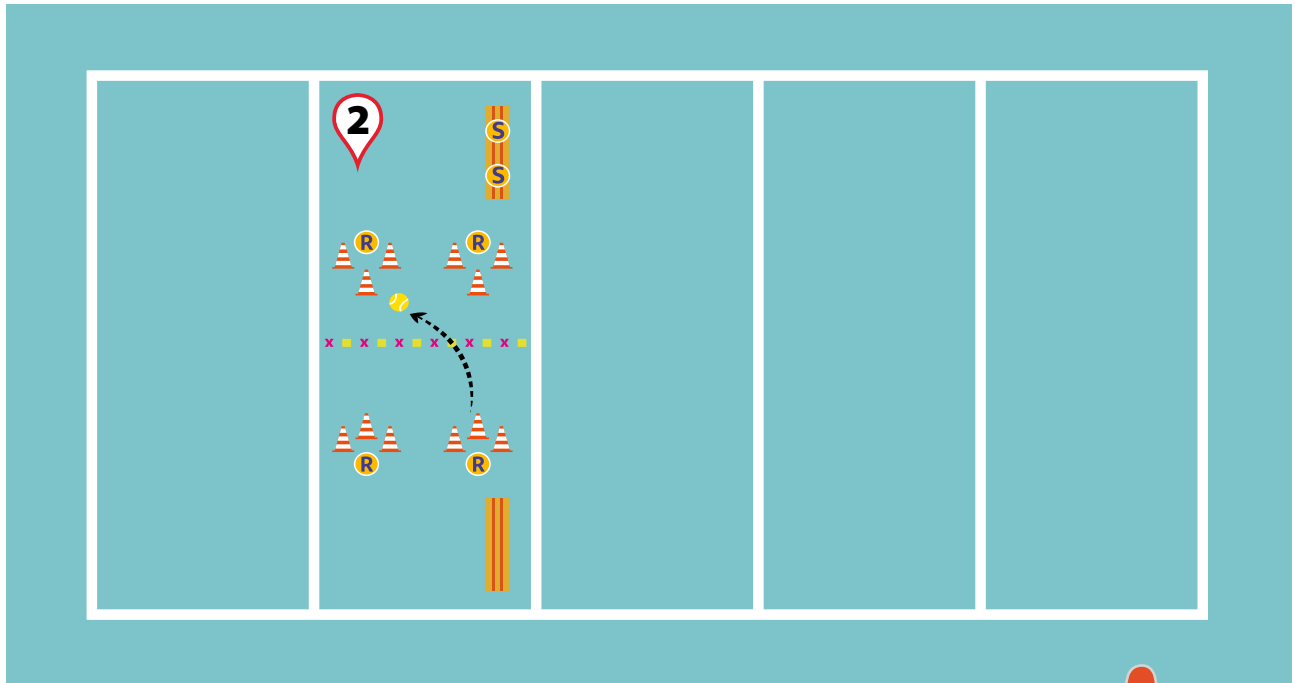
Station 2: Rally

Doel

- Ontwikkelen van precisie.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1/8 zaal. 1 tweetal wacht. Alle kinderen hebben een racket en per tweetal een bal. Elk kind heeft 3 pylonen op 5 meter van het net staan.



Arrangement

- 2 ballen (1 per tweetal)
- 4 rackets
- 12 pylonen
- Tenniskids lint of net



Opdracht

De kinderen spelen in tweetallen met elkaar. Elk kind probeert met een forehand of backhand de pylonen (die 50 centimeter van elkaar staan) van de ander te raken. De ander mag de bal direct terugslaan of de bal pakken en na een stuit terugslaan. Een pylon die wordt geraakt, wordt neergelegd of omgedraaid. Welk tweetal heeft als eerste 1 of 2 pylonen om?

Het winnende team mag blijven staan, het andere team wisselt met het wachtende tweetal.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt een rally.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	Maak een driehoek van de pylonen (mikvlak), die 1 meter van elkaar staan. Als er in het mikvlak geslagen wordt, wordt er een pylon omgelegd of omgedraaid.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds verder naar achteren te leggen.• Maak het mikvlak kleiner voor het betere kind.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot tussen de kinderen?	Maak het mikvlak kleiner voor het betere kind.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Wie heeft het eerst de 3 pylonen van de ander om?

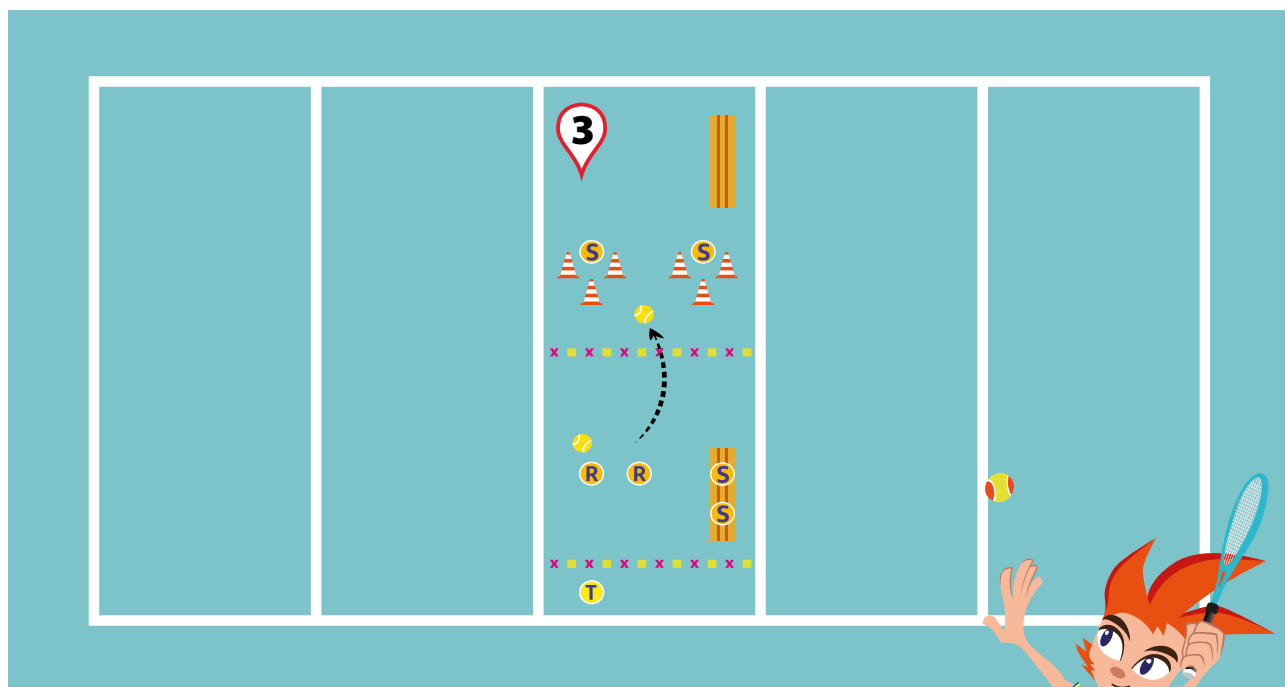
Station 3: Serveren

Doel

- Ontwikkelen van de basis servicebeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1/8 zaal. 1 tweetal wacht. Per tweetal is er 1 racket en 1 bal. Er staan 3 pylonen in een groepje, 4 meter van het net.



Arrangement

- 2 ballen (1 per tweetal)
- 2 rackets (1 per tweetal)
- 6 pylonen
- Tenniskids lint of net

Opdracht

Het kind met racket en bal probeert vanaf de achterlijn met een service de pylonen te raken. Het begint met het racket boven het hoofd, gooit de bal voor zich, circa 50 cm omhoog en slaat de bal net boven het hoofd weg. De andere speler vangt de bal na een stuit en gooit die bovenhands terug. Als de pylon wordt geraakt, wordt die neergelegd/omgedraaid. Na 8 keer serveren wisselen de kinderen steeds van functie en speelhelft. Welk team heeft als eerst 1 of 2 pylonen om? Het winnende team mag blijven staan. Het andere wisselt met het wachtende tweetal.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen serveren om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	Maak met 3 pylonen, die 1 meter van elkaar staan, een mikvak. Als er in het mikvlak geslagen wordt, wordt er een pylon omgelegd of omgedraaid.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds verder naar achteren te leggen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot bij de kinderen?	Maak het mikvlak kleiner voor het betere kind.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Zet pylonen neer voor het kind dat terug moet gooien; speel tegen elkaar; wie raakt als eerste 1 pylon?• Welk tweetal heeft als eerste 2 keer een pylon geraakt?

Opdracht

De kinderen werken in 3 teams. Een wedstrijd is afgelopen wanneer 1 team 5 punten heeft gehaald. Alle kinderen beginnen achter hun eigen achterlijn. Gedurende de rally mag iedereen overal staan. De service moet geslagen worden in het gebied tussen het net en de achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren. De eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Na 2 gespeelde punten gaat het andere team serveren. Het winnende team mag blijven staan, de verliezers wisselen met het wachtende tweetal.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter en draait door in een team.• 2 kinderen spelen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling de service steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Loopt het kind steeds naar voren en staat daardoor te dicht op de bal?	Adviseer de kinderen in de buurt van de achterlijn te staan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat vrij of de kinderen 1 of 2 keer bovenhands serveren.• Maak het servicevak diagonaal en daarmee kleiner.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Laat hen in wisselende koppels spelen.

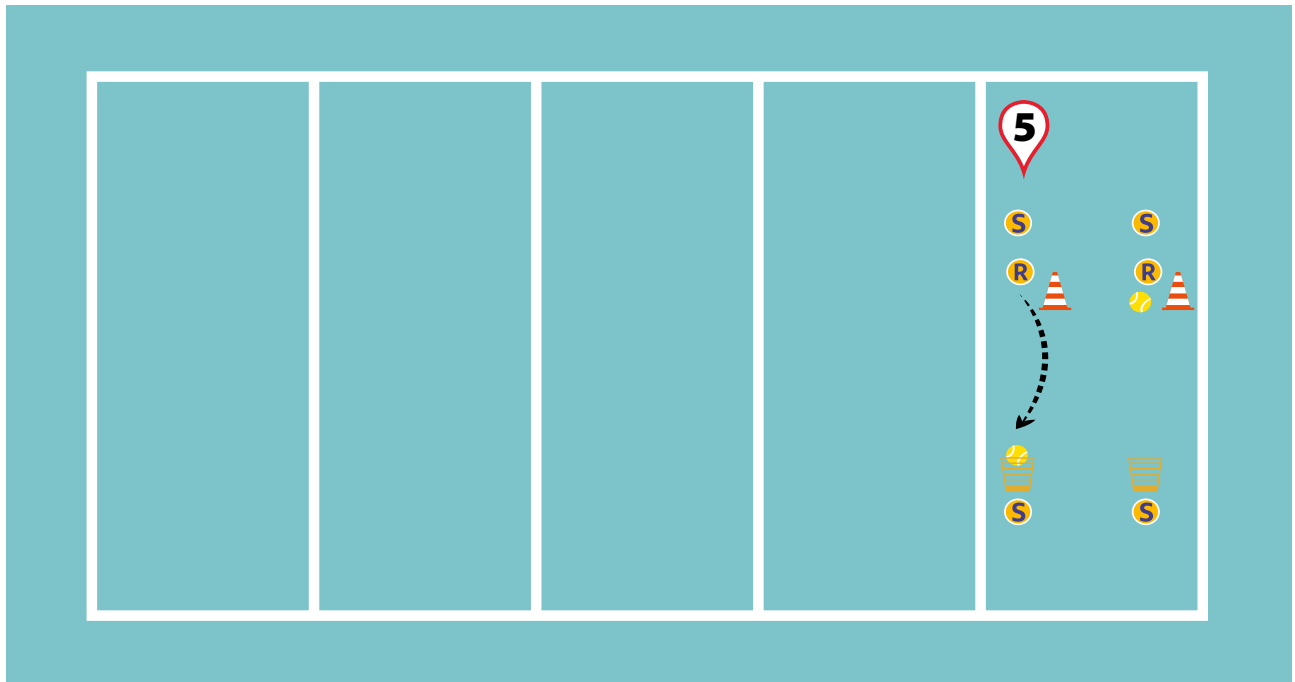
Station 5: Mikken in de korf

Doel

- Het ontwikkelen van precisie.
- Ervaring opdoen met het spelen van wedstrijden.

Organisatie

De kinderen werken op enkele vierkante meters. De kinderen werken in 2 drietallen en zij werken gelijktijdig.



Arrangement

- 2 ballen (1 per drietal)
- 2 rackets (1 per drietal)
- 2 korven/ballenbakken
- 2 pylonen

Opdracht

1 kind staat met racket en bal achter een pylon die op 3 meter van de korf staat. Een ander kind staat achter de korf en nummer 3 wacht even aan de kant. Het kind met het racket probeert de bal met de forehand of backhand rechtstreeks in de korf te slaan. Het kind achter de korf rolt de bal terug. Na 3 ballen spelen, wisselen de kinderen van plaats. Welk drietal heeft als eerste 5 punten?

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	Maak een tweetal en een drietal.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling de service steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Komt de bal te weinig in de korf?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de achtereinder, zittend op de knieën, schuiven met de korf om de bal te vangen.• Laat het kind de bal in de korf gooien.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Laat de kinderen dezelfde oefening proberen met de andere hand.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Laat de kinderen een tennislogon afmaken met een prijsuitreiking later in de klas. "Tennis is....."



Afsluitende oefening: De dubbele dubbelwedstrijd

Doel

- Ervaring opdoen met het spelen van een wedstrijd in het dubbelspel.
- Leren om samen te werken.

Organisatie

Verdeel de klas in 8 teams. Elk team krijgt een nummer (1 - 8). Gebruik een bord of papier om de score bij te houden. Leg de meest belangrijke spelregels uit (noteren). Een speelronde duurt 5 minuten. Na elke ronde geven de teams de eindstand door. Winst = 3 punten, gelijk = 1 punt en verlies = 0 punten. Werk volgens het onderstaande speelschema.

	Veld A	Veld B	Veld C	Veld D
Ronde 1	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
Ronde 2	1 - 3	5 - 2	7 - 4	8 - 6
Ronde 3	1 - 5	7 - 3	8 - 2	6 - 4
Ronde 4	1 - 7	8 - 5	6 - 3	4 - 2
Ronde 5	1 - 8	6 - 7	4 - 5	2 - 3
Ronde 6	1 - 6	4 - 8	2 - 7	3 - 5
Ronde 7	1 - 4	2 - 6	3 - 8	5 - 7

Arrangement

- 4 speelvelden
- 2 ballen en 4 rackets per veld
- Op elk veld staan 2 kinderen van beide teams in het veld
- De andere kinderen zitten op de bank bij het speelveld

Opdracht

De kinderen spelen een wedstrijd tegen een ander team. Na 2 punten wisselt 1 team van spelers. Na de volgende 2 punten wisselt het andere team enzovoort. De service moet geslagen worden in het gebied tussen het net en de achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren.

De eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Na 2 gespeelde punten gaat het andere team serveren. Kinderen maken de rally af wanneer de leerkracht 'stop' roept. Rackets en ballen blijven tijdens het wisselen in het veld. Leerlingen geven de stand door en gaan naar het volgende veld.

Spelregels

- De bal mag maximaal 1 keer stuiten.
- De bal moet in het goede vak stuiten (op de lijn is in).
- Bal via het net is goed (behalve bij de opslag, deze moet dan over).
- Puntentelling is 1-0, 2-0 enzovoort.



Na schooltijd

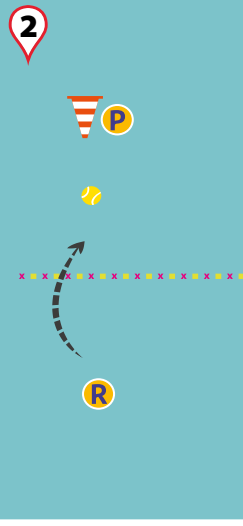
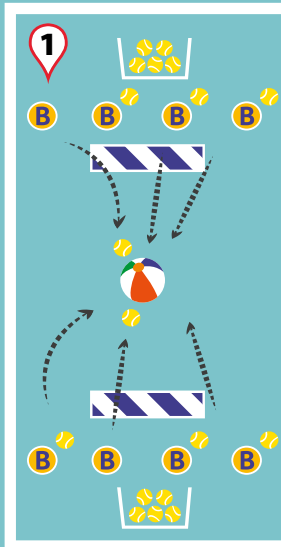


Groep 1 en 2

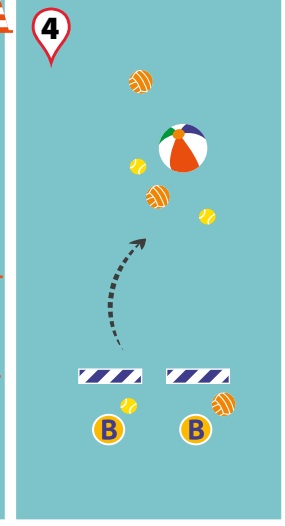
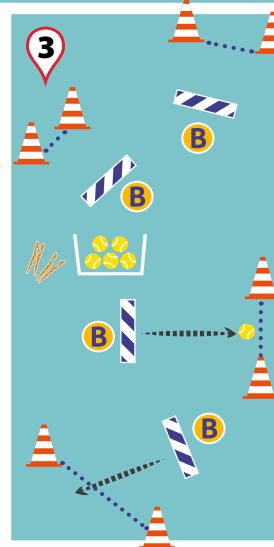
Thema: Dierentuin
(groep van 30 leerlingen)

Zaalindeling

Strandbal bowlen



Maak iedereen wakker



Tijd voor een ijsje

Jeu de boules



Lesplan

Programma	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg eerste 2 stations in 2 groepen	2 minuten
Optionele warming up	(5 minuten)
Station 1: Strandbal bowlen	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 2: Tijd voor een ijsje	8 minuten
Doordraaien en uitleg volgende 2 stations	2 minuten
Station 3: Maak iedereen wakker	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 4: Jeu de boules	8 minuten
Optionele afsluitende oefening	(5 minuten)
Opruimen	2 minuten

Na ontvangst is er de optie om eerst een oefening als gezamenlijke warming-up te doen. Er kan ook gekozen worden om deze als afsluitende oefening te doen. Vervolgens worden de kinderen ingedeeld in 4 groepen (van maximaal 8 kinderen). 2 groepen gaan met de ene docent mee, de andere 2 groepen met de andere begeleider. De begeleider legt de eerste 2 stations uit aan de groepjes en iedereen start. Na 8 minuten wisselen de groepen van station. Na het voltooien van de 2 stations, wisselen de docenten van groepen en herhaalt dit proces zich. Zo hoeven de kinderen de uitleg van maar 2 stations te onthouden en heeft de begeleider dus ook 2 stations om te controleren en aan te sturen.

De stations zijn in alle lessen hetzelfde. In het vaardigheidscircuit kunnen de kinderen vervolgens laten zien hoe goed zij de onderdelen beheersen. Middels een scorekaart kunnen de kinderen zelf bijhouden hoeveel punten zij bij elk onderdeel behalen. De warming-up/afsluitende oefening verschilt wel per les. Deze oefening is optioneel. Bij tijdgebrek kan deze oefening geschrapt worden.



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

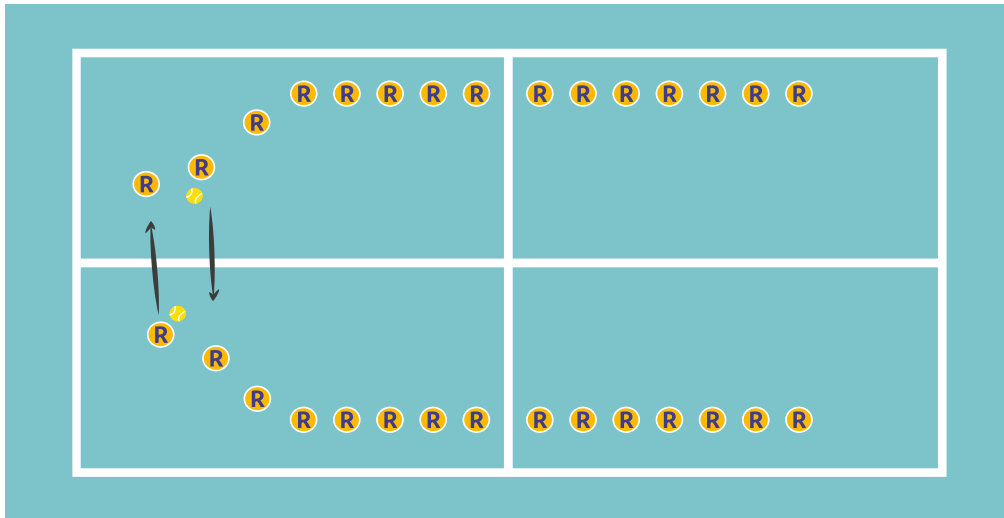
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Houd je hoofd recht!

Organisatie

Met de hele groep wordt gewerkt in de gymzaalbreedte, waarbij de activiteiten klassikaal, maar individueel worden uitgevoerd. De helft van de kinderen begint bij de ene muur, de andere helft staat aan de overkant bij de andere muur.



Arrangement

- De gymzaalbreedte, tussen muur en net
- 1 racket per kind
- 1 bal per kind

Opdracht

De kinderen bewegen in de breedte van de zaal heen en terug met een bal op hun racket. Daarbij proberen ze te kijken naar de leerling die aan de andere kant oefent. Op teken van de leraar zullen zij statische houdingen aanemen (bijv. staan op 1 been, gaan zitten, op een lijn staan). Wanneer ze elkaar tegenkomen, proberen ze het andere kind een hand te geven, zonder dat daarbij de bal valt. Op de terugweg lopen zij achterwaarts.

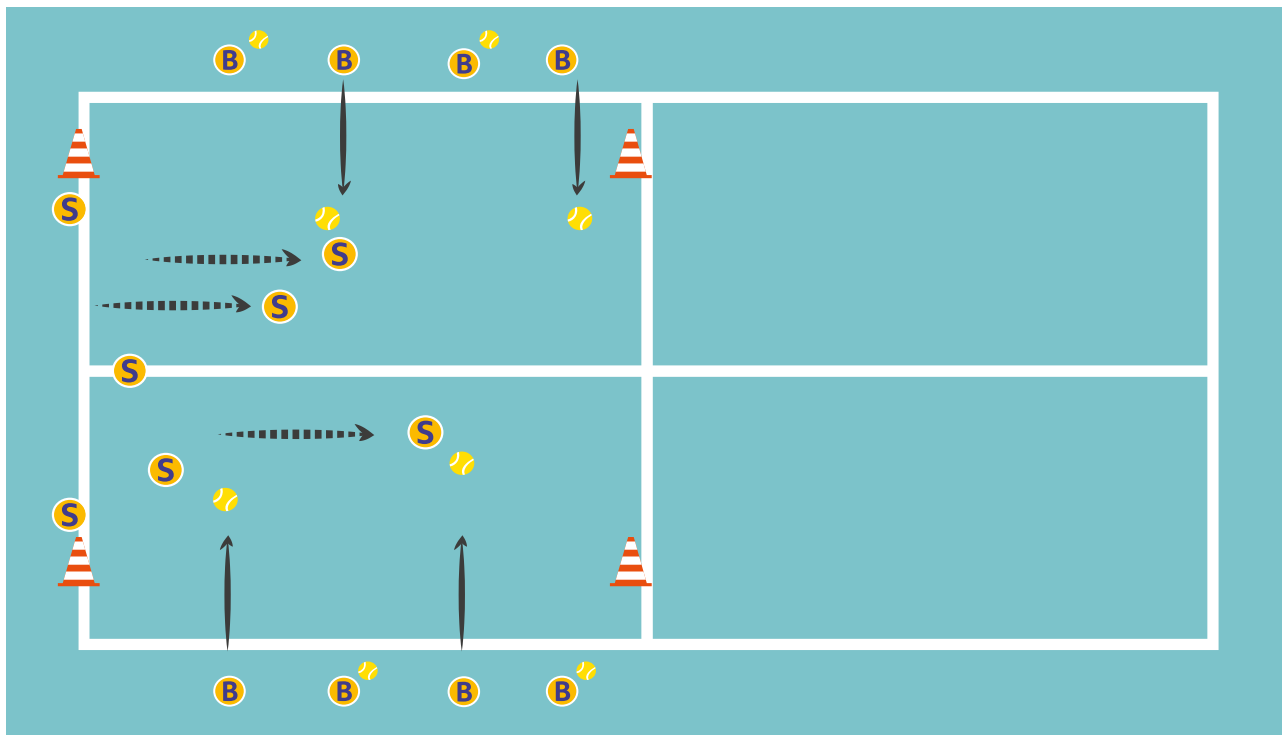
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef bijv. in slowmotion, een voorbeeld van de oefening. Een demonstratie van accenten kan ook goed helpen.
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Werk beurtelings in tweetallen aan 1 kant van het net.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal van het racket?	Laat het racket met 2 handen vasthouden.
Is de gevraagde uitvoering of houding te moeilijk?	Laat een kind zelf bepalen welke houding het wel kan uitvoeren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid en of verwerk dynamische bewegingen (bijvoorbeeld een sprongetje).• Laat de kinderen elkaar imiteren. Ze mogen zelf houdingen kiezen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg voor de kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze ieder een beweging bedenken en voordoen.• Bal overgeven aan een ander (van het ene naar het andere racket) zonder daarbij handen te gebruiken.• Maak een rijtje van 4 kinderen en laat de voorste steeds een beweging voordoen (follow the leader).
Willen de kinderen al strijden?	Gebruik de oefeningen in estafettevorm.

Oefening 2: Overstekende tennisballen

Organisatie

Met de hele groep in de gehele breedte van de gymzaal.



Arrangement

- De breedte van de zaal
- Ton vol met ballen
- 4 pylonen als start en finish



Opdracht

De kinderen steken op het startsignaal van de leraar in de lengte van de zaal over zonder racket in hun hand. De 4 of 8 kinderen die zich naast de zaal hebben opgesteld, gooien/rollen ballen via de grond naar de overkant. De ballen moeten laag blijven; dus rollen of onderhands gooien. Wie wordt er geraakt? Als je geraakt wordt, help je mee af te gooien.

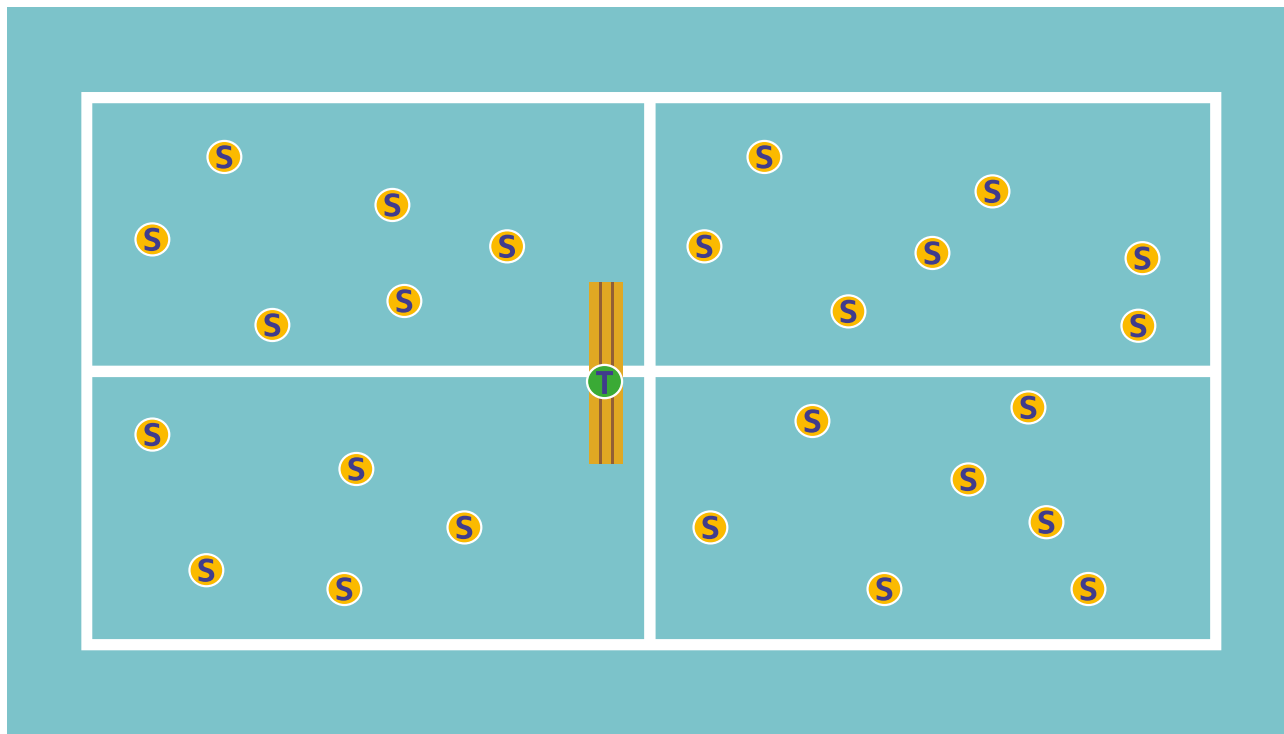
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	Gebruik respectievelijk minder of meer ballen of neem zelf als enige de plek in naast het speelveld; degene die 'af' is kan meehelpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Laat ze dan alleen rollen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat ze wat harder gooien.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken en voordoen, waarmee ze naar de overkant moeten komen (bijvoorbeeld huppelen of springend).• Als je veilig bent aangekomen, mag je direct weer terug.

Oefening 3: Kinderdisco

Organisatie

Met de hele groep verdeeld over de gehele gymzaal. De leraar staat zelf in het midden van de zaal (desnoods op een verhoogd plateau zoals een bank).



Arrangement

- De gehele gymzaal
- 1 bank of verhoging voor de leraar
- Pylonen voor elk kind (optioneel)
- Muziekinstallatie/box (optioneel)



Opdracht

De leraar staat in het midden van de gymzaal. De kinderen rennen, verdeeld over de gymzaal, rustig heen en weer. Als de leraar 1 keer klapt of 'springen' roept, springen de kinderen op hun plek. Als de leraar 2 keer klapt of 'rondje draaien' roept, draaien de kinderen een rondje om hun eigen as. Als de leraar 3 keer klapt of 'klappen' roept, moeten de kinderen meeklappen op de muziek.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Roep wat de kinderen moeten doen in plaats van 1, 2 of 3 keer klappen.
Raken de kinderen in de war door de hoeveelheid opties?	Laat het bij 2 verschillende opties.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf ook een beweging verzinnen bij 4 keer klappen.• Laat de kinderen een pylon op hun hoofd zetten.• De pylon mag niet van het hoofd vallen tijdens de oefeningen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet bruisend genoeg?	Doe de warming-up op muziek zodat het een echte disco lijkt.

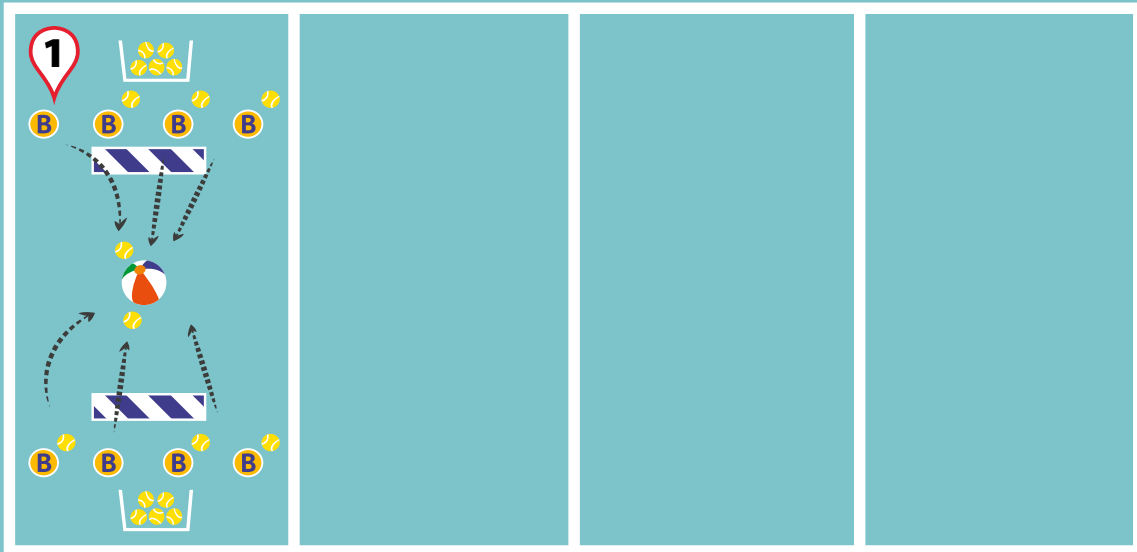
Station 1: Strandbal bowlen

Doel

De speler kan de bal gericht wegrollen.

Organisatie

De kinderen werken in 2 teams. De strandbal ligt tussen de 2 teams in. De teams staan achter hun markeerteken op 4 meter afstand en ieder team heeft 10 ballen.



Arrangement

- 4 kinderen, verdeeld in 2 teams
- 1/4 gymzaal
- 1 strandbal
- 2 markeertekens
- 10 ballen per team
- Rackets (optioneel)

Opdracht

Op de camping verzamelen alle kinderen zich om een leuk spel te spelen. Het lijkt een beetje op bowlen! Op het startteken rollen de kinderen de ballen richting de strandbal. Het doel is om de strandbal zo snel mogelijk over het markeerteken van het andere team te rollen. Als de 10 ballen op zijn, mogen ook de ballen van de tegenstanders gebruikt worden die naar de andere kant zijn gerold. Het spel is over zodra de strandbal over de lijn van 1 van de teams is gerold.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen (vooral de uitgangshouding).
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden veel ballen nog mis gerold of gegooid?	Verklein de afstand tot de strandbal.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tot de strandbal.• Laat de kinderen nu in plaats van rollen, de bal gooien.• Laat de kinderen de bal met hun racket slepen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is 1 team duidelijk sterker?	Bij winst moet het winnende team 1 grote stap naar achteren maken en/of dit team begint met minder ballen.

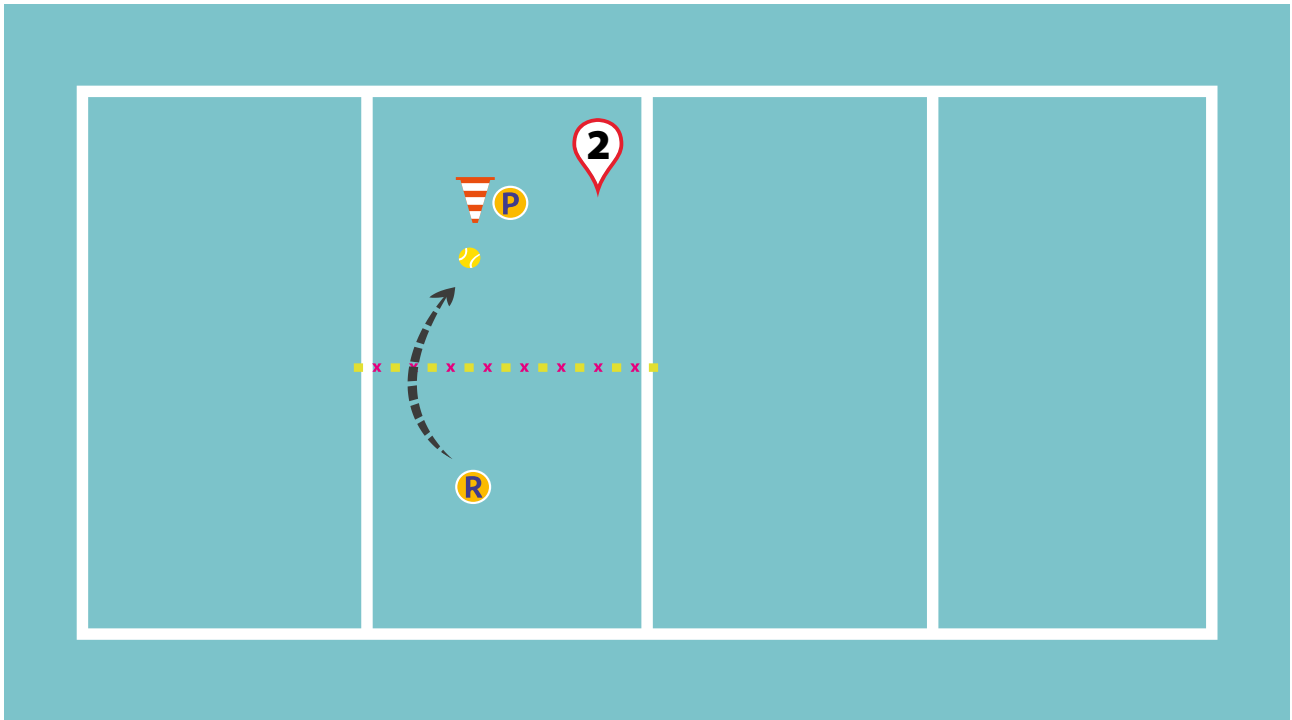
Station 2: Tijd voor een ijsje

Doel

De speler kan een aangegooide/aangespeelde bal vangen na de stuit.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen met een net tussen hen in. Het ene kind heeft het hoortje van het ijsje vast en het andere kind heeft een racket en het bolletje ijs.



Arrangement

- 4 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 2 ballen
- 2 grote pylonen
- 2 rackets
- Tenniskids lint of banken als net

Opdracht

Het is tijd voor een verkoelend ijsje! Het bolletje ijs moet in het hoorntje komen. Het ene kind slaat de bal naar de overkant en het kind met het hoorntje probeert de bal na 1 of meerdere stuiten te vangen. Als dit 3 keer gelukt is, wisselen de spelers van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gaat de bal alle kanten op?	Voeg bij de ontvanger een vak toe waarop gericht kan worden. Geef een voorbeeld van een rustig gerichte slag; de bal moet stuiten in het gemarkeerde vak!
Wordt de bal niet na 1 stuit gevangen?	De bal mag ook 2 of 3 keer stuiten voordat deze gevangen wordt in het hoorntje.
Is het wegspeken van de bal met het racket nog lastig?	Doe de oefening eerst zonder racket. Laat de bal onderhands naar de overkant gooien.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen verder uit elkaar staan.• Probeer de bal na 1 stuit of zelfs zonder stuit te vangen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak er een onderlinge wedstrijd van tegen de andere tweetallen. Welk tweetal heeft als eerst 3 bolletjes in het hoorntje?

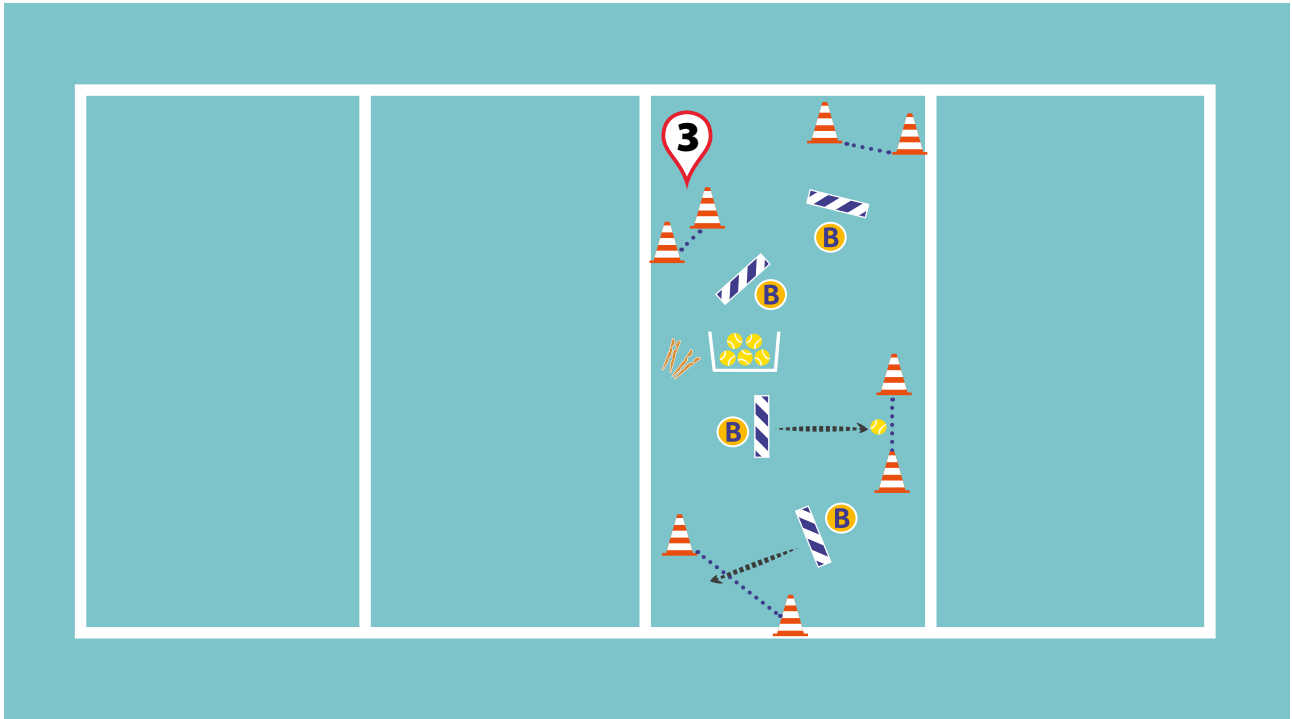
Station 3: Maak iedereen wakker

Doel

De speler kan de bal onderhands en bovenhands geplaatst gooien.

Organisatie

De kinderen proberen de bal rollend of gooiend door de doeltjes (kieren van de tenten) te krijgen. De doeltjes zijn van verschillende formaten. Sommige zijn maar 50 centimeter breed, andere wel 1,5 meter breed. Tevens liggen de markeertekens op verschillende afstanden van de doeltjes. De kinderen gaan na elke poging naar een ander doeltje.



Arrangement

- 4 kinderen
- 1/4 gymzaal
- Ton met ballen
- 4 markeertekens
- 20 wasknijpers
- 8 pylonen om 4 doeltjes te maken

Opdracht

De kinderen op de camping zijn al vroeg wakker. Alle ouders liggen nog lekker te slapen in de tent, maar hebben hun tent op een kiertje open staan. Stiekem proberen de kinderen de ballen naar binnen te rollen en de ouders wakker te maken. Sommige tenten hebben maar een piepklein kiertje en daar is het extra lastig om de bal goed naar binnen te rollen.

De kinderen mogen uit de ton een bal pakken en bij een markeerteken gaan staan.

Vanaf daar rollen of gooien ze de bal door het doeltje (kiertje van de tent). Wanneer dit lukt, hebben zij 1 punt verdiend. Ze mogen 1 wasknijper pakken als ze 1 punt verdiend hebben en deze op hun shirt bevestigen. Als alle ballen op zijn worden alle punten bij elkaar opgeteld.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gaat de bal niet door het doeltje?	<ul style="list-style-type: none">• Maak de doeltjes groter.• Leg de markeertekens dichterbij.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Maak de doeltjes kleiner.• Leg de markeertekens verder weg.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Maak er een wedstrijd van. Ieder kind heeft 5 ballen. Hoeveel van de 5 ballen worden gescoord?• Zet de helft van de kinderen op keep in de doeltjes.

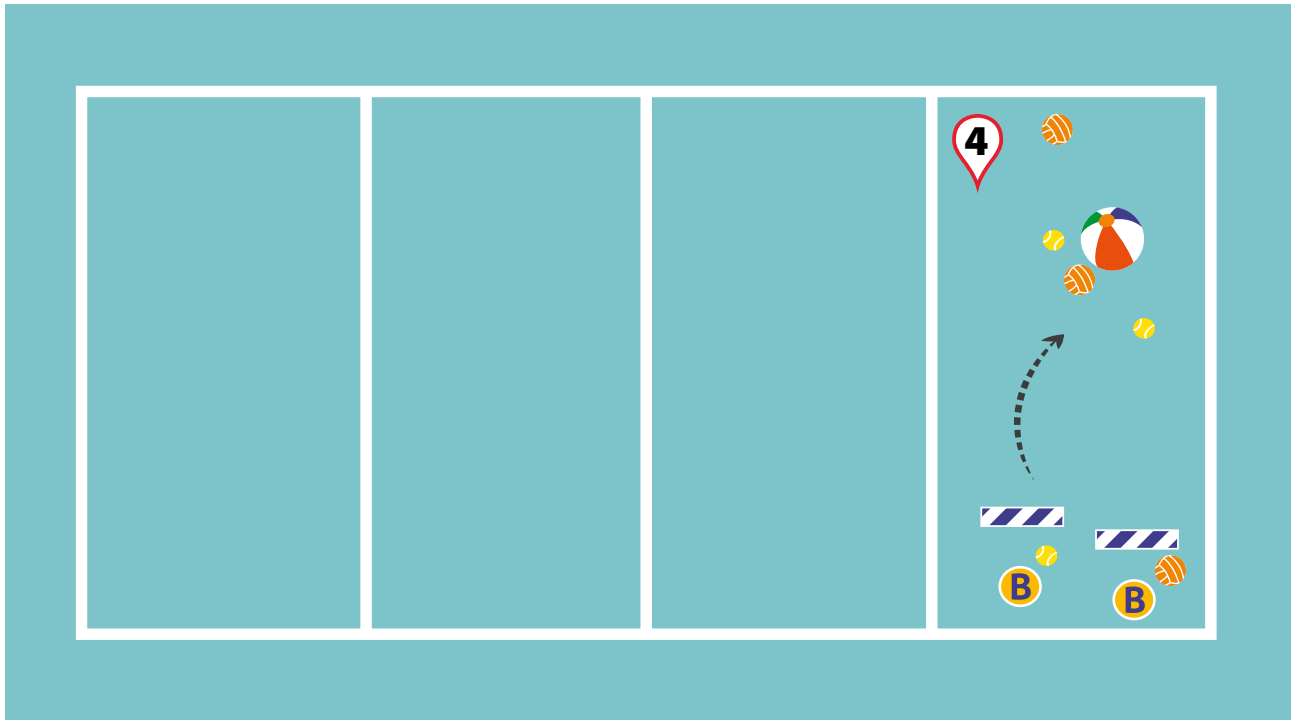
Station 4: Jeu de boules

Doel

De speler kan de bal gericht weggrollen.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. Zij staan beide achter het markeerteken, op ongeveer 5 meter afstand van de strandbal. Beide kinderen hebben 3 ballen met een eigen kleur.



Arrangement

- 4 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 2 strandballen
- 6 tennisballen
- 6 ballen van een ander kleur (bijvoorbeeld trefballen)
- 2 markeertekens

Opdracht

Op de camping wordt vaak jeu de boules gespeeld. De strandbal wordt gebruikt om op te mikken. Beide kinderen hebben 3 ballen met een eigen kleur en rollen om de beurt een bal richting de strandbal. Als alle ballen op zijn, lopen de kinderen naar de strandbal om te kijken welke bal het meest dichtbij ligt. Die speler krijgt 1 punt, vervolgens rapen de kinderen de ballen en doen ze dit opnieuw. Wie als eerste 3 punten heeft wint.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Vinden de kinderen het moeilijk om de bal richting de strandbal te rollen?	Verklein de afstand tot de strandbal.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Vergroot de afstand tot de strandbal.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Daag de kinderen uit om 'slim' te spelen en ook te mikken op de ballen van de tegenstander om die uit de weg te krijgen.

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog eens uitgezet. De groep wordt weer verdeeld in 4 teams. De teams lopen alle 4 de stations af. Elk team krijgt dit keer een lege ballenkoker mee. Na het voltooien van een station verdienen zij een bal, die door de begeleider in de koker wordt gedaan. In totaal zijn er 4 ballen te verdienen en dan zit de koker vol. Op basis van hun inzet en enthousiasme krijgt het team aan het einde van de oefening een bal in hun koker. Als de docent ziet dat het team goed, geconcentreerd en met inzet samen oefent, krijgen zij een punt (een bal) voor de oefening.

Bij deze leeftijd is de inzet belangrijker dan of het doel daadwerkelijk voltooid wordt. Andere manieren voor het belonen van het team zijn ook mogelijk. Denk aan wasknijpers of stickers verzamelen. Na het laatste station is er nog tijd om de ballen in de kokers te tellen, te huldigen en op te ruimen.

Strandbal bowlen **Maak iedereen wakker**

1 **2** **3** **4**

Tijd voor een ijsje **Jeu de boules**

Programma Vaardigheidscircuit	Wanneer verdient het team een bal voor in de koker?	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen & uitleg.		2 minuten
Optionele warming-up		5 minuten
Station 1: Strandbal bowlen	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen hebben zowel gekeept als geslagen. • De kinderen proberen actief het doel te verdedigen. • De kinderen maken zelf het doel groter of kleiner na mislukking of succes. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 2: Tijd voor een ijsje	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen kunnen de bal het gehele parcours met zich meeslepen. • De kinderen proberen een moeilijker variant als het meeslepen lukt. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 3: Maak iedereen wakker	<ul style="list-style-type: none"> • Het lukt tenminste de helft van de groep om een bal te vangen. • De kinderen wisselen zelfstandig van functie. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 4: Jeu de boules	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen leggen zelf het markeerteken verder als de bal in de hoepel komt. • De kinderen blijven actief proberen totdat de tijd voorbij is. 	8 minuten
Bal in koker doen en opruimen	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	2 minuten
Afsluitende oefening		5 minuten

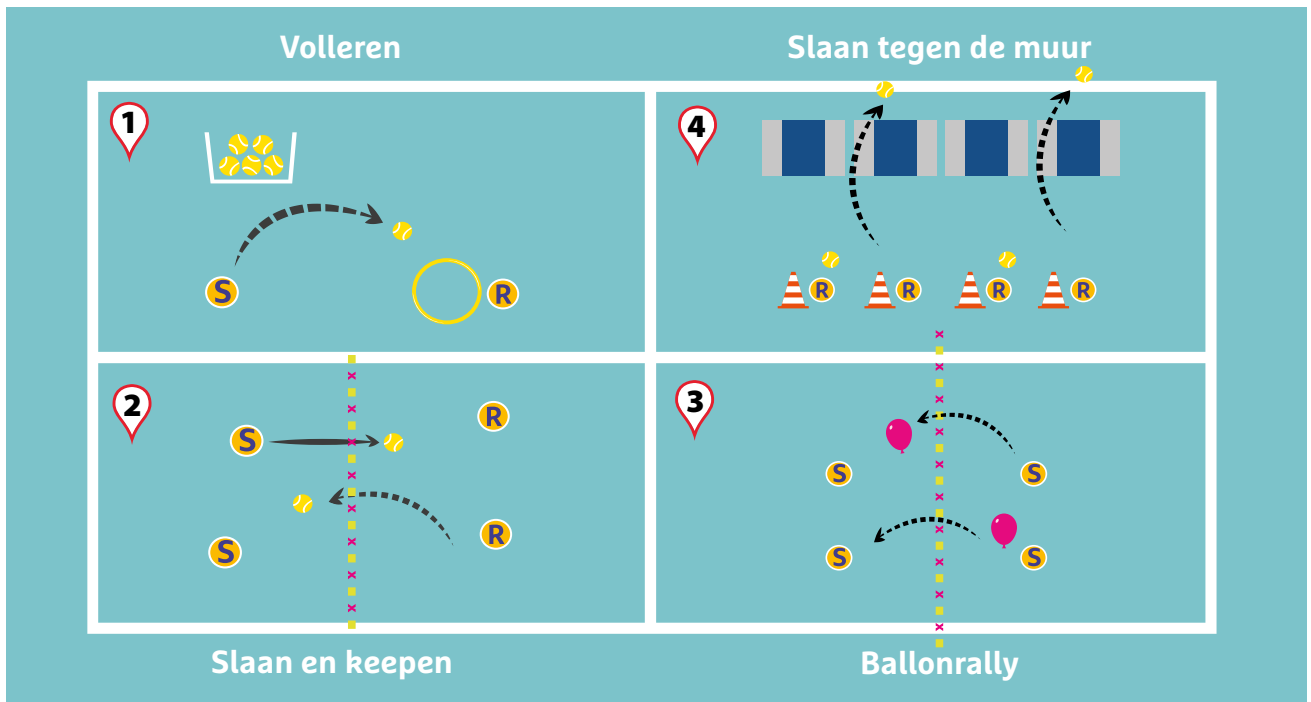
Groep 3 en 4

(groep van 16 kinderen)

De kinderen worden ingedeeld in 4 groepen van 4 en nemen plaats bij het eerste station waar de leraar start met een klassikale inleiding van 5 minuten en legt de 4 stations uit. De tijdsduur per station is ongeveer 12 minuten. Het wisselen van station en korte aanwijzingen geven duurt zo'n 2 minuten. 2 stations per groep is haalbaar in 1 les van 45 minuten. In de volgende les kunnen de kinderen verder gaan met de stations die zij nog niet uitgevoerd hebben. Netten worden gevormd door bijvoorbeeld 2 volleybalnetten in de lengte van de gymzaal op te hangen.

Er is nu wat meer ruimte ter beschikking, in vergelijking met een hele klas in de gymzaal. Daardoor is het wellicht mogelijk als docent actief te helpen of mee te spelen.

Zaalindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

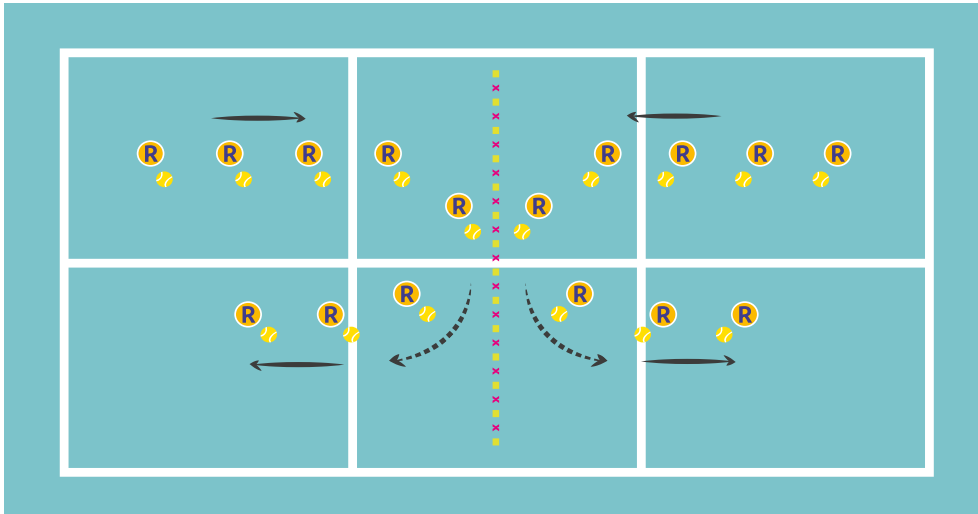
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Houd je hoofd recht!

Organisatie

Er wordt gewerkt in de lengte van de gymzaal, van de muur tot aan het net. 8 kinderen beginnen aan de ene muur, 8 daar tegenover. De activiteiten worden individueel uitgevoerd.



Arrangement

- 1 bal per leerling
- 1 racket per leerling
- Net/Tenniskids lint

Opdracht

De kinderen lopen met de bal op hun racket - in de lengte van de zaal - rustig van de muur naar het net en terug. De kinderen proberen te kijken naar de leerling aan de andere kant van het net. Op een teken van de leraar nemen de kinderen een statische houding aan (bijvoorbeeld op 1 been staan of op een lijn staan). Bij het net geven de kinderen elkaar een hand, zonder dat de bal valt. Op de terugweg lopen zij achterwaarts.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Werk aan 1 kant van het net.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal van het racket?	Laat het racket met 2 handen vasthouden.
Is de gevraagde uitvoering of houding te moeilijk?	Laat een kind zelf bepalen in welke houding het de oefening wel kan uitvoeren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid en of verwerk dynamische bewegingen (bijvoorbeeld een sprongetje).• Laat de kinderen in tweetallen elkaar imiteren.• Laat ze zelf een houding kiezen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een beweging bedenken en voordoen.• Maak een rijtje van 4 kinderen en laat de voorste steeds een beweging voordoen (follow the leader).

Oefening 2: Overstekende tennisballen

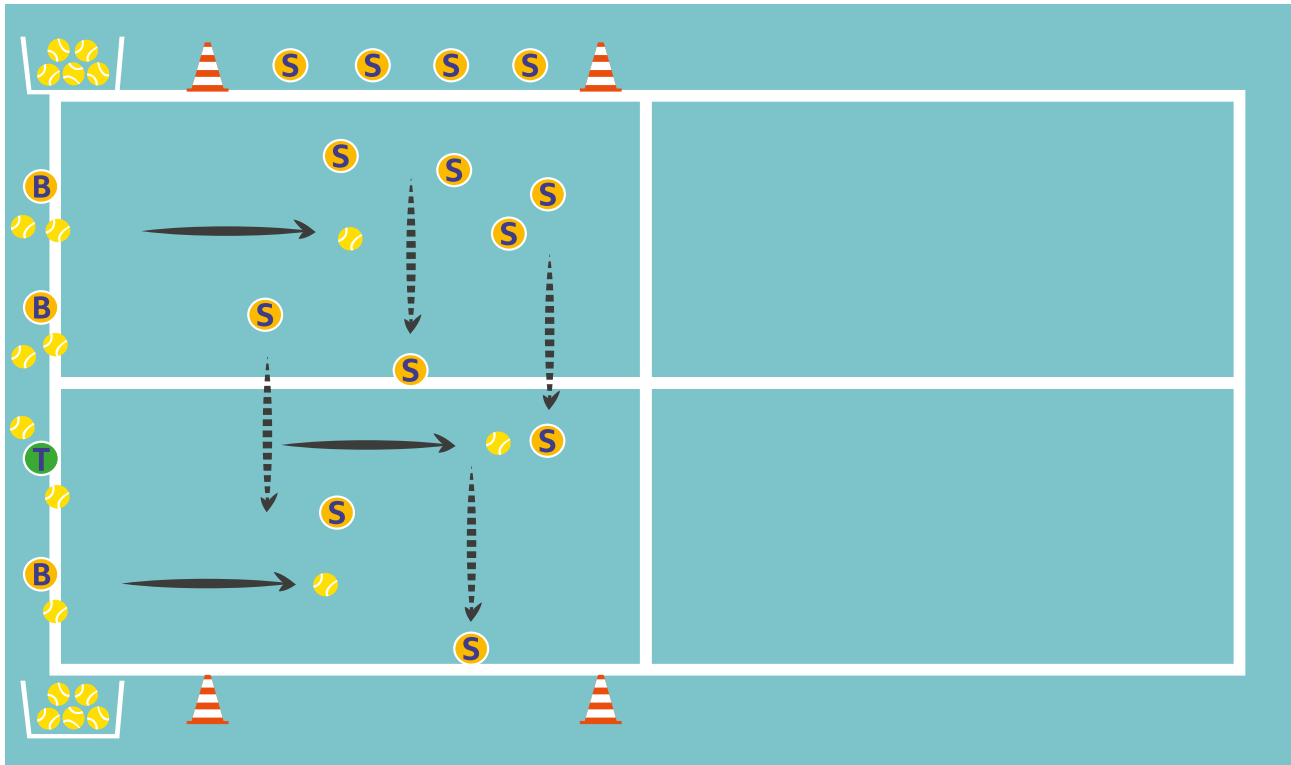
Doel

De les in een plezierige sfeer gezamenlijk beëindigen.

Organisatie

Met de gehele groep in een halve zaal. De kinderen werken in de breedte van de zaal.

De leerkracht en 3 kinderen stellen zich op naast het veld (2 aan 2).



Arrangement

- Halve zaal
- Alle beschikbare ballen

Opdracht

De kinderen steken op het startsignaal van de leraar in de breedte de gymzaal over (2 veldjes). 3 kinderen en de leerkracht rollen ballen over de grond naar de overkant. Op het startsignaal van de leerkracht steken de kinderen over en worden de ballen gerold. Wie wordt er geraakt?

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik respectievelijk minder of meer ballen.• Neem als leerkracht een plek naast de baan in; degene die af is kan meehelpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gooien de kinderen te hoog?	De bal moet zonder stuit over de grond rollen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat de kinderen gooien via de grond.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen zichzelf beschermen (afweren) door gebruik van de handen.• Laat de kinderen rondlopen; heen over het ene veldje, terug over het andere veldje.

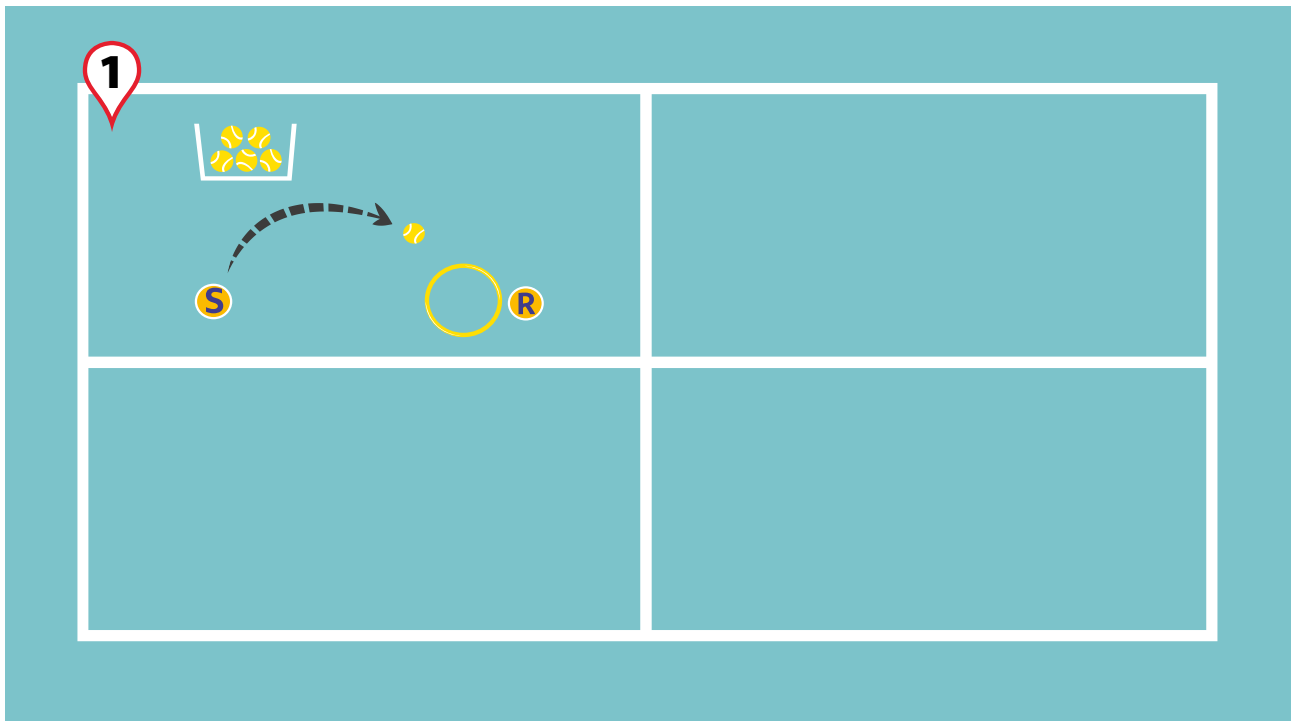
Station 1: Volleren

Doel

- Het ontwikkelen van de volleybeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1 veld. 1 kind heeft het racket, de ander de bal.
Beide kinderen staan tegenover elkaar op 2 meter van het net (bepaalde lijn aanwijzen).



Arrangement

- 12 ballen
- 2 rackets
- Eventueel 2 hoepels als mikpunt

Opdracht

Het kind met de bal gooit de bal onderhands richting het racket van de ander. Die probeert de bal terug te tikken (niet hard, 'de bal is breekbaar'). Het kind houdt het racketblad naast het eigen gezicht als het gaat volleren. Het kind dat aangooit probeert de terugkomende bal na de stuit te vangen. Na 5 keer wisselen de kinderen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef een voorbeeld van de oefening met het accent op de uitgangshouding van degene die volleert.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige volley met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Vangt de leerling de bal te weinig?	Laat de bal eerst 1 keer stuiten voor het vangen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand waarmee aangegooid wordt.• Laat op verschillende manieren vangen: met de handen, met 1 hand of in een pylon.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Leg een hoepel als mikpunt op de grond voor de volleerder.• Laat een wedstrijd spelen tussen volleerder en vanger. Wie heeft het eerste 5 punten (5 volleys in de hoepel of 5 keer gevangen na 1 stuit)?

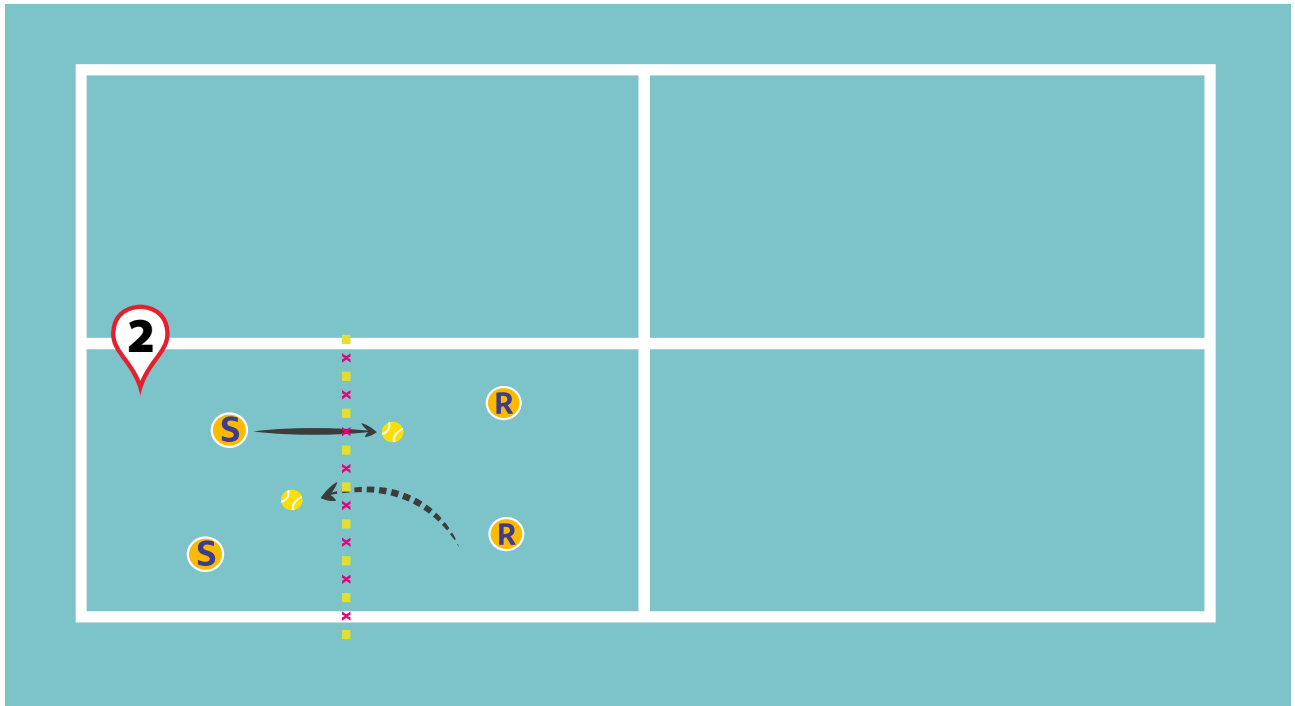
Station 2: Slaan en keepen

Doel

- Ontwikkelen van richten (in de open ruimte slaan).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in viertallen op een veld, in 2 teams. 1 team heeft 2 rackets en 2 ballen, het andere team heeft geen materiaal. Het team met rackets en ballen neemt plaats op 3 meter van het net (bepaalde lijn aanwijzen).



Arrangement

- 2 ballen
- 2 of eventueel 4 rackets
- Tenniskids lint of net

Opdracht

Het team met rackets en ballen neemt plaats op de lijn, die 3 meter van het net ligt. Zij slaan de bal met een forehand of backhand over het net, ergens in het speelveld. Het andere team probeert de bal met de handen te stoppen of te vangen, voordat de bal uit het speelveld rolt of stuitert. Daarna rollen zij de ballen onder het net door terug en begint het spel opnieuw.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld met het accent op het mikken waar de ander niet staat.
Zijn er 3 kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de spelers fungeert als teller.• Speel 2 tegen 1 (met 1 bal).
Zijn er 5 kinderen?	Speel 3 tegen 2 (met 2 ballen).
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld van een rustig gerichte slag.• De bal moet in het speelveld stuiten.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de bal teruggooien vanaf de plek waar het afgestopt is.• Maak het veldje korter.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Enthousiasmeer ze om de ander te laten rennen.• Laat de kinderen voor zichzelf tellen hoeveel keer ze gescoord of de bal tegengehouden hebben.• Laat ook vangers scoren door te gooien of rollen.• Geef elk team 2 rackets.

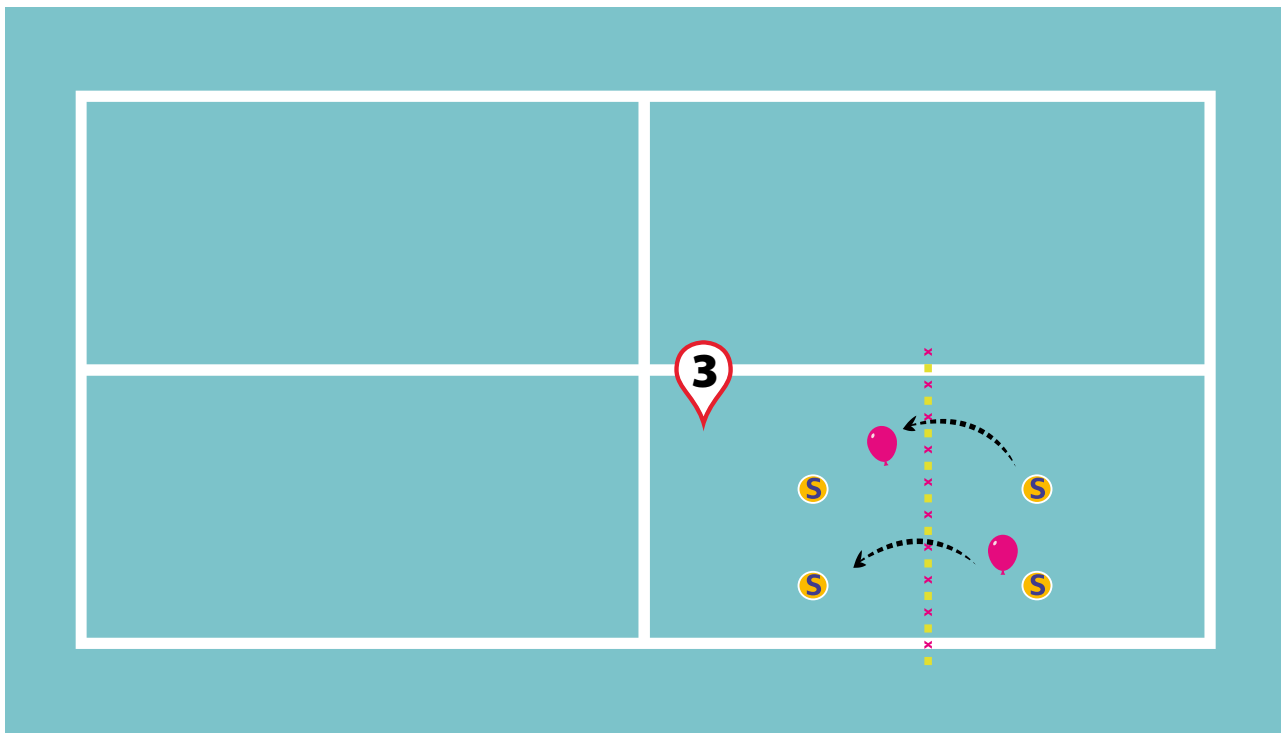
Station 3: Ballonrally

Doel

- Ontwikkelen van de oog-handcoördinatie.
- Ervaring opdoen met een rally spelen.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1 veld, in de vrije ruimte. Er wordt gespeeld met 1 ballon.



Arrangement

- 2 opgeblazen ballonnen (+ reserve)
- Eventueel een Tenniskids lint of net
- Eventueel rackets
- Eventueel ballonzakken

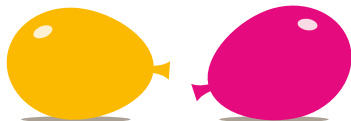


Opdracht

Beide kinderen proberen de ballon met de hand naar elkaar over te slaan.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Laat de oefening nogmaals zien.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te ongericht?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een richtpunt in de ruimte, bijvoorbeeld een herkenbaar punt richting plafond.• Probeer zachter te slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen.• Laat de kinderen ook eens met de andere hand of met het racket spelen.• Sla horizontaler naar elkaar.• Verzwaar de ballon met behulp van een ballonzak.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen tellen hoeveel keer het overspelen lukt.• Laat de kinderen met 2 ballonnen spelen.• Probeer tijdens het spelen snel de grond aan te raken met een hand en weer door te spelen.• Laat de kinderen afwisselend hard en zacht slaan, hoog en laag, en/of meer of minder naar de ander toe.• Laat de kinderen over het net slaan.



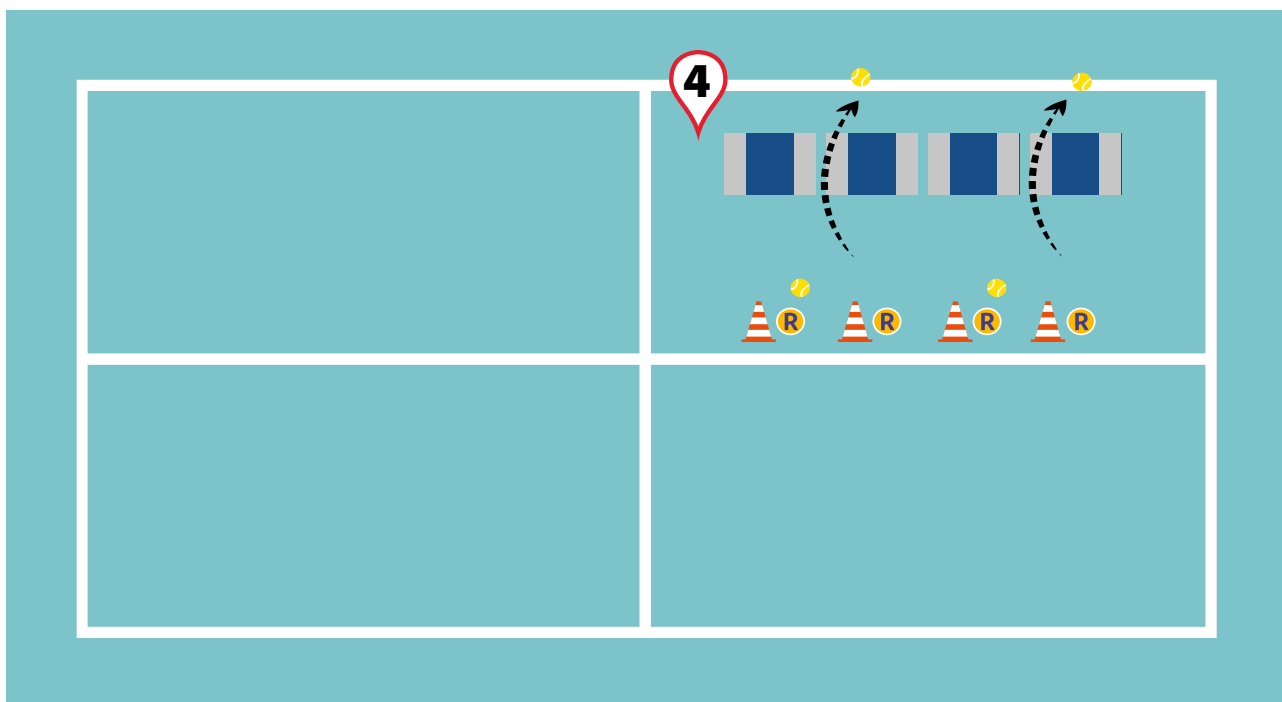
Station 4: Slaan tegen de muur

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Ontwikkelen van de hoogtecontrole over de balbaan.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken alleen bij een muur. Alle kinderen hebben 1 racket en 1 bal.



Arrangement

- 4 ballen
- 4 rackets
- 4 pylonen
- 4 turnmatjes

Opdracht

Alle kinderen beginnen bij hun pylon, die 3 meter van de muur staat. Met een forehand of backhand proberen de kinderen de bal tegen de muur te slaan (boven een lijn of staande matjes). De bal die terugkaatst van de muur probeert het kind tegen te houden met het racket en begint opnieuw.

Tips

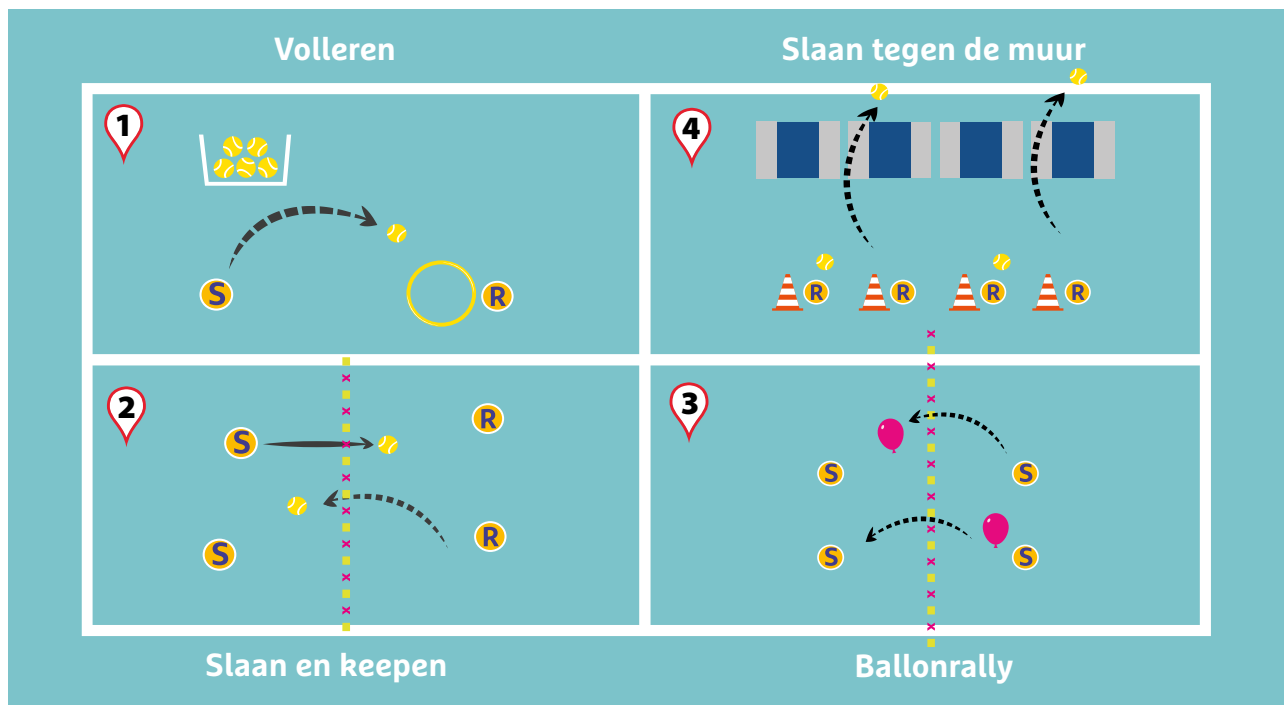
Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lukt de slag niet?	<ul style="list-style-type: none">• Laat het racket korter vasthouden.• Geef een duidelijk bewegingsvoorbeeld• Probeer de slag die het makkelijkst gaat.• Schenk nog niet teveel aandacht aan de mat of laat er tegenaan slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand.• Probeer de bal die terugkomt direct nog een keer tegen de muur te slaan.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Tel hoe vaak de bal boven de mat komt.• Tel hoeveel keer de bal geslagen kan worden.

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog een keer uitgezet. De kinderen werken in tweetallen. Bij elk station werken 2 duo's. Bij elk station geldt 2 minuten oefentijd en 4 minuten om de punten binnen te halen. Zorg eventueel voor pen en papier, zodat de kinderen hun score kunnen bijhouden. Na het laatste station is het tijd om op te ruimen, punten te tellen en te huldigen.

Opdracht

Elk tweetal probeert zoveel mogelijk punten bij elkaar te halen bij elk station. De kinderen werken als team.



Programma Vaardigheidscircuit	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg	Tweetal krijgt pen en papier mee.	5 minuten
Variatie van de oefening		
Station 1: Vollerem	Laat de kinderen hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt. Wisselen van functie na 5 pogingen.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 2: Slaan en keepen	1 tweetal slaat, het andere tweetal keep. Het ene duo telt hoeveel keer ze hebben gescoord. Het andere tweetal telt hoe vaak zij de bal hebben tegengehouden. Wisselen van functie na 10 pogingen.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 3: Ballonrally	Laat de kinderen tellen hoeveel keer het overspelen lukte.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 4: Slaan tegen de muur	Laat tellen hoeveel ballen boven de mat kwamen en/of hoeveel keer de bal is tegengehouden (dus een punt voor boven de mat en een punt voor tegengehouden).	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten

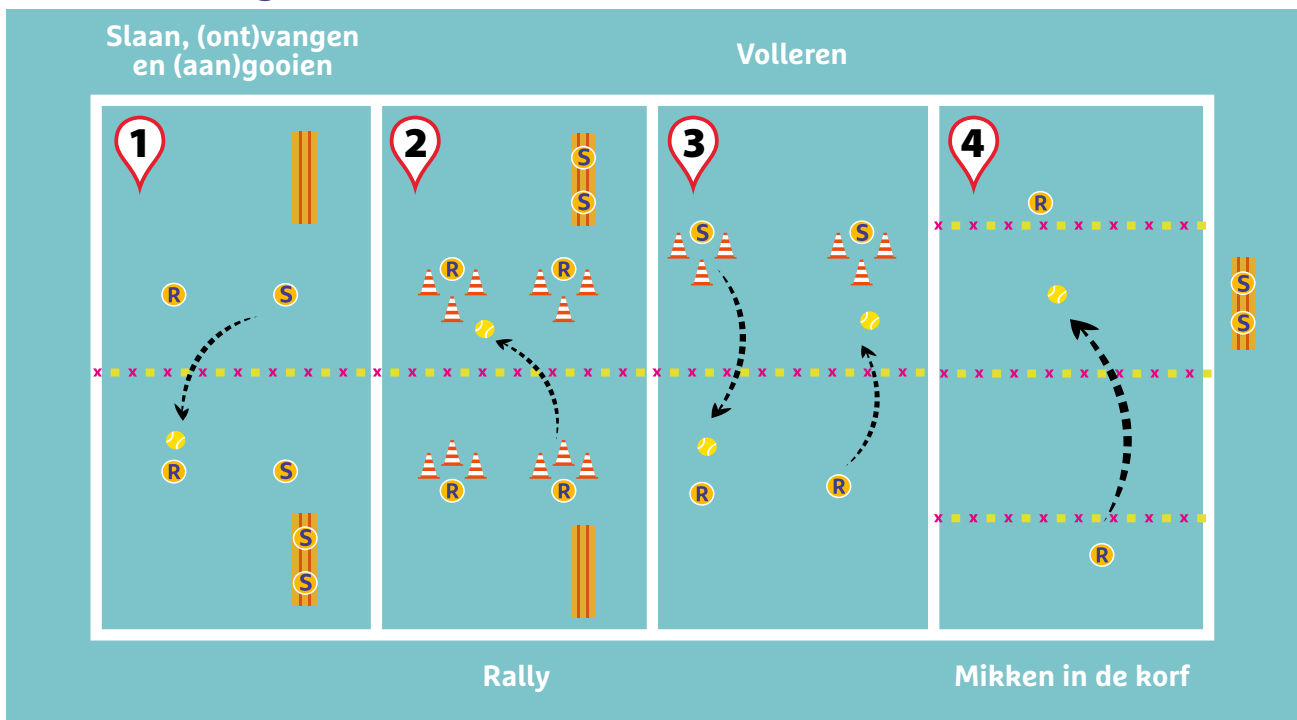
Groep 5 en 6

(ongeveer 16 leerlingen)

Lesplan

Aan het begin worden de kinderen ingedeeld in 4 groepen van 4 kinderen. Bij het eerste station nemen de kinderen plaats en daar krijgen zij klassikaal een inleiding van 5 minuten en uitleg over alle stations. De speeltijd duur per station is ongeveer 12 minuten. Stationswisselingen en korte aanwijzingen geven duurt ca. 2 minuten. Per groep zijn in 1 les van 45 minuten 2 stations haalbaar. In de volgende les kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet aangedaan zijn en een station herhalen. Netten worden gevormd door bijvoorbeeld 2 volleybalnetten in de lengte van de zaal op te hangen.

Zaalindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

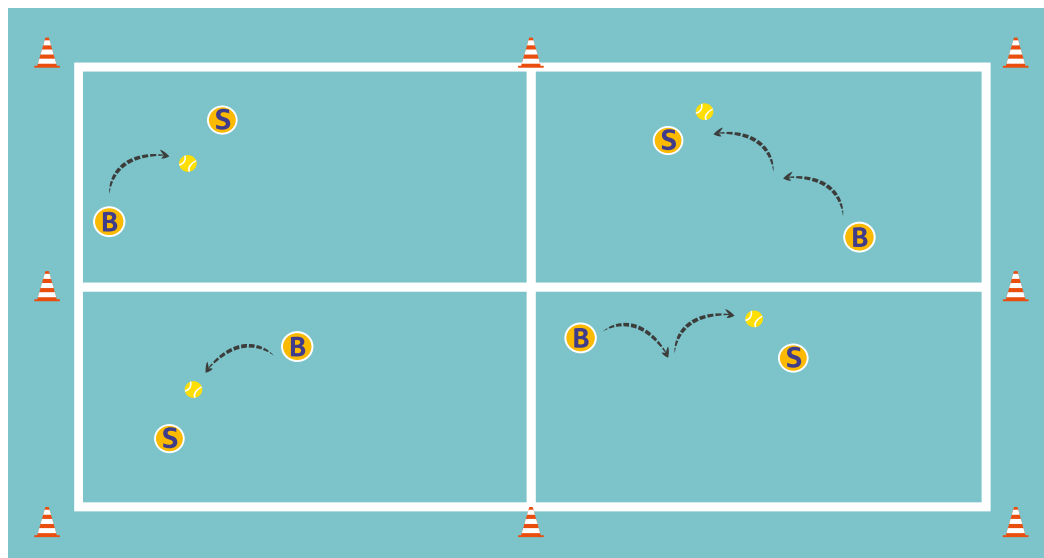
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Lijnbalspel

Organisatie

De groep verdelen in viertallen over de 4 stations. De activiteiten worden 'klassikaal', maar in tweetallen (of drietallen) uitgevoerd.



Arrangement

- 1/8 plein per tweetal
- Maximaal 8 ballen
- 12 kinderen, werkend in tweetallen
- 8 pylonen om zijlijnen te maken

Opdracht

De kinderen spelen tegen elkaar een lijnbalspel, door elkaar afwisselend de bal toe te gooien en te vangen. De bal mag maximaal 1 keer stuiten, voor het vangen. De bal wordt direct teruggegooid op de plaats waar de bal gevangen is. De kinderen proberen elkaar te laten bewegen, maar gooien niet te hard. Wordt de bal niet gevangen, dan heeft de gooier een punt. Tel hardop.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nog een voorbeeld van de oefening en uitvoering.• Leg de nadruk op het goed plaatsen van de bal.
Gooien de kinderen de bal te hard over het net waardoor het niet loopt?	Laat de kinderen alleen de bal onderhands naar de overkant gooien.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de bal te weinig gevangen?	Maak het veld wat minder diep.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Maak het veld wat langer.• De bal MOET 1 keer stuiten, voordat je vangt.• Gooi met een forehand beweging naar de overkant.• Vang met 1 hand.• Wanneer de bal in 1 keer wordt gevangen, krijg je 2 punten!
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het spel niet afwisselend genoeg?	Laat tweetallen tegen elkaar spelen.
Willen de kinderen een andere tegenstander?	Laat winnaars tegen winnaars spelen en verliezers tegen verliezers.

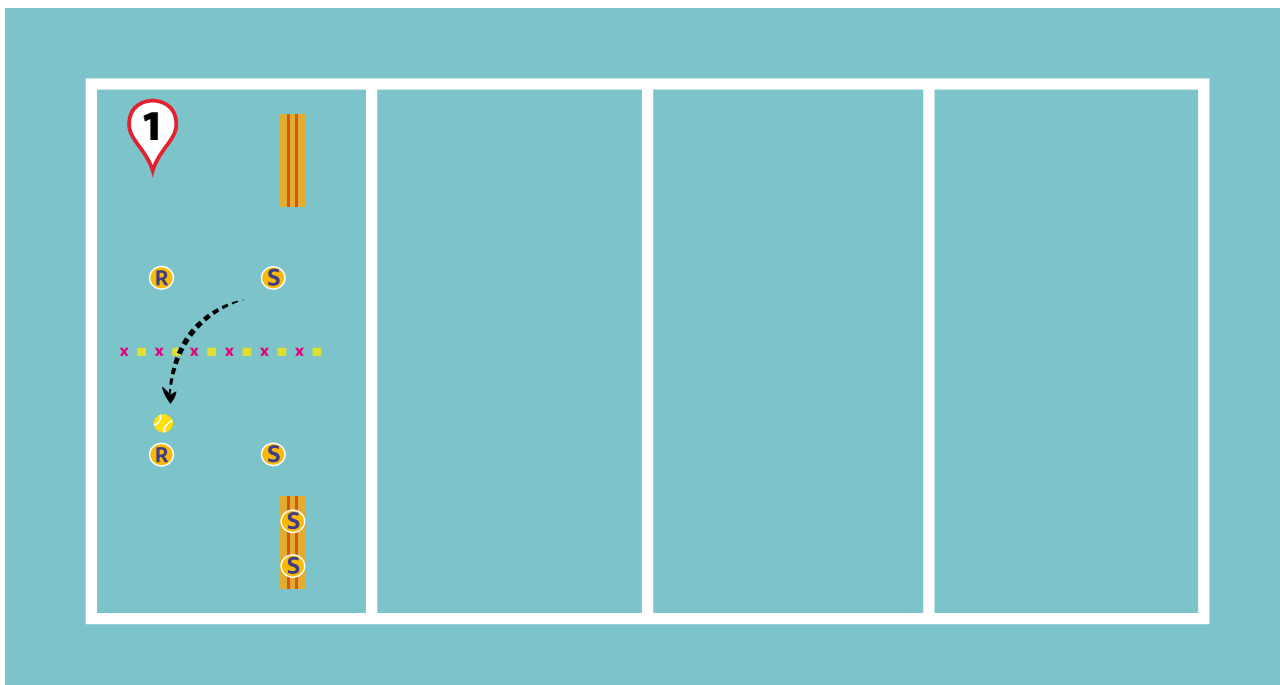
Station 1: Slaan, (ont)vangen en (aan)gooien

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

Kinderen werken in tweetallen op 1/8 gymzaal. 1 kind heeft het racket, de ander de bal.
Beide kinderen nemen plaats op 5 meter van het net (bepaalde lijn aanwijzen).



Arrangement

- 2 ballen (1 bal per tweetal)
- 2 rackets (1 racket per tweetal)
- Tenniskids lint of net
- Banken om te wachten

Opdracht

Het kind met de bal gooit onderhands in de richting van het kind met het racket. Het kind met het racket slaat de bal met de forehand of backhand terug naar de gooier. De gooier vangt de bal en gooit weer terug. Na 10 keer gooien wisselen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Mist de leerling de bal steeds?	Gooi wat zachter aan.
Is het niveauverschil groot tussen kinderen?	Vergroot of verklein de afstand die ze mogen slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen.• Sla om en om met de forehand en backhand.• Laat vangen met 1 hand.• Gooi zo aan dat de ander een beetje moet bewegen.• Probeer de bal zonder stuit te vangen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Welk tweetal heeft als eerste de bal 5 keer gevangen?• Elke gevangen bal na een backhand telt voor 2 punten.

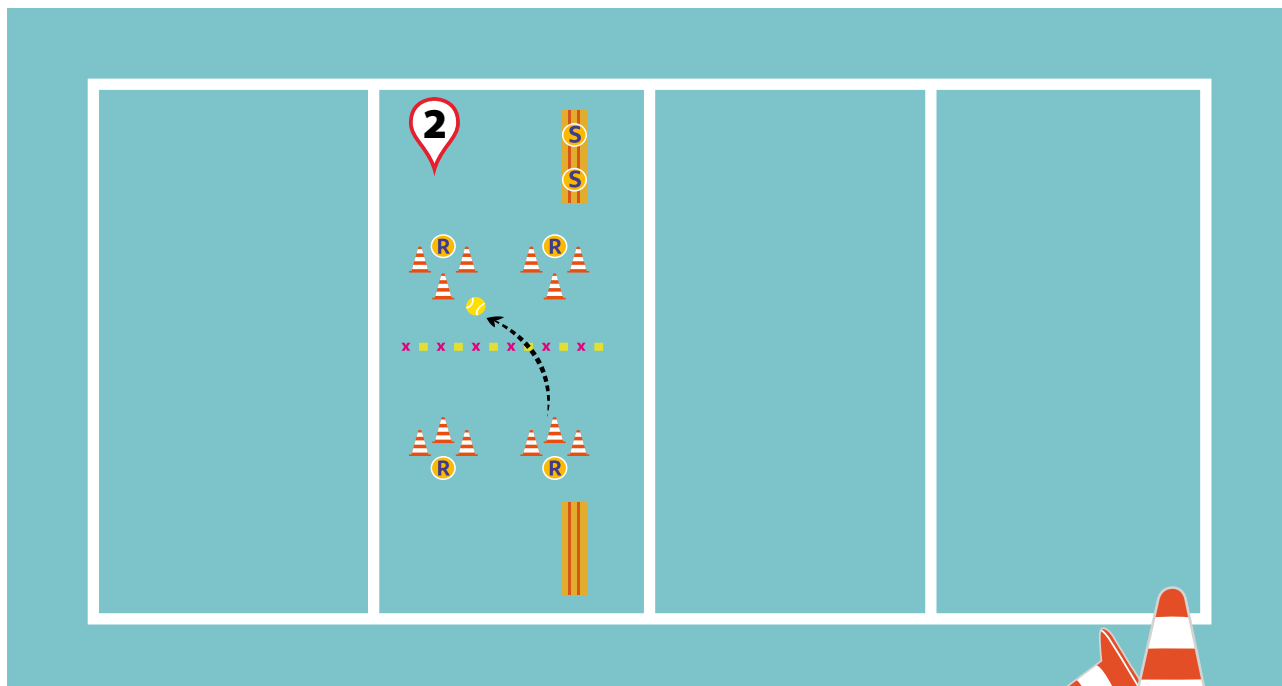
Station 2: Rally

Doel

- Ontwikkelen van precisie.
- Ontwikkelen van de basisslagen (forehand en backhand).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op 1/8 zaal. Alle kinderen hebben 1 racket en per tweetal 1 bal. Elk kind heeft 3 pylonen op 5 meter van het net staan.



Arrangement

- 2 ballen (1 per tweetal)
- 4 rackets
- 12 pylonen
- Tenniskids lint of net



Opdracht

1 kind probeert met een forehand of backhand de pylonen (die 50 cm van elkaar staan) van de ander te raken. De ander probeert de bal direct terug te slaan. Een pylon die wordt geraakt, wordt neergelegd of omgedraaid. Welk tweetal heeft als eerste 3 pylonen om? Probeer als tweetal zo lang mogelijk over te spelen met 1 bal.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt een rally.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Maak een driehoek van de pylonen (mikvak), die 1 meter van elkaar staan.• Als er in het mikvlak geslagen wordt, wordt 1 pylon omgelegd of omgedraaid.
Is het niveauverschil groot tussen de kinderen?	Wissel van tegenstander.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds verder naar achteren te leggen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Wie heeft als eerste 4 of 5 pylonen van de ander om?

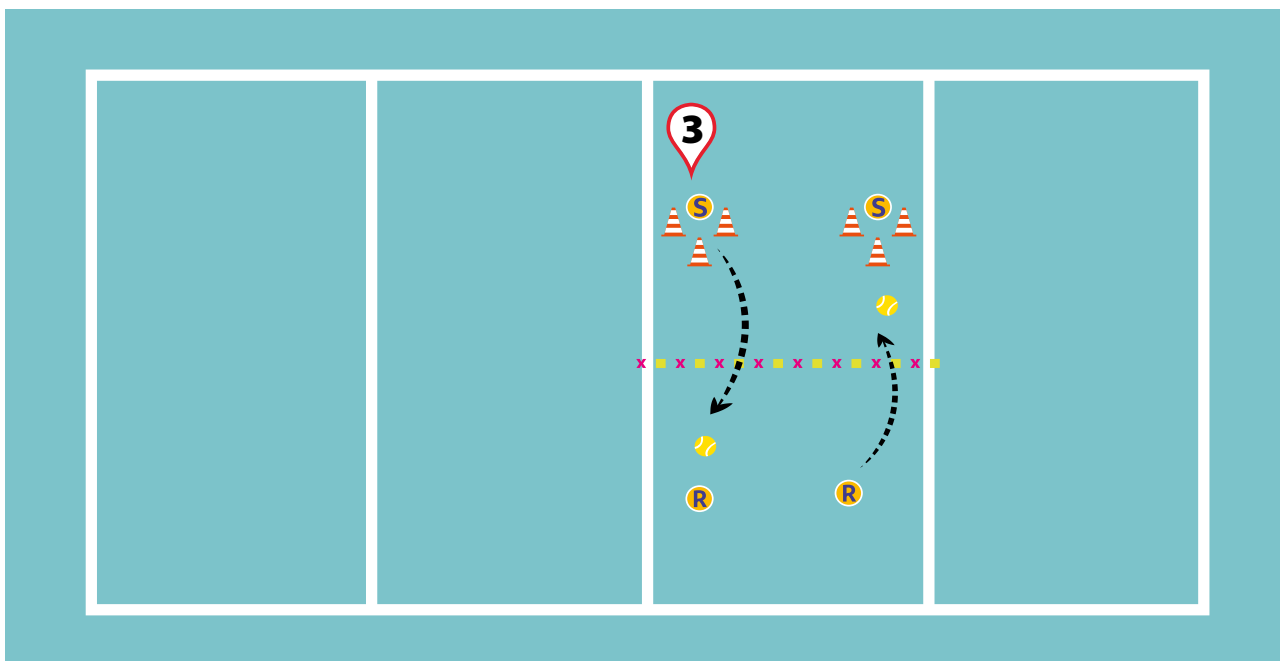
Station 3: Volleran

Doel

- Het ontwikkelen van de volleybeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De 4 kinderen werken in tweetallen op 1 veldje in de gymzaal. 1 kind heeft het racket, de ander de bal. Het kind dat volleert staat op 2 meter van het net (bepaalde lijn aanwijzen). De gooier staat op 4 meter van het net, achter 3 pylonen.



Arrangement

- 2 ballen
- 2 rackets
- 6 pylonen in groepjes van 3
- Tenniskids lint of net

Opdracht

Het kind met de bal gooit de bal onderhands richting het racket van de ander. Het kind met de racket houdt het racketblad naast het eigen gezicht als het gaat volleren. Het kind met racket probeert de bal terug te tikken en de pylonen te raken. Als dat lukt, wordt de pylon neergelegd of omgedraaid. Wie heeft als eerste een pylon om? Het kind dat gooit probeert de terugkomende bal na de stuit te vangen. Na 8 keer wisselen de kinderen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van de oefening met het accent op de uitgangshouding van degene die volleert.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige volley met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Maak een driehoek (mikvak) met pylonen, die 1 meter van elkaar staan.• Als er in het mikvlak geslagen wordt, wordt 1 pylon neergelegd of omgedraaid.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand van het kind dat gooit tot het net.• Laat op verschillende manieren vangen: met de handen, met 1 hand of in een pylon.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoe vaak de combinatie slaan en vangen lukt.• Laat een wedstrijd spelen tussen volleerder en vanger. Wie heeft het eerste 5 punten (5 volleys in het mikvak of 5 keer gevangen na 1 stuit)?

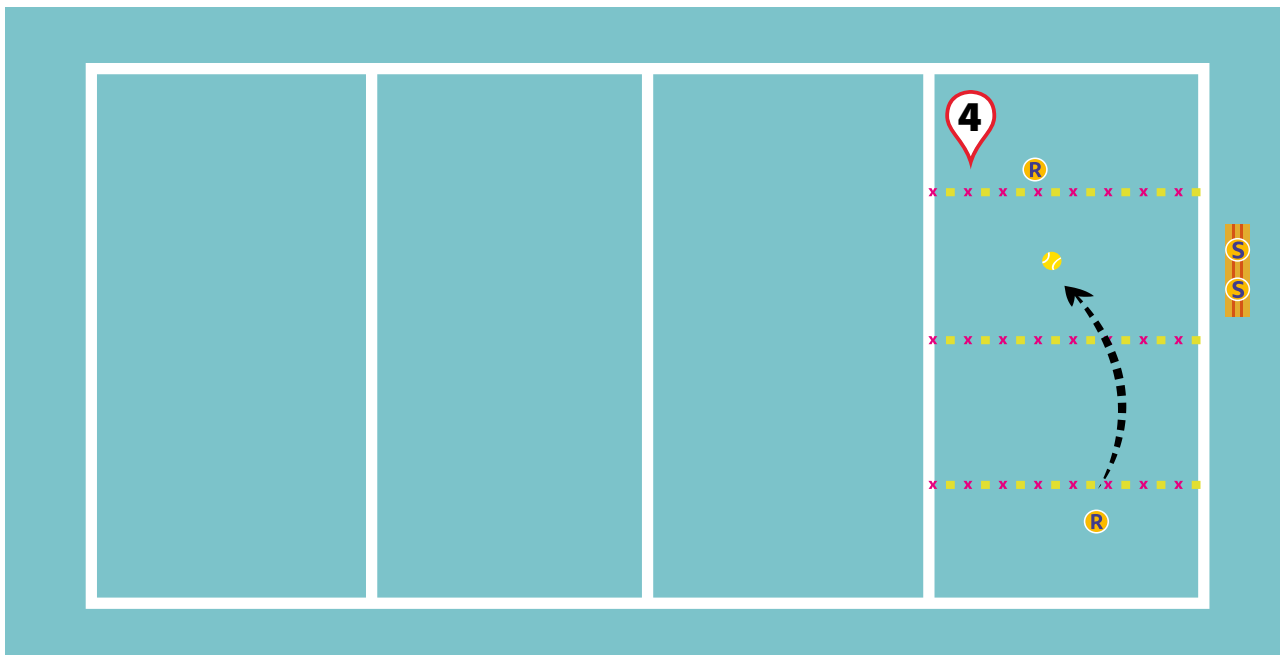
Station 4: Wedstrijd

Doel

- Het leren van de tennistelling.
- Ervaring opdoen met het spelen van wedstrijden.

Organisatie

De 4 kinderen werken in 2 teams. Elk team heeft 1 racket.



Arrangement

- 1/4 gymzaal
- 1 bal
- 2 rackets (1 per team)

Spelregels

- De bal mag maximaal 1 keer stuiten
- De bal moet in het goede vak stuiten (op de lijn is in)
- Bal via het net is goed (behalve bij de opslag, dan moet deze over)
- Puntentelling is 1-0, 2-0 enzovoort

Opdracht

Ieder team neemt een eigen speelhelpt. 1 speler van elk team gaat de baan op. Het andere teamlid wacht. De spelers beginnen achter hun eigen achterlijn. Een speler begint met serveren. De service wordt geslagen in het gebied tussen het net en de achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren; de eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Na elk punt wisselt één van de spelers met het wachtende teamlid. Na 5 gespeelde punten gaat het andere team serveren.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen serveren om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Loopt het kind voortdurend naar voren en staat daardoor te dicht op de bal?	Adviseer de kinderen in de buurt van de achterlijn te staan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat vrij of de kinderen 1 of 2 keer bovenhands serveren.• Maak het servicevak diagonaal en daarmee kleiner.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen individueel spelen (niet meer als team).• Om de beurt speelt een tweetal een punt.• Laat winnaars en verliezers tegen elkaar spelen. Of de kinderen spelen in een poule van 4.• Laat de kinderen een dubbel spelen, waarbij 2 kinderen zonder racket spelen; zij vangen en gooien (ineens of na een stuit).

Afsluitende oefening: Teamwedstrijd

Doel

- Leren om samen te werken.
- Ervaring opdoen met het spelen van wedstrijden.

Organisatie

Zet 2 teams van 8 kinderen elk in een rij achter een gekleurde pylon (bijvoorbeeld rood tegen blauw). Elk kind speelt tegen het kind dat naast hem staat in de andere rij. De eerste 4 kinderen van elke rij beginnen de wedstrijd (4 velden beschikbaar). De andere kinderen blijven achter hun pylon staan. Na elke wedstrijd, leggen de leerlingen de bal, met daarop het racket, op het veld en sluiten achteraan in de rij van zijn/haar team. Dan gaat het voorste tweetal (1 kind van elk team) tennissen. Zorg bij een even aantal kinderen dat niet steeds dezelfde kinderen tegen elkaar spelen door de volgorde in de rij wachtende kinderen aan te passen.

Arrangement

- 4 velden.
- 1 bal en 2 rackets per veld
- Op elk veld staan 2 kinderen
- Pylonen, knijpers (in 2 kleuren), pen en papier of scorebord

Spelregels

- De bal mag maximaal 1 keer stuiten
- Bal moet in het goede vak stuiten (op de lijn is in)
- Bal via het net is goed, behalve bij de opslag, deze moet dan opnieuw gespeeld worden
- Puntentelling is 1-0, 2-0 enzovoort



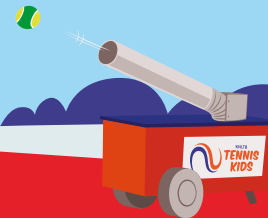
Opdracht

Speel een wedstrijd op het miniveld totdat een speler 3 punten heeft. Een goede service wordt geslagen in het gebied tussen net en achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren; de eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Na 2 gespeelde punten serveert het andere kind. Het kind dat 3 punten heeft gehaald mag 1 punt voor zijn team noteren (of 1 pylon op een stapel zetten, of knijper ophangen).

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van het doordraaien.
Is er een even aantal kinderen?	Zorg als leerkracht dat niet steeds dezelfde kinderen tegen elkaar spelen door de volgorde in de wachtrij aan te passen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het spelen van een wedstrijd nog te moeilijk?	Laat de kinderen de bal over het net gooien en vangen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat vrij of de kinderen 1 of 2 keer bovenhands serveren.• Maak het servicevak diagonaal en daarmee kleiner.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen op de wedstrijd uitgekeken?	<ul style="list-style-type: none">• Voeg verschillende wedstrijdvariaties toe:• Als je een pylon raakt die in het veld staat heb je meteen gewonnen (ook al sta je in de wedstrijd achter).• Als je scoort met een volley heb je meteen gewonnen.• Gooi na de wedstrijd met een dobbelsteen en vermenigvuldig het geworpen aantal ogen met je behaalde punten. Wie is dan de winnaar? Je kunt dus winnen als je met 3-2 verloren hebt, maar bijvoorbeeld een 6 met de dobbelsteen gooit en de ander een 2.

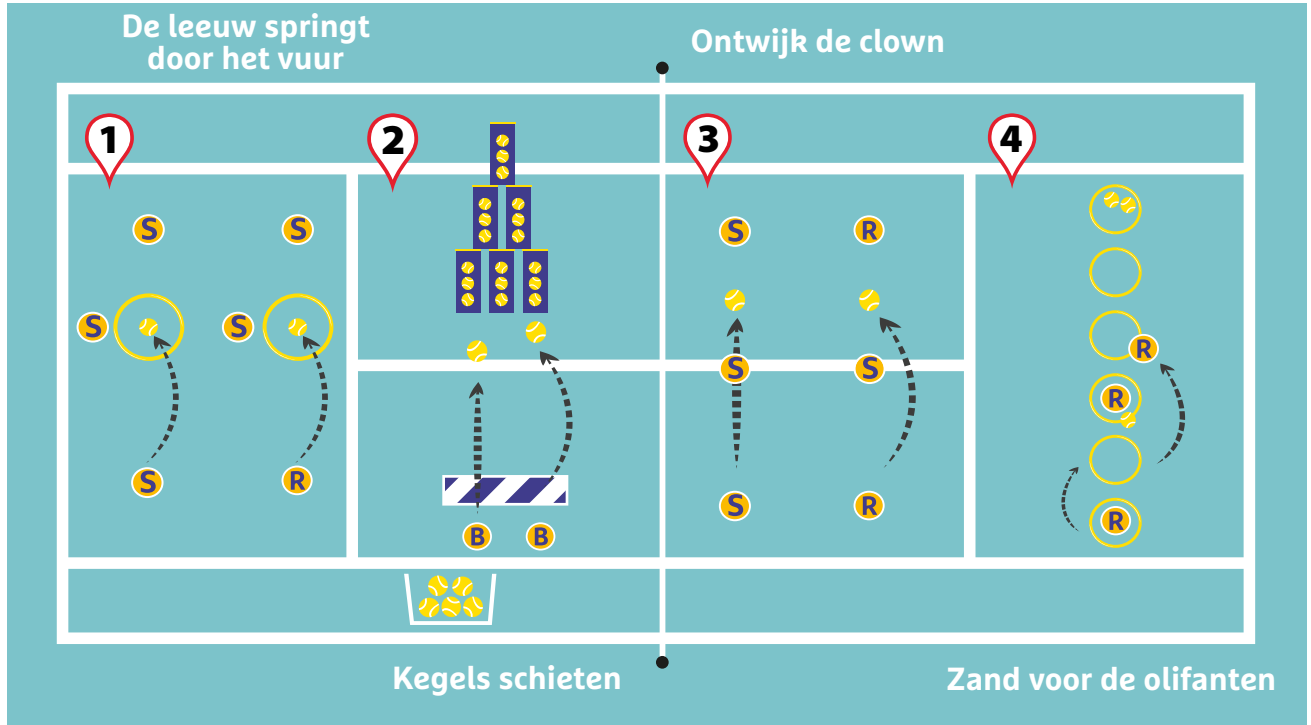
Bij de tennisvereniging



Groep 1 en 2

Thema: Circus
(groep van 30 leerlingen)

Baanindeling

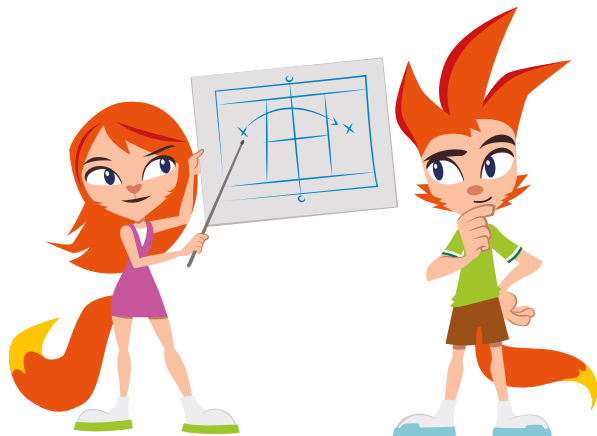


Lesplan

Programma van les 1 en 2	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg eerste 2 stations in twee groepen	2 minuten
Optionele warming-up	(5 minuten)
Station 1: De leeuw springt door het vuur!	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 2: Kegels schieten	8 minuten
Doordraaien en uitleg volgende 2 stations	2 minuten
Station 3: Ontwijk de clown	8 minuten
Doordraaien	1 minuut
Station 4: Zand voor de olifanten	8 minuten
Optionele afsluitende oefening	(5 minuten)
Opruimen	2 minuten

Na ontvangst is er de optie om eerst een oefening als gezamenlijke warming-up te doen. Er kan ook gekozen worden om deze als afsluitende oefening te doen. Vervolgens worden de kinderen ingedeeld in 4 groepen (van maximaal 8 kinderen). 2 groepen gaan met 1 docent mee, de andere 2 groepen gaan mee met de andere docent. De docent legt de eerste 2 stations uit aan de groepjes en iedereen start. Na 8 minuten wisselen de groepen van station. Na het voltooien van de 2 stations, wisselen de docenten van groepen en herhaalt dit proces zich. Zo hoeven de kinderen de uitleg van maar 2 stations te onthouden en heeft de begeleider 2 stations om te controleren en aan te sturen.

De stations zijn in alle lessen hetzelfde. In het vaardigheidscircuit kunnen de kinderen vervolgens laten zien hoe goed zij de onderdelen beheersen. Middels een speciale scorekaart kunnen de kinderen zelf bijhouden hoeveel punten zij bij elk onderdeel behalen. De warming-up/afsluitende oefening verschilt per les. Deze oefening is optioneel. Bij tijdgebrek kan deze oefening geschrapt worden.



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

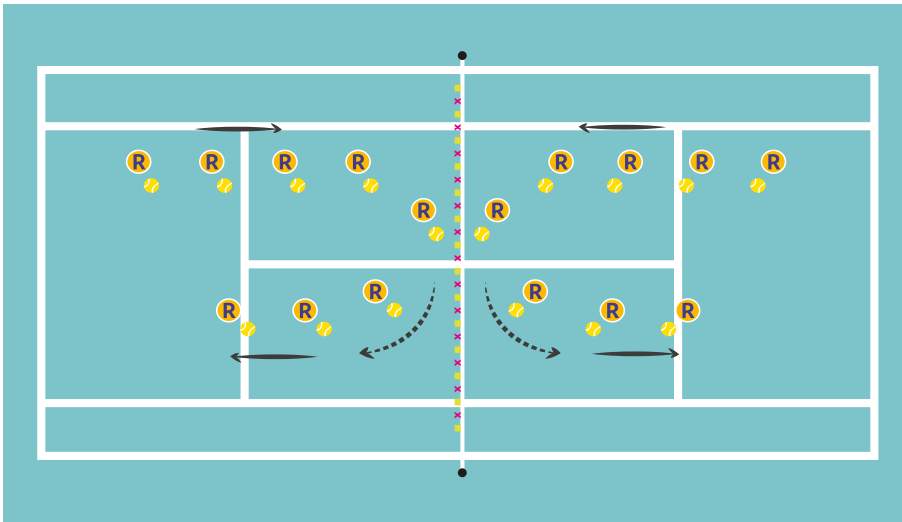
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingscholing aan te bieden.

Oefening 1: Houd je hoofd recht!

Organisatie

Met de hele groep wordt gewerkt in de breedte van de tennisbaan, van de muur tot aan het net, waarbij de activiteiten 'klassikaal', maar individueel worden uitgevoerd. De helft van de kinderen begint aan de ene muur, de andere helft staat aan de overkant bij de andere muur.



Arrangement

- De breedte van een tennisbaan
- 1 racket per kind
- 1 bal per kind
- Lengtenet

Opdracht

De kinderen bewegen in de breedte van de baan heen en terug met een bal op hun racket. Daarbij proberen ze te kijken naar de leerling die aan de andere kant werkt. Op teken van de leraar (visueel en/of auditief) zullen zij statische houdingen innemen (bijvoorbeeld staan op 1 been, gaan zitten, op een lijn staan). Wanneer ze het net tegenkomen proberen ze het andere kind een hand te geven, zonder dat daarbij de bal valt. Op de terugweg lopen zij achterwaarts.

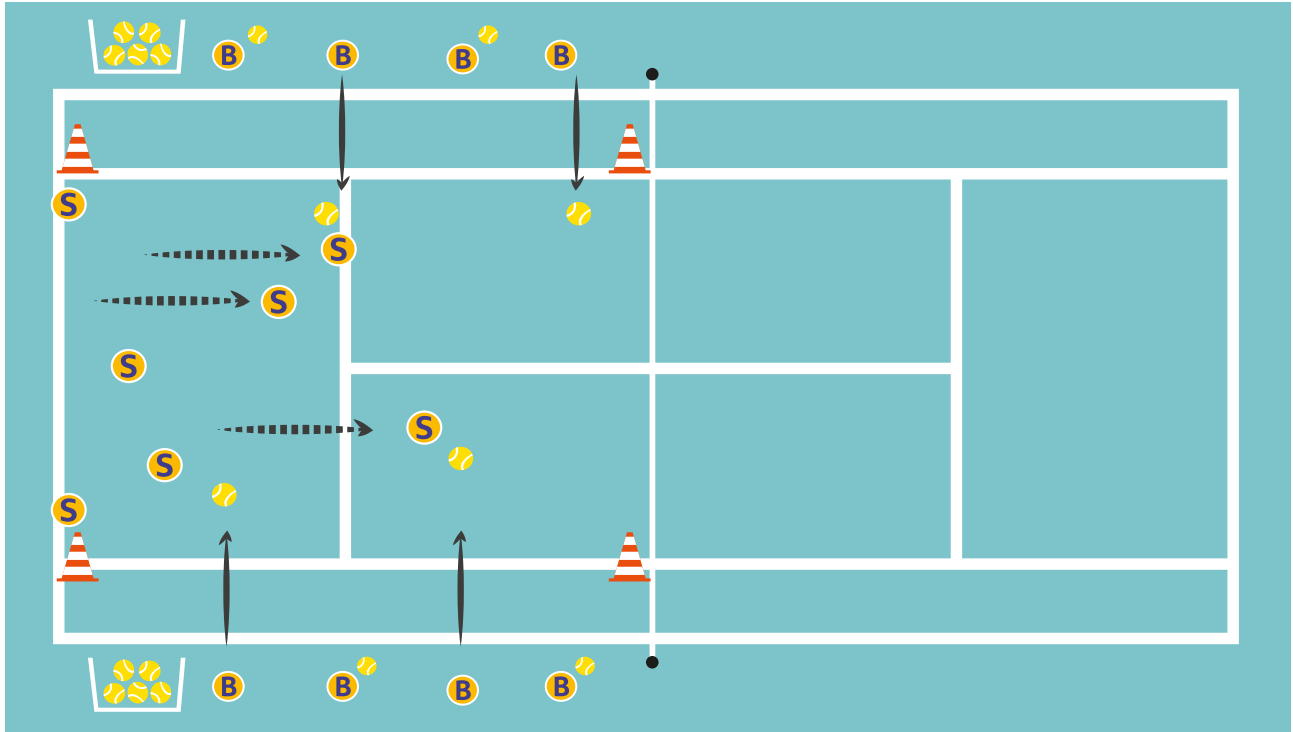
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow-motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Werk in tweetallen om de beurt aan 1 kant van het net.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal van het racket?	Laat het racket met 2 handen vasthouden.
Is de gevraagde uitvoering of houding te moeilijk?	Laat een kind zelf bepalen welke houding het wel kan uitvoeren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid en of verwerk dynamische bewegingen (bijvoorbeeld een sprongetje).• Laat de kinderen elkaar in tweetallen imiteren in door hun zelf gekozen houdingen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een beweging bedenken en voordoen. Bal overgeven aan de ander (van het ene naar het andere racket) zonder daarbij de handen te gebruiken. Maak een rijtje van 4 kinderen en laat de voorste steeds een beweging voordoen (follow the leader).
Willen de kinderen al strijden?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik de oefeningen in estafettevorm.

Oefening 2: Overstekende tennisballen

Organisatie

Met de hele groep in de gehele breedte van de tennisbaan.



Arrangement

- De breedte van de baan
- Ton vol met ballen
- 4 pylonen als start en finish

Opdracht

De kinderen steken, op het startsignaal van de leraar, in de lengte van de baan over zonder racket in hun hand. De 4 of 8 kinderen die zich naast de baan hebben opgesteld, gooien/rollen ballen via de grond naar de overkant. De ballen moeten laag blijven dus rollen of onderhands gooien. Wie wordt er geraakt? Als je geraakt wordt, help je mee afgooien.

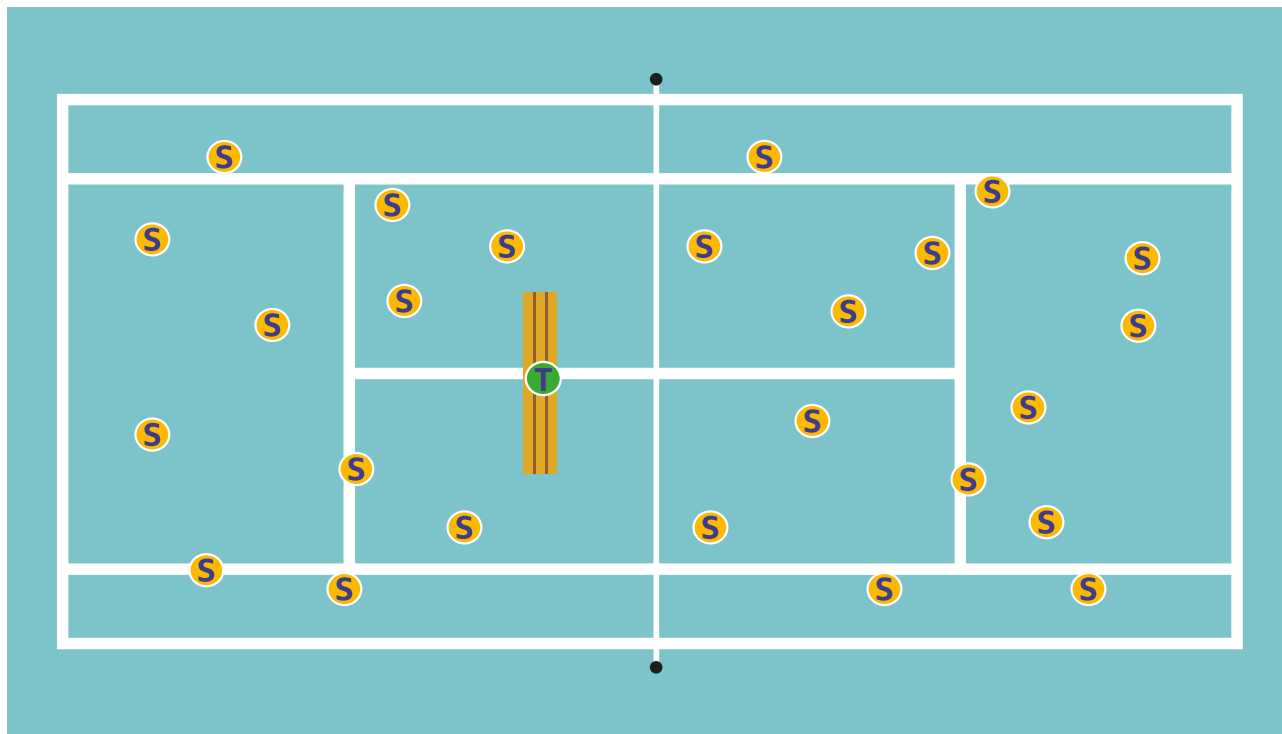
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	Gebruik respectievelijk minder of meer ballen of neem zelf als enige de plek in naast het speelveld; degene die 'af' is kan meehelpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gooien de kinderen te hoog in plaats van naar de benen?	Laat ze dan alleen rollen of via een stuit gooien.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat ze wat harder gooien• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (varianties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken en voordoen, waarmee ze naar de overkant moeten komen (bijvoorbeeld huppelend of springend).• Als je veilig bent aangekomen, mag je direct weer terug.

Oefening 3: Kinderdisco

Organisatie

Met de hele groep verdeeld over de gehele tennisbaan. De leraar staat zelf in het midden van de baan (desnoods op een verhoogd plateau zoals op een bank).



Arrangement

- De gehele tennisbaan
- 1 bank of verhoging voor de leraar
- Pylonen voor elk kind (optioneel)
- Muziekinstallatie/box (optioneel)



Opdracht

De leraar staat in het midden van de gymzaal. De kinderen rennen, verdeeld over de gymzaal, rustig heen en weer. Als de leraar 1 keer klapt of 'springen' roept, springen de kinderen op hun plek. Als de leraar 2 keer klapt of 'rondje draaien' roept, draaien de kinderen een rondje om hun eigen as. Als de leraar 3 keer klapt of 'klappen' roept, moeten de kinderen meeklappen op de muziek.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Snappen de kinderen de tekens van het aantal keer klappen niet?	Roep wat de kinderen moeten doen in plaats van 1, 2 of 3 keer klappen.
Raken de kinderen in de war door de hoeveelheid opties?	Laat het bij 2 verschillende opties.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf ook een beweging verzinnen bij 4 keer klappen.• Laat de kinderen een pylon op hun hoofd zetten. De pylon mag niet van het hoofd vallen tijdens de oefeningen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet bruisend genoeg?	Doe de warming-up op muziek zodat het een echte disco lijkt.

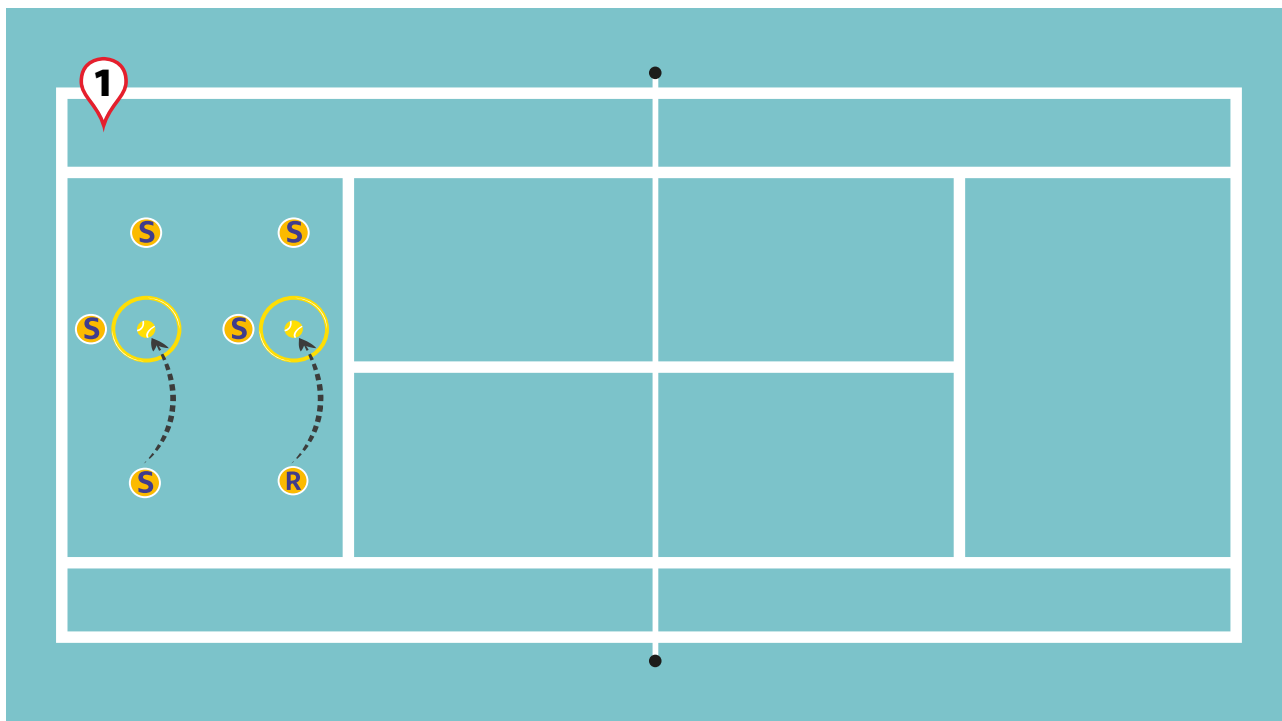
Station 1: De leeuw springt door het vuur

Doel

De speler kan een horizontale zwaai laten zien.

Organisatie

De kinderen werken in drietallen. Eén van de kinderen houdt een hoepel vast. De hoepel is de ring met vuur waar de circusleeuw doorheen springt. De andere 2 kinderen staan aan weerszijden op 3 meter afstand van de hoepel en proberen de bal (de leeuw) door de hoepel heen te gooien/slaan.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in drietallen
- 1/4 tennisbaan
- 2 ballen
- 4 rackets (optioneel)
- 2 hoepels

Opdracht

In het circus is de act met leeuwen begonnen. Een grote hoepel wordt in vuur en vlam gestoken en de leeuw probeert door de hoepel te springen. Eén van de kinderen houdt de hoepel naast zich vast. Aan beide kanten van de hoepel staan de andere kinderen. Zij gooien de bal naar elkaar over waarbij de bal door de hoepel moet gaan. Als het lukt, wordt de hoepel hoger of lager gehouden en proberen de spelers dit opnieuw. Na 3 gelukke pogingen wisselen de kinderen door van plek. Als het goed gaat, proberen de kinderen nu de bal door de hoepel te slaan met het racket.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow-motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Is er een oneven aantal kinderen?	De oefening kan ook in tweetallen gedaan worden. Het kind dat de bal slaat, moet deze zelf ook weer halen. Na 3 pogingen wisselen van functie.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is slaan met het racket nog moeilijk?	Ga terug naar gooien maar varieer in onderhands en bovenhands gooien.
Wordt de bal nog weinig door de hoepel gegooid?	Verklein de afstand tot de hoepel.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen de bal slaan met het racket.• Vergroot de afstand tot de hoepel.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het onderlinge niveauverschil qua slaan groot?	Vergroot (voor de minderen) of verklein (voor de beteren) de afstand tot de hoepel.
Zijn ze uitgekeken op het oefenen?	Geef ieder kind 5 pogingen en laat hen tellen hoeveel ze er goed hebben.

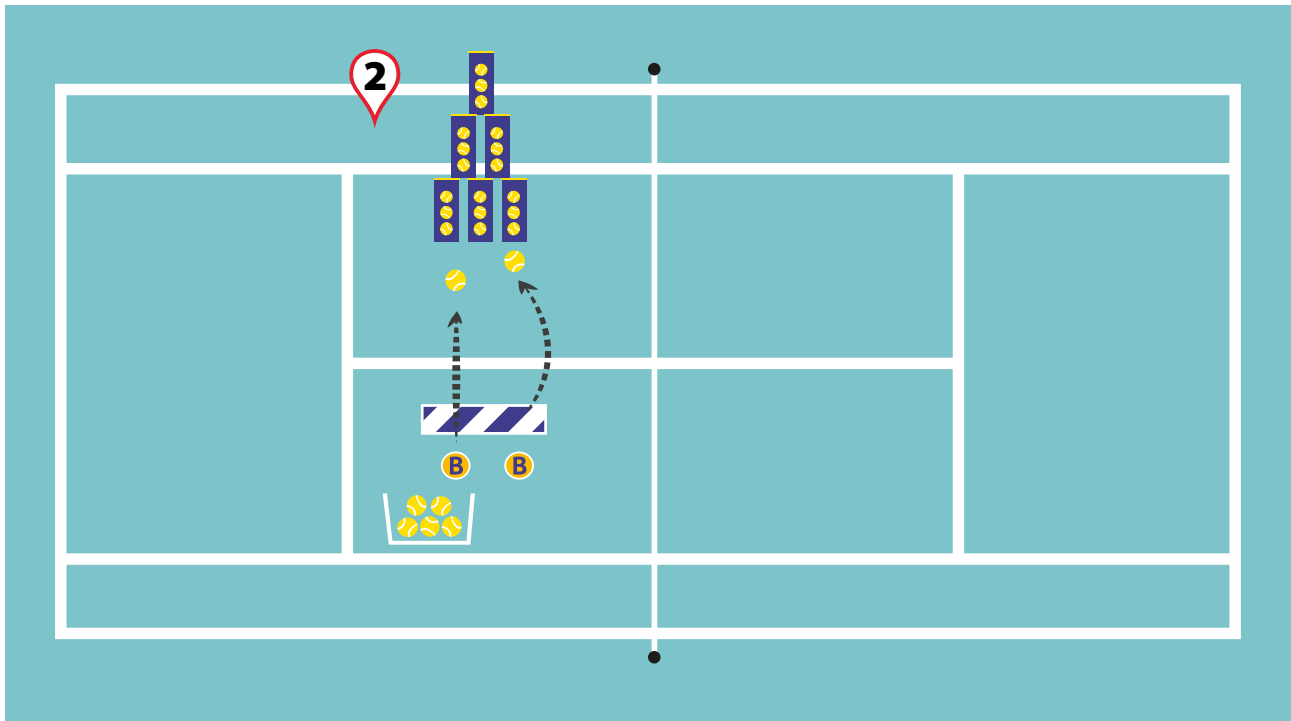
Station 2: Kegels schieten

Doel

De speler kan onderhands en bovenhands een bal geplaatst gooien.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen en staan achter een markeerteken op 5 meter afstand van een toren met kegels (ballenkokers). Ieder tweetal krijgt 6 ballen en probeert daarmee zoveel blikken in de toren om te gooien.



Arrangement

- 6 leerlingen, werkend in tweetallen
- 1/4 tennisbaan
- 18 ballenkokers
- 18 ballen
- 3 markeertekens

Opdracht

De clowns hebben een toren gebouwd van ballenkokers. De kinderen proberen de toren om te gooien. Ze krijgen 6 ballen om zoveel mogelijk ballenkokers om te gooien. Op het startteken van de trainer mag het tweetal de ballen zowel rollen als gooien richting de toren. Ze proberen de hele toren om te krijgen. Nadat de 6 ballen zijn gegooid, tellen de kinderen hoeveel ballenkokers zij hebben omgegooid en mogen zij de toren opnieuw opbouwen en de oefening nog een keer doen, optioneel nu met een ander maatje.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gooien de kinderen de bal volledig mis?	Verklein de afstand tot de toren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen bovenhands gooien.• Vergroot de afstand tot de toren.• Laat de kinderen de ballen met een racket wegslaan.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de kinderen met alle ballenkokers een zo groot mogelijke toren bouwen en vervolgens deze met z'n allen proberen om te gooien.

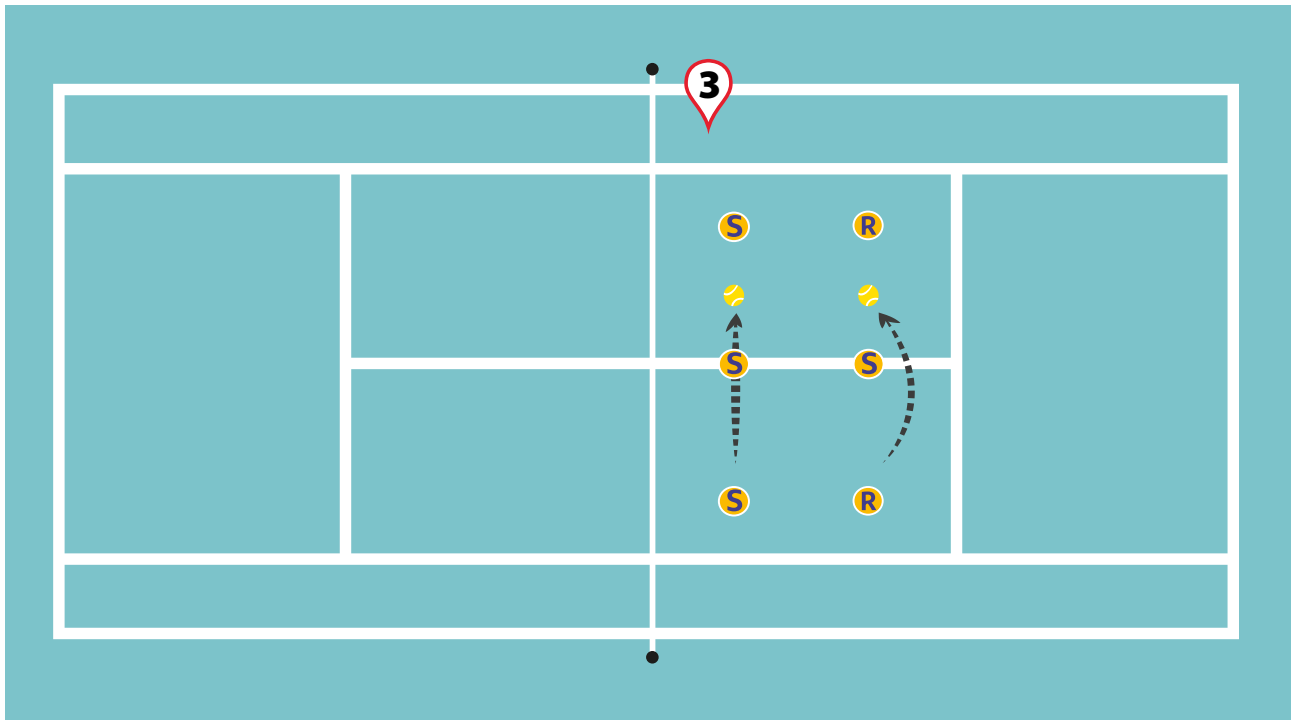
Station 3: Ontwijk de clown

Doel

De speler kan onderhands en bovenhands een bal geplaatst slaan.

Organisatie

De kinderen werken in drietallen. Een van de 3 kinderen is de clown en staat tussen de andere 2 spelers in. De clown heeft de opdracht om de bal onder of boven hem langs te gooien. Vervolgens kan ditzelfde gedaan worden met racket.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in drietallen
- 1/4 tennisbaan
- 2 ballen
- 4 rackets

Opdracht

Na de show mogen de kinderen nog even met de clown spelen. De clown is zo gek als een deur en doet alsof hij het net is. Eén van de kinderen is de clown en speelt voor 'net'. De clown staat tussen de andere 2 kinderen in, die op 5 meter afstand van elkaar staan. De kinderen moeten de bal op verschillende manier langs het 'net' spelen, afhankelijk van wat het 'net' ze vertelt. Als de clown 'onder' zegt, rollen de kinderen de bal door de benen van de clown. Als de clown 'boven' zegt, wordt de bal over de clown heen gegooid. Na 5 pogingen wisselen de kinderen en wordt iemand anders de clown. Na 5 minuten worden de rackets erbij gepakt en proberen de kinderen de bal te rollen en te slaan.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is tegenhouden met racket en hand te moeilijk?	Laat de kinderen dichter bij de clown staan.
Is het slaan met racket nog te moeilijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld van een rustige gerichte slag; de bal eerst stuiten voordat deze geslagen wordt.• Als het niet lukt, hou het dan op gooien. Zowel onderhands en bovenhands.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen verder van de clown af staan.• Sla het gooien over en ga meteen met de rackets aan de slag.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	De clown wordt nu de lummel. De andere kinderen proberen de bal langs de clown te rollen en te gooien, zonder dat de clown de bal kan tegenhouden.

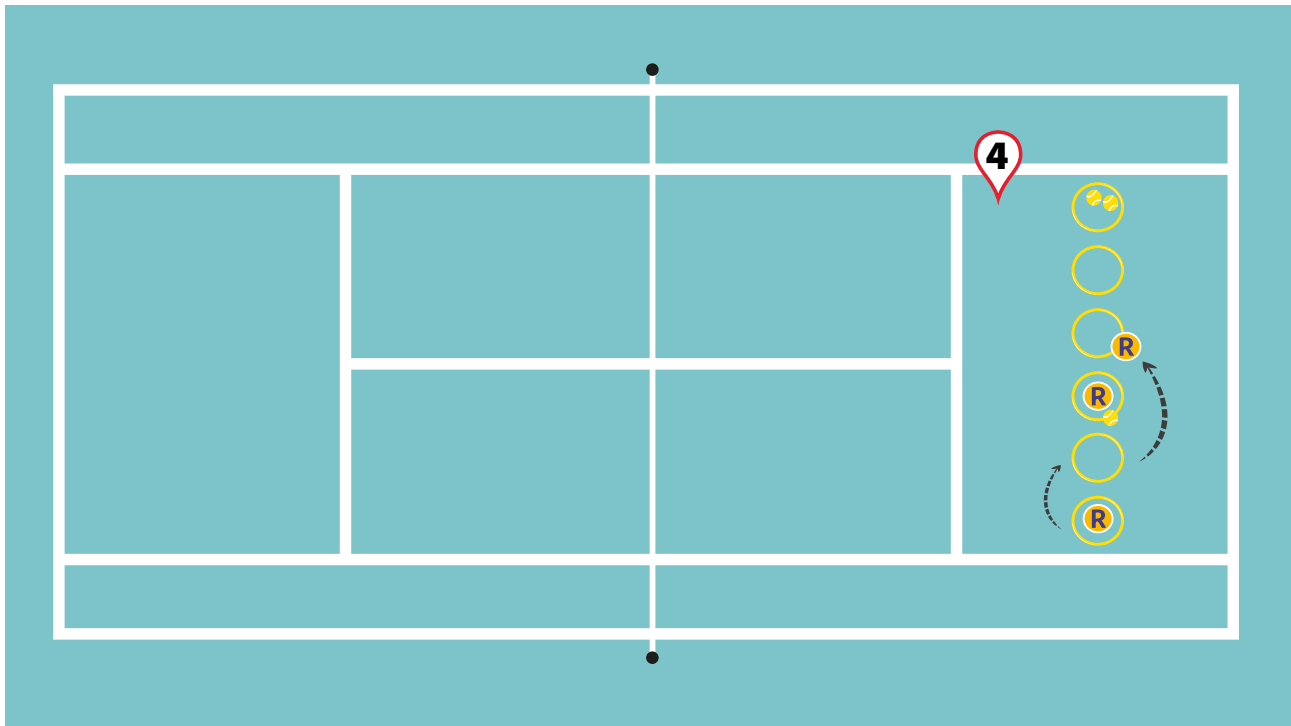
Station 4: Zand voor de olifanten

Doel

De speler kan de bal in balans houden op het racketblad.

Organisatie

De kinderen werken in drietallen. Per drietal liggen er 6 hoepels achter elkaar. In totaal moeten er 3 ballen overgebracht worden naar de andere kant, zonder dat deze van het racketblad af valt.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in drietallen
- 1/4 tennisbaan
- 6 ballen
- 6 rackets
- 12 hoepels

Opdracht

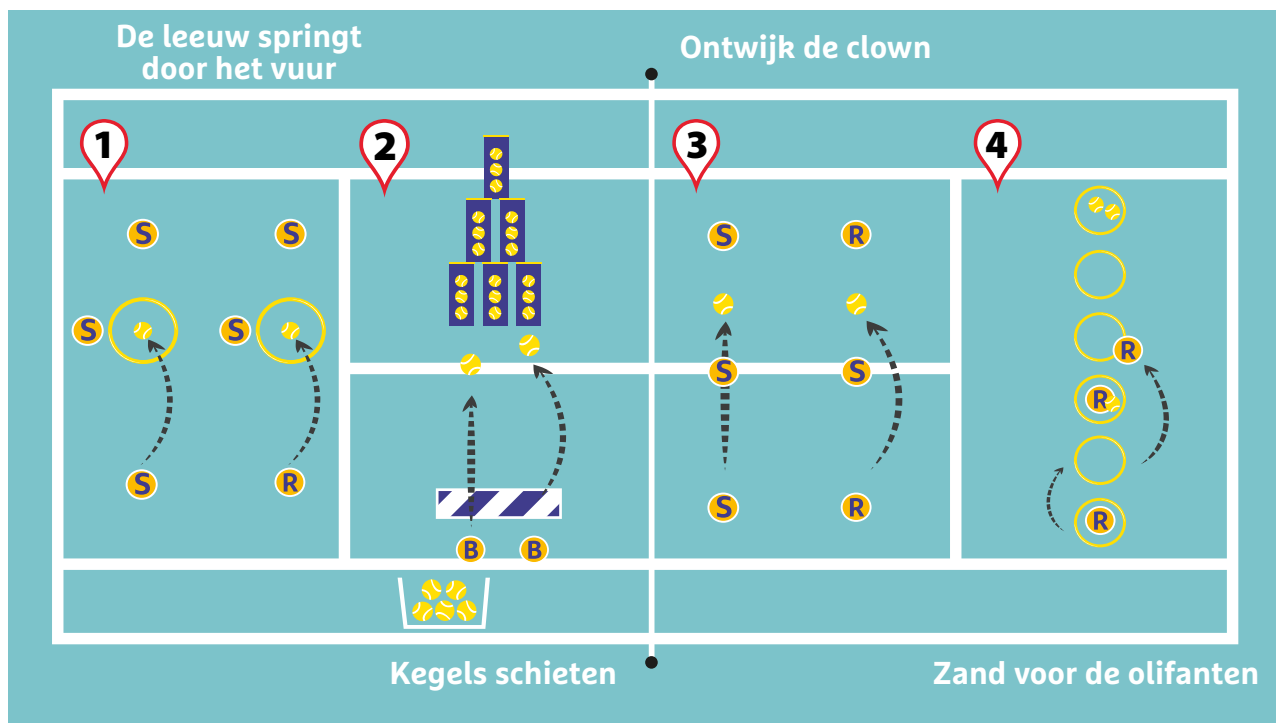
Om de voetjes van de olifanten lekker zacht te houden wordt de circusring gevuld met zand. De kinderen mogen helpen om de zandzakken naar de ring te brengen. Ze maken een rijtje en geven de zakken over. Het eerste kind neemt plaats in de eerste hoepel met de eerste bal (zak zand) op zijn racket. Het tweede kind neemt plaats in de tweede hoepel en de bal wordt van het ene racketblad op de andere overgebracht. Vervolgens neemt het derde kind plaats in de derde hoepel en die neemt de bal ook weer over. Het eerste kind neemt vervolgens weer plek in de vierde hoepel, enzovoorts. Als de bal bij hoepel 6 is aangekomen, wordt deze hier neergelegd en rennen de spelers weer terug naar het begin om ook de andere 2 ballen naar de overkant te brengen. Als de bal op de grond valt, moeten de spelers weer bij hoepel 1 beginnen.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van hoe ze hun racket als een pannetje recht moeten houden.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal nog veel op de grond?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen de bal corrigeren als deze van het racket dreigt af te vallen.• Houd het tempo laag.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Voeg een hindernis, zoals een horde, toe of leg de hoepels zigzaggend neer.• Verhoog het tempo.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Maak er een wedstrijd van tegen het andere driel. Wie brengt als eerst de 3 ballen zo snel mogelijk naar de overkant?

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog een keer uitgezet. De groep wordt weer in 4 teams verdeeld. De teams lopen alle 4 de stations af. Elk team krijgt dit keer een lege ballenkoker mee. Na het voltooien van een station verdienen zij een bal, die door de begeleider in de koker wordt gedaan. In totaal zijn er 4 ballen te verdienen en dan zit de koker vol. Op basis van hun inzet en enthousiasme krijgt het team aan het einde van de oefening een bal in hun koker. Als de meester/juffrouw ziet dat het team goed, geconcentreerd en met inzet samen oefent, krijgen zij een punt (een bal) voor de oefening. Bij deze leeftijd is de inzet belangrijker dan of het daadwerkelijke doel voltooid wordt, vandaar de beloning op basis van inzet. Andere manieren voor het belonen van het team zijn ook mogelijk. Denk aan het verzamelen van wasknijpers of het verzamelen van stickers op een scorevel.



Programma van les 3	Instructie. Wanneer verdient het team een bal voor in de koker?	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg		2 minuten
Optionele warming up		5 minuten
Station 1: De leeuw springt door het vuur	<ul style="list-style-type: none"> De kinderen wisselen zelfstandig en hebben allen zowel gegooid als de hoepel vastgehouden. De kinderen hebben zowel bovenhands als onderhands gegooid. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 2: Kegels schieten	<ul style="list-style-type: none"> De kinderen tellen hoeveel kegels ze hebben omgegooid. De kinderen hebben zowel bovenhands als onderhands gegooid. De kinderen bouwen na afloop zelfstandig de toren weer op. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 3: Ontwijk de clown	<ul style="list-style-type: none"> De kinderen geven duidelijke opdrachten in hun rol van clown. De kinderen zijn zowel clown als gooier geweest. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 4: Zand voor de olifanten	<ul style="list-style-type: none"> De kinderen beginnen weer bij hoepel 1 als ze de bal laten vallen. De kinderen laten goed teamwork zien en moedigen elkaar aan. 	8 minuten
Bal in koker doen en opruimen	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	2 minuten
Afsluitende oefening		5 minuten

Na het laatste station is er nog wat tijd om de ballen in de kokers te tellen (of we nemen dat mee naar de klas), te huldigen en op te ruimen.

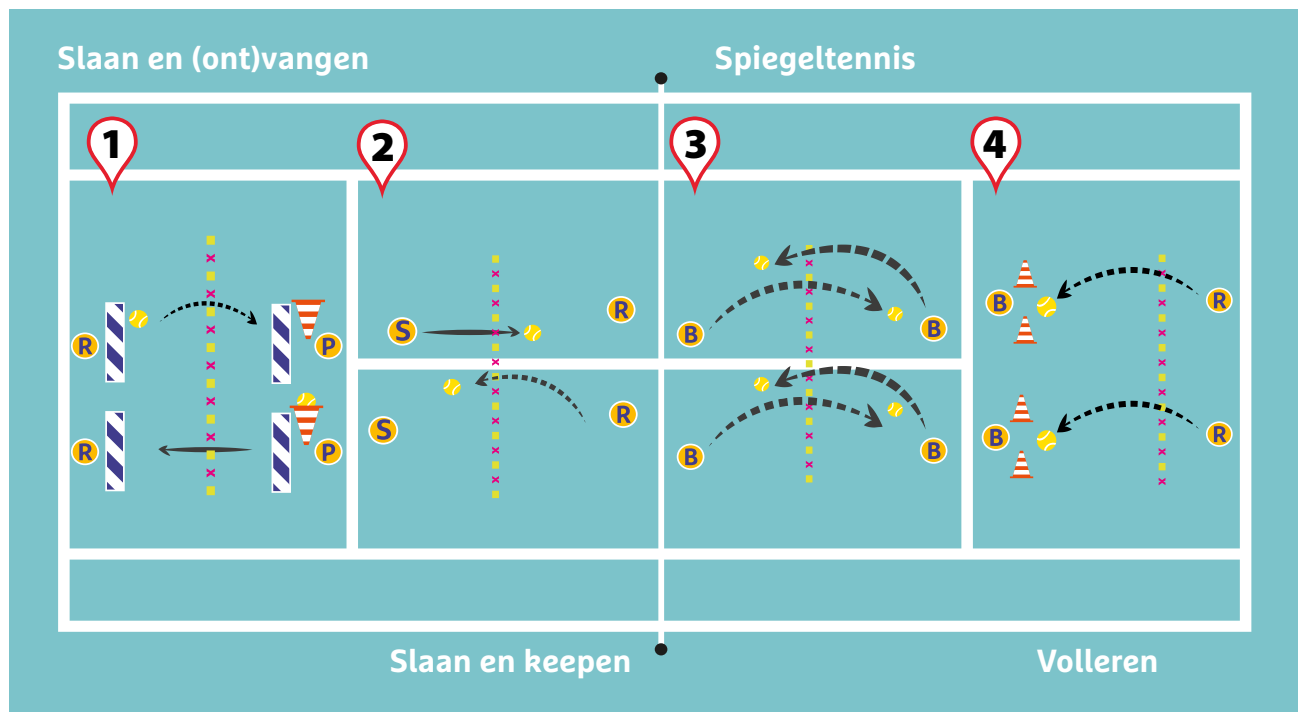
Groep 3 en 4

(ongeveer 30 leerlingen)

Lesplan

Er wordt gewerkt op twee volledige tennisbanen. Op beide banen zijn dezelfde 4 stations uitgezet. Verdeel de groep over de stations. Je kunt zelfs 6 minibanen maken door de ruimte te gebruiken tussen het achterhek en de tennisbaan. In dat geval kun je met meer kinderen op een baan werken. Na 8 minuten schuiven alle groepen een station op. Het is handig als er 2 begeleiders zijn (bijvoorbeeld de trainer en de groepsleerkracht en/of een ouder) die op beide banen toezicht kunnen houden

Baanindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

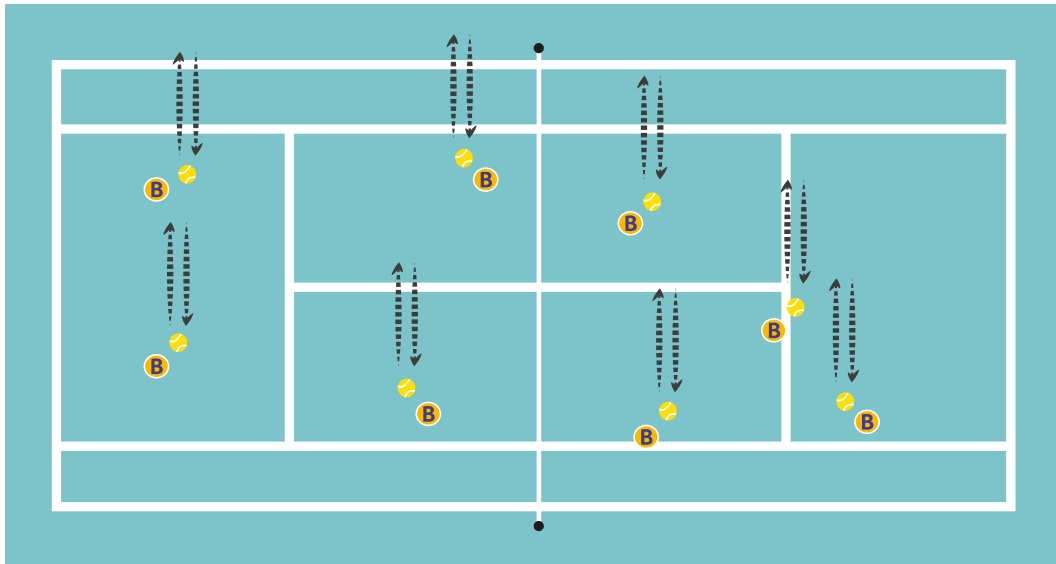
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Stuiten die bal

Organisatie

De klas verdelen in 2 groepen over de 2 banen. Bij de volgende oefeningen werken de kinderen in tweetallen. De kinderen werken vrij in de ruimte bij hun eerste station.



Arrangement

- 8 velden
- 20 ballen

Opdracht

De kinderen stuiten de bal met hun vlakke hand. De kinderen maken van hun hand een plankje ('sla de spijker op de kop'). Probeer zo vaak mogelijk achter elkaar te stuiten. Op het teken van de trainer/leerkracht (visueel en/of auditief) proberen de kinderen de bal te vangen.

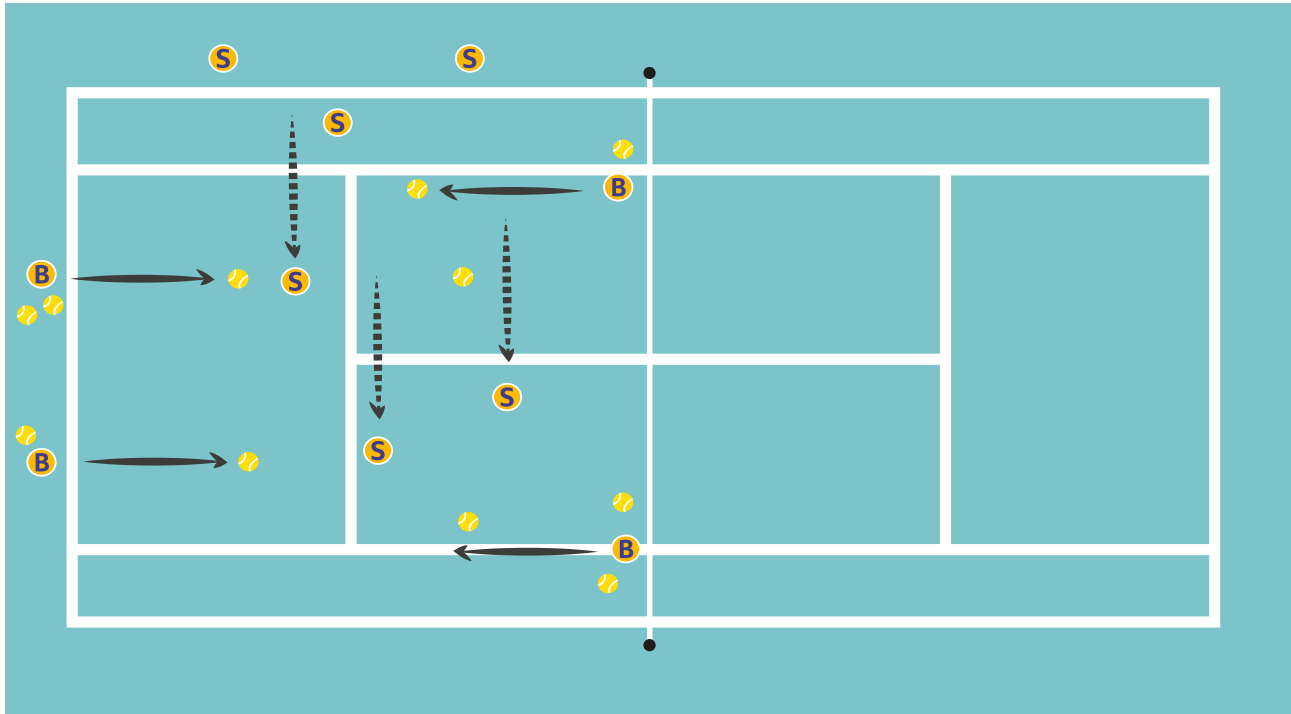
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.• Maak kinderen bewust van het moment waarop ze de bal kunnen opspelen. Hiermee wordt bedoeld dat ze dat vaak op een verkeerd moment doen, dus in de opstuit of als de bal daalt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is de oefening te moeilijk?	Laat het kind de bal na elke stuit vangen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen rondlopen terwijl ze de bal stuiten.• Stuit met de andere hand.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een beweging bedenken en voordoen terwijl ze stuiten.• Laat ze een fantasieroute, kriskras door elkaar lopen.
Willen de kinderen al strijden?	Gebruik de oefening in estafettevorm.

Oefening 2: Overstekende tennisballen

Organisatie

Met de halve groep op de helft van de echte tennisbaan (de andere helft op de andere baan). De kinderen stellen zich op aan de zijkant van de baan (dubbelspellijn). 4 kinderen stellen zich naast het veld op (2 bij het net en 2 bij de achterlijn).



Arrangement

- 2 halve banen
- Alle beschikbare ballen

Opdracht

De kinderen rennen op het startsignaal van de leraar naar de overkant van het veld. De 4 kinderen rollen ballen over de grond naar de overkant. Wie wordt er geraakt?

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik respectievelijk minder of meer ballen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gooien de kinderen de bal te hoog?	De bal moet zonder stuit over de grond rollen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat de kinderen met een stuit gooien via de grond.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen zichzelf beschermen (afweren) door gebruik van de handen.• Laat de kinderen rondlopen: heen over het ene veld, terug over het andere veld.• Laat de kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken waarmee ze naar de overkant moeten (bijvoorbeeld huppelen of springen).

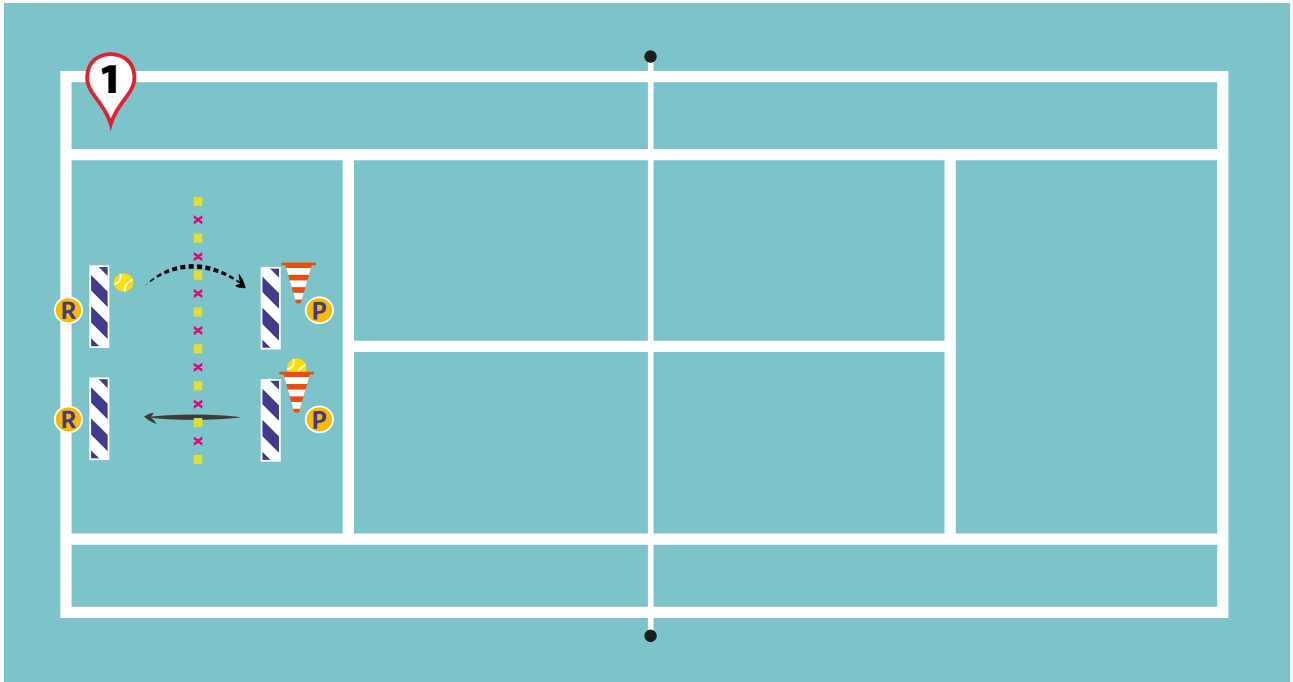
Station 1: Slaan en (ont)vangen

Doel

- Ontwikkelen van de forehand- en backhandbeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

4 kinderen werken in tweetallen op een kleine baan. Het ene kind heeft het racket en de bal, het andere kind de pylon. De kinderen nemen plaats op 3 meter van het net (markering neerzetten of lijn trekken).



Arrangement

- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 2 rackets (1 per tweetal)
- 2 pylonen als vangobject (1 per tweetal)
- 4 markeertekens of lijnen
- Tenniskids lint

Opdracht

Het kind met het racket slaat de bal met de forehand of de backhand met een ruime boog over het net. Het kind met de pylon probeert deze bal na de stuit in de pylon te vangen en rolt de bal terug onder het net door. De leerling met racket stopt de bal en begint opnieuw. Na 5 keer wisselen van functie. Tot slot kunnen de leerlingen hetzelfde doen waarbij ze de markering een stap naar voren leggen (korter slaan) of naar achteren (langer slaan).

Tips

Loopt het?	
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.• Geef een voorbeeld van de backhand.• De bal moet tussen het net en het kind met de pylon stuiten.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt met de pylon.• Het derde kind fungeert als achtervanger.
Lukt het bijna?	
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog en/of te ver?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.• Maak bijna geen achterzwaai.• Probeer te slaan zonder geluid te maken.
Slaan ze de bal steeds mis?	Sla de bal weg vanuit de hand.
Vangen ze de bal te weinig?	Gebruik een grotere pylon of een rackethoes.
Lukt het goed?	
Goat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen.• Laat op verschillende manieren vangen: met een hand aan de pylon, alleen met de handen of met 1 hand.• Laat ze met de backhand slaan als ze dat nog niet doen.
Leeft het?	
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Welk tweetal heeft als eerste de bal 5 keer gevangen?

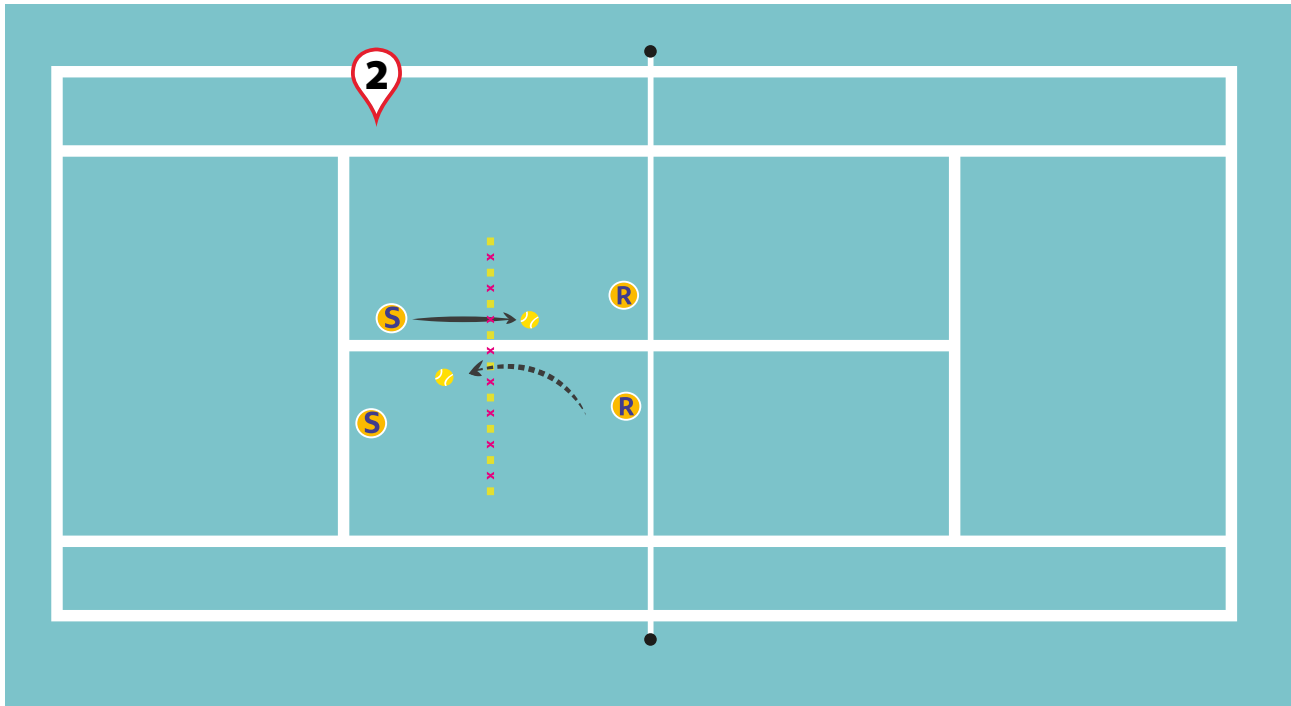
Station 2: Slaan en keepen

Doel

- Ontwikkelen van richten (in de open ruimte slaan).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in viertallen op een veld, in 2 teams. Het ene team heeft 2 rackets en 2 ballen. Het andere team (keepers) heeft geen materiaal. Het team met rackets en ballen neemt plaats op 3 meter van het net (markering neerzetten of lijn trekken).



Arrangement

- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 2 ballen
- 2 rackets
- Tenniskids lint

Opdracht

Het team met rackets en ballen neemt plaats op de lijn, die 3 meter van het net ligt. Zij slaan de bal met een forehand of backhand over het net, ergens in het speelveld. Het andere team probeert de bal met de handen te stoppen of te vangen, voordat de bal uit het speelveld rolt of stuitert. Daarna rollen zij de ballen onder het net door terug en begint het spel opnieuw.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Laat zien dat je de bal schuin voor je houdt voordat je de bal wegslaat.
Zijn er 3 kinderen?	Speel 2 tegen 1 (met 1 bal).
Zijn er 5 kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de spelers fungeert als teller.• Speel 3 tegen 2 (met 2 ballen).
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld van een rustige slag.• De bal moet in het speelveld stuiten.• Leg het accent op de richting.
Scoren de aanvallers te weinig?	<ul style="list-style-type: none">• Verplaats de aanvalslijn dichter naar het net.• Speel met 1 verdediger in plaats van 2.• Voeg een regel toe, als de bal over de zijlijn gaat is dit goed voor 1 punt.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de bal teruggooien vanaf de plek waar die afgestopt is.• Maak het veldje korter.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Enthousiasmeer ze om de ander te laten rennen.• Laat de kinderen bijhouden hoeveel keer ze gescoord of de bal tegengehouden hebben.• Laat de vangers scoren door te gooien of te rollen.

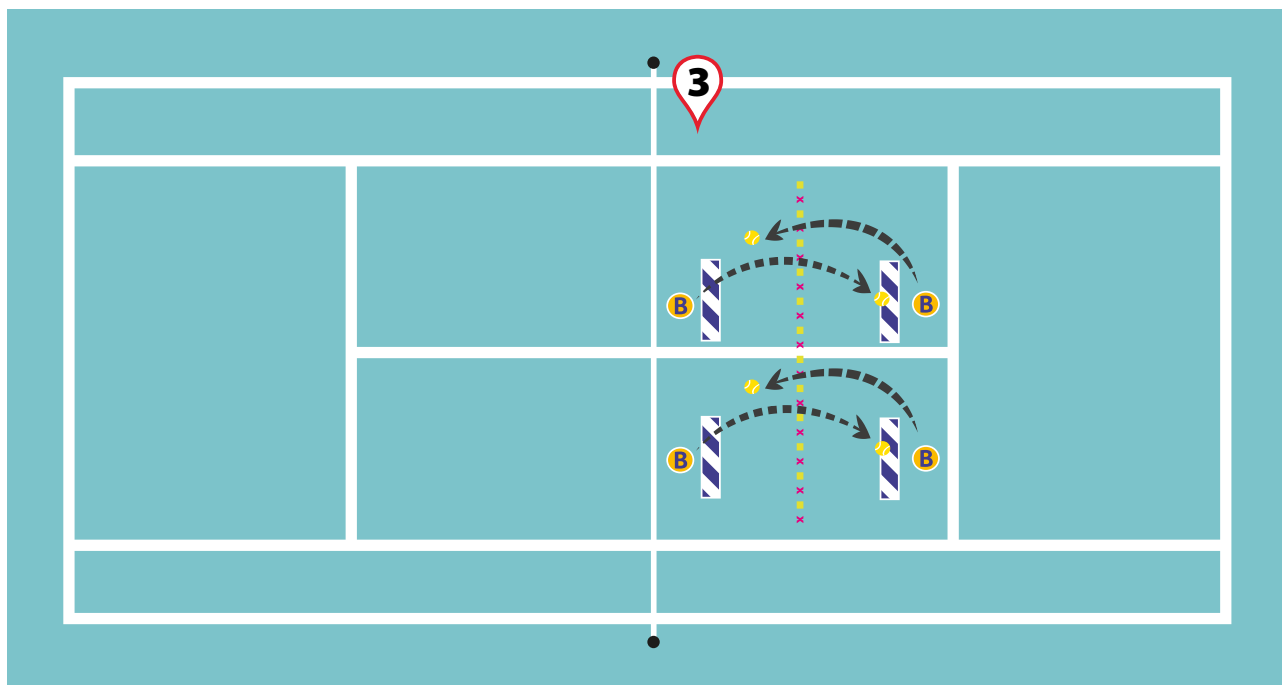
Station 3: Spiegeltennis

Doel

- Ontwikkelen van richten.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

4 kinderen werken in tweetallen op een klein veld. Elk kind heeft in het begin een bal. Beide kinderen nemen plaats op hun eigen speelhelft op 3 meter van het net (markering neerzetten of lijn trekken).



Arrangement

- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 4 ballen
- 2 rackets (optioneel)
- 4 markeertekens of lijnen op drie meter van het net
- Tenniskids lint

Opdracht

Beide kinderen beginnen op de markering in hun speelveld. 1 kind telt tot 3. Bij 3 gooien de kinderen tegelijk de bal onderhands naar elkaar toe. Probeer de bal van de ander te vangen.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld waarbij je zelf als leerkracht tot 3 telt.• Geef duidelijk aan dat de kinderen bij de nieuwe worp eerst weer bij het beginpunt gaan staan.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden de ballen niet gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Maak de afstand tussen de kinderen iets kleiner.• Laat de kinderen aan dezelfde kant van het net staan zodat er geen net tussen zit.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen op verschillende manieren naar elkaar gooien (bovenhands, met stuit of met de andere hand).• Laat het ene kind slaan en de ander gooien.• Vergroot de afstand tussen elkaar.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat de kinderen tellen hoeveel keer de bal wordt gevangen.

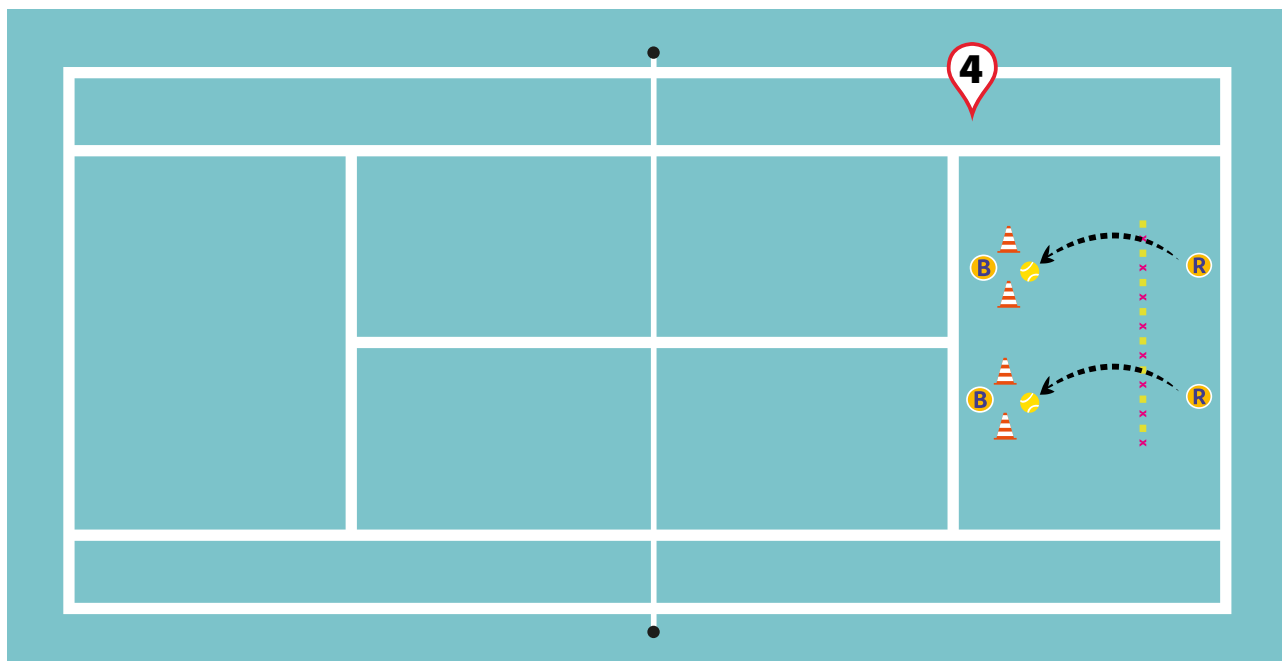
Station 4: Volleren

Doel

- Het ontwikkelen van de volleybeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op een klein veld. Een kind heeft het racket, de ander de bal. Beide kinderen nemen tegenover elkaar plaats. Het kind met racket staat op 1 meter van het net, de ander op 2 meter (markering neerzetten of lijn trekken).



Arrangement

- 1 klein tennisveld
- 2 ballen
- 2 rackets
- 4 pylonen als stuitplek op 3 meter van het net
- Tenniskids lint

Opdracht

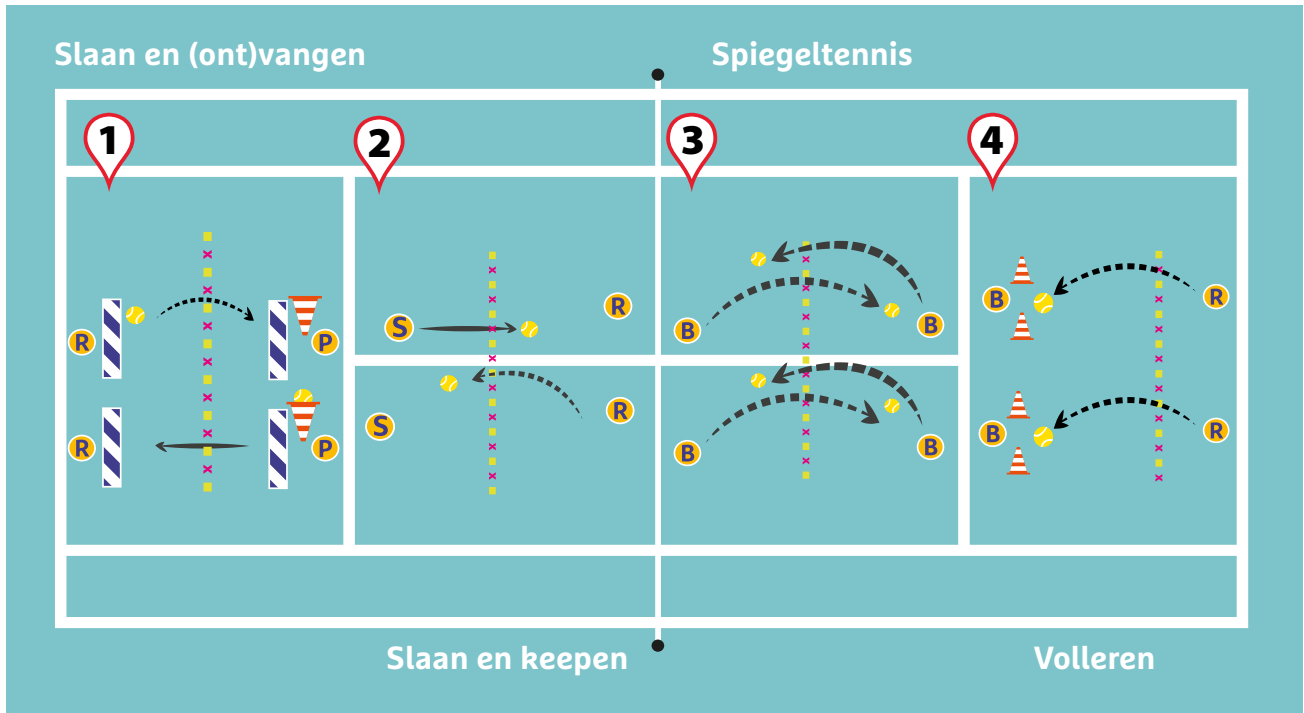
Het kind met de bal gooit de bal onderhands richting het racket van de ander. Het kind met racket probeert de bal terug te tikken (niet hard: 'De bal is breekbaar'). Het kind houdt het racketblad naast het eigen gezicht als het gaat volleren. Het kind dat gooit probeert de terugkomende bal na de stuit te vangen. Na 8 keer wisselen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening met het accent op de uitgangshouding van degene die volleert. Laat dus nog duidelijker zien hoe de kinderen moeten beginnen.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige volley met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Vangt de leerling de bal te weinig?	Geef aan op welk punt van de balbaan de bal gevangen moet worden.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand van het kind dat gooit tot het net.• Laat op verschillende manieren vangen: met 2 handen, met 1 hand of in een pylon.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoe vaak de combinatie slaan en vangen lukt.• Leg 4 pylonen als mikvak op de grond voor de volleerder.• Laat een wedstrijd spelen tussen volleerder en vanger. Wie heeft het eerst 5 punten (5 volleys in het mikvak of 5 x gevangen na 1 stuit)?
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Maak andere tweetallen.• Probeer de volleys snel achter elkaar aan te gooien.

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de situaties nog een keer uitgezet. De kinderen werken in tweetallen. Bij elk station werken 2 tweetallen. Bij elk station 2 minuten oefentijd en 3 minuten om de punten binnen te halen. Elk tweetal probeert zoveel mogelijk punten bij elkaar te halen bij elk station. Tel hardop! De tweetallen die bij een station werken kunnen ook een team vormen. Elk team probeert zoveel mogelijk punten te halen.



Programma van les 3	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg.		5 minuten
Variatie van de oefening		
Station 1: Slaan en (ont)vangen	Laat de kinderen tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt. Wisselen van functie na 5 pogingen.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 2: Slaan en keepen	1 tweetal slaat, het andere tweetal heeft. Het ene duo telt hoeveel keer ze hebben gescoord. Het andere tweetal telt hoe vaak zij de bal hebben tegengehouden. Wisselen van functie na 10 pogingen.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 3: Spiegeltennis	Laat de kinderen tellen hoeveel keer het vangen lukt als tweetal.	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 4: Volleren	Laat de kinderen hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt. Wisselen van functie na 5 pogingen.	6 minuten

Na het laatste station is er nog tijd om de punten op te tellen, de teams te huldigen en op te ruimen of een slotspel te spelen. Een andere mogelijkheid is om de beste teams van beide banen tegen elkaar een finaleonderdeel te laten spelen met publiek.

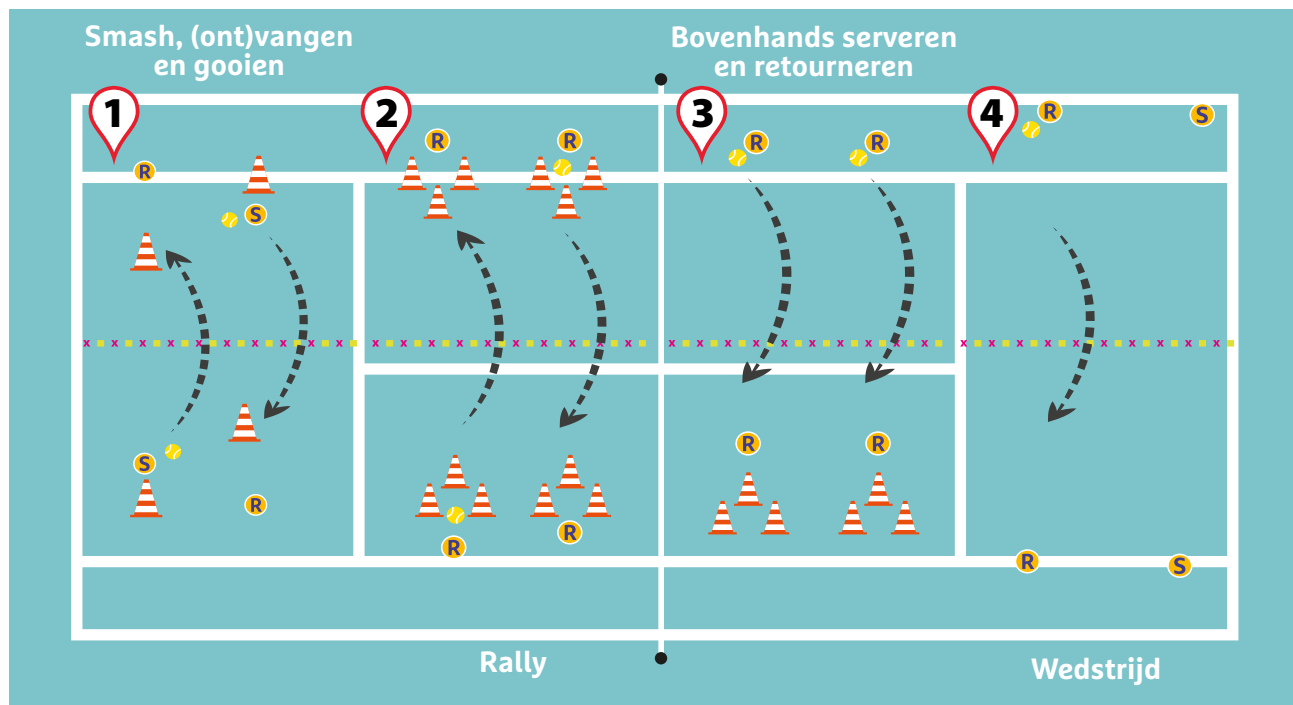
Groep 5 en 6

(groep van 32 leerlingen)

Lesplan

Er wordt gewerkt op 2 volledige tennisbanen. Maak, aan 2 kanten van het net, over de lengte van de baan, vanaf het achterhek tot het net, een net met een koord of Tenniskids lint. Op beide banen zijn dezelfde 4 stations uitgezet. Het is handig als er 2 begeleiders zijn (bijvoorbeeld de trainer en de groepsleerkracht en/of een ouder) die op beide banen toezicht kunnen houden. De groep wordt in eerste instantie in 2 groepen gedeeld (16 kinderen op baan 1 en 16 kinderen op baan 2) en vervolgens elke groep in 4 subgroepen (4 kinderen). De groepen worden verdeeld over de 4 stations, gecreëerd in de breedte van de tennisbaan. Na 8 minuten schuiven alle groepen 1 station op.

Baanindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

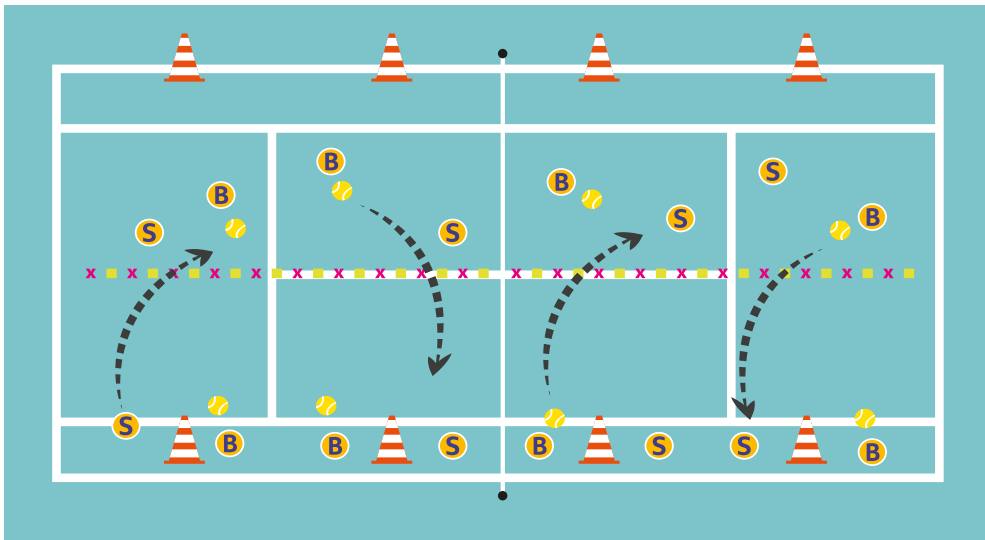
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Lijnbalspel

Organisatie

De klas verdelen in 2 groepen over de 2 banen. De activiteiten worden 'klassikaal', maar individueel uitgevoerd.



Arrangement

- 32 kinderen, werkend in tweetallen
- 8 velden van 3x11 meter lang
- 8 ballen
- 8 pylonen om zijlijnen te maken

Opdracht

De kinderen spelen met elkaar een lijnbalspel, door elkaar de bal afwisselend toe te gooien en te vangen. De bal mag maximaal 1 keer stuiten, alvorens te vangen. De bal wordt direct teruggegooid vanaf de plaats waar deze gevangen wordt. De kinderen laten elkaar bewegen, als een kat-en-muisspel, maar mogen niet te hard gooien. Wordt de bal niet gevangen, dan heeft de gooier een punt. Tel de punten hardop.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Gooien de kinderen de bal te hard over het net?	Laat de kinderen de bal alleen onderhands gooien.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de bal te weinig gevangen?	Maak het veld wat minder diep.
Mist de leerling de bal steeds?	Gooi wat zachter aan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid van werken.• Maak het veld langer.• De bal MOET een keer stuiten, voordat de kinderen mogen vangen.• Vang met 1 hand.• Wordt de bal in 1 keer gevangen; dubbele punten!
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het spel niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat 2 kinderen tegen 2 andere kinderen spelen.• Maak er een wedstrijdvorm van: punt als de bal na 1 stuit niet gevangen wordt. Wie heeft het eerst 10 punten?
Willen de kinderen een andere tegenstander?	Laat winnaars tegen winnaars spelen en verliezers tegen verliezers.

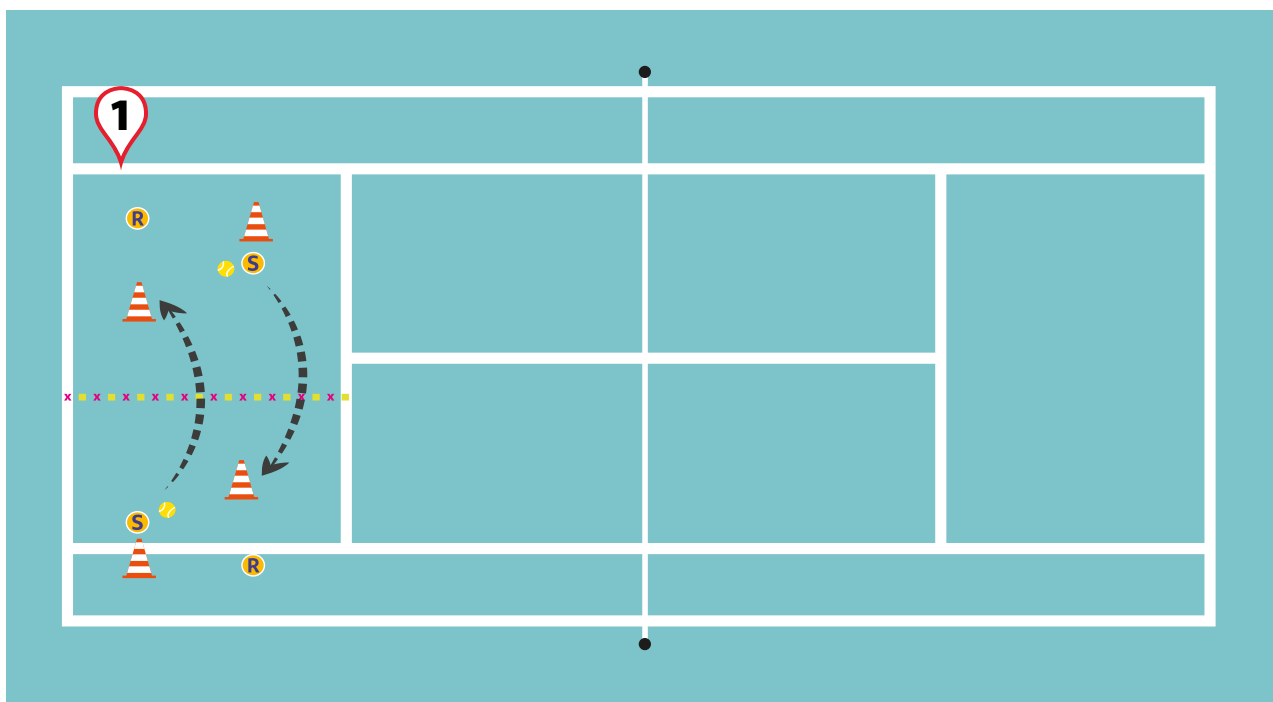
Station 1: Smash, (ont)vangen en gooien

Doel

- Ontwikkelen van de basis smashbeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

4 kinderen werken in tweetallen op een klein tennisveld. Het ene kind heeft het racket, de ander de bal.



Arrangement

- 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 2 rackets (1 per tweetal)
- 4 pylonen op 5 meter van het net (2 voor de positie van de gooier en 2 als stuitplek)

Opdracht

Het kind met de bal gooit onderhands hoog in de richting van het kind met racket. Het kind met het racket smasht naar de pylon van de gooier. De gooier vangt de bal en gooit weer terug. Na 10 keer wisselen van functie. Tot slot kunnen de leerlingen de pylon een stap naar voren (korter slaan) of naar achteren (langer slaan) plaatsen.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• 1 van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen en gooien om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte. Laat zien dat de bal schuin voor je geraakt wordt.
Mist de leerling de bal steeds?	Begin alvast met het racket hoog achter het hoofd.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylon een stap naar achteren te leggen.• Laat vangen met 1 hand.• Gooi zo dat de ander een beetje moet bewegen.• Probeer te slaan (lob) in plaats van te gooien.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot?	Vergroot of verklein de afstand.
Zijn ze uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Welk tweetal heeft als eerste de bal 5 keer gevangen?• Laat de kinderen tegen elkaar spelen als lijnbalspel; het ene kind tennist, het andere kind gooit en vangt.

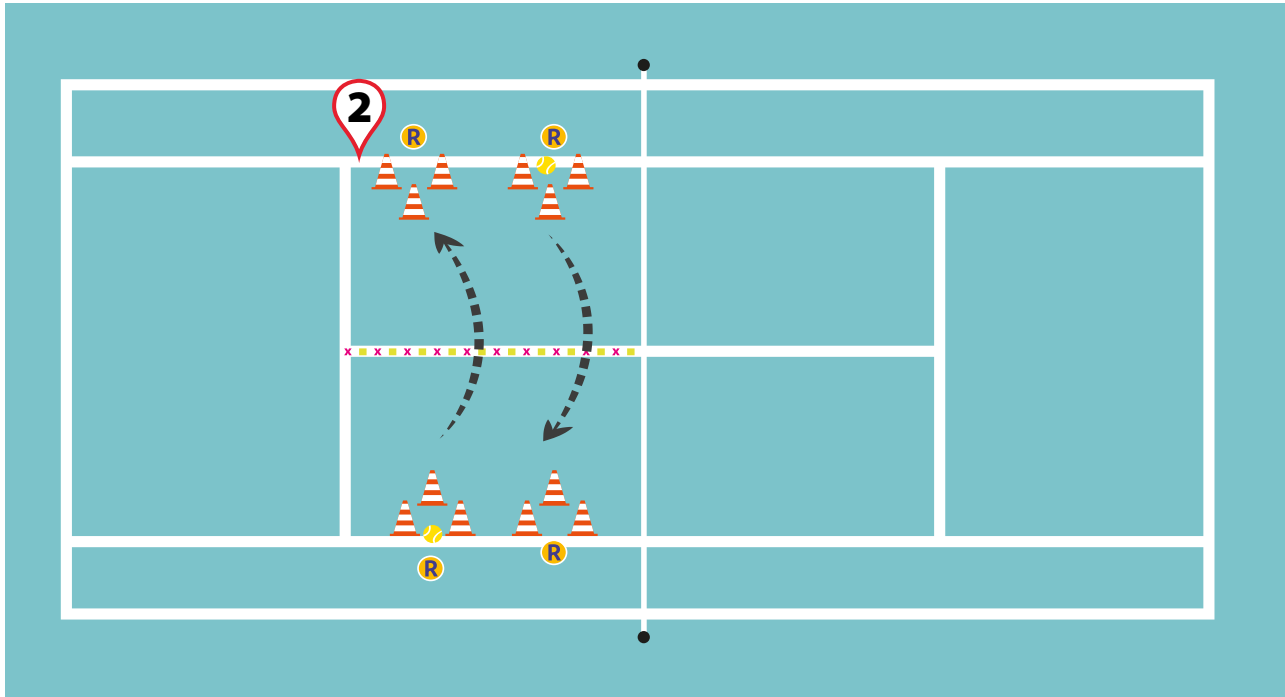
Station 2: Rally

Doel

- Ontwikkelen van richtten.
- Ervaren van een rally.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op een kleine baan. Alle kinderen hebben een racket en per tweetal een bal.



Arrangement

- 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 4 rackets
- 12 pylonen in groepjes van 3 en 5 meter van het net
- De 3 pylonen staan 50 cm uit elkaar

Opdracht

De kinderen spelen in tweetallen met elkaar. Zij slaan de bal na een stuit weg en proberen de pylonen aan de overkant te raken. Als dat lukt, wordt de betreffende pylon neergelegd. De ander mag de bal direct terugslaan of de bal pakken en terugslaan. Welk tweetal heeft als eerste 3 pylonen van de ander geraakt?

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt een rally.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	Maak een driehoek van de pylonen (mikvlak) die 1 meter van elkaar staan. Leg de pylon neer als er in het mikvlak geslagen wordt.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de pylonen onderling.• Stapel de pylonen op elkaar zodat het doelgebied kleiner wordt voor het betere kind.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil tussen kinderen groot?	Stapel de pylonen voor de betere kinderen op elkaar zodat het doelgebied kleiner wordt.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Wissel van tegenstander.

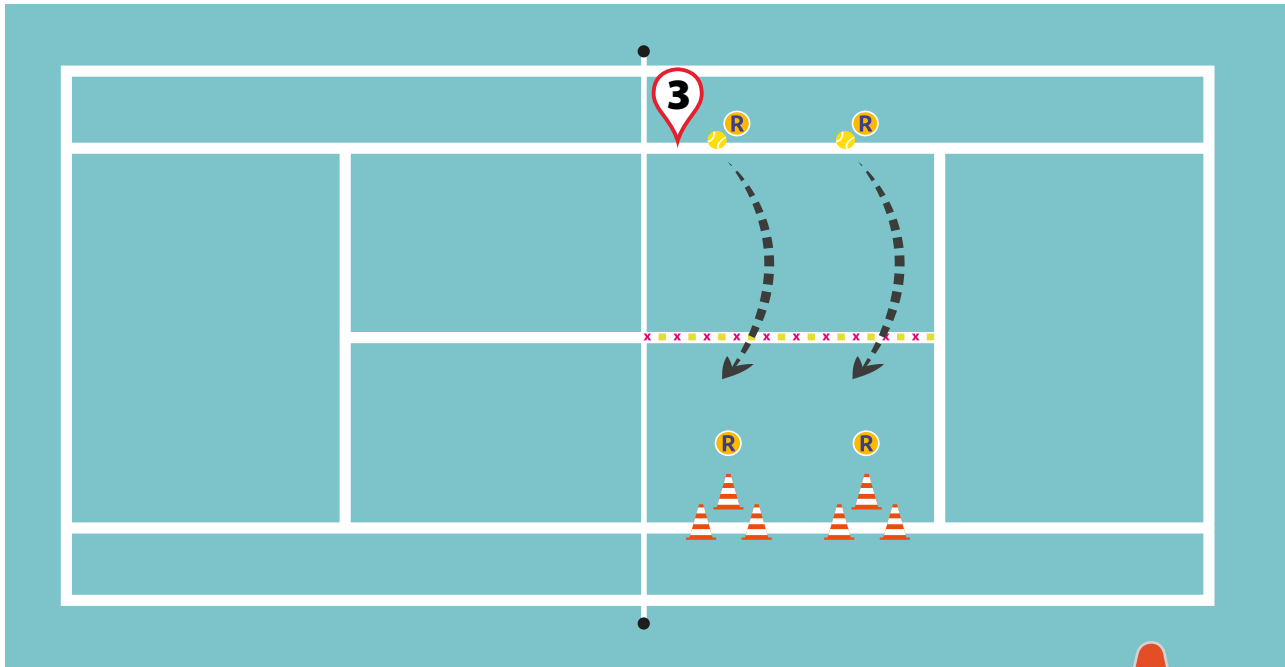
Station 3: Bovenhands serveren en retourneren

Doel

- Het ontwikkelen van de servicebeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen op een kleine baan. Per tweetal zijn er 2 rackets en 1 bal.



Arrangement

- 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 4 rackets
- 6 pylonen in groepjes van 3 en 4 meter van het net



Opdracht

De kinderen werken in tweetallen. De serveerder staat (6 meter van het net) achter de achterlijn en probeert de pylonen met de service te raken. Het kind houdt hiervoor het racket boven het hoofd en gooit met gestrekte arm de bal voor zich op (zo'n 50 centimeter hoog). Het slaat de bal net boven het hoofd richting mikpunt. Het andere kind slaat de bal na een stuit weer terug. De serveerder stopt de bal en serveert opnieuw. Leg de pylon neer als deze wordt geraakt. Wie heeft als eerste een pylon om? Na 8 keer serveren wordt er steeds van functie en spelhelft gewisseld.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de service steeds te hard, te hoog of te ver geslagen?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	Maak een driehoek van pylonen (mikvlak) die 1 meter van elkaar staan. Leg de pylon neer als er in het mikvlak geslagen wordt.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds een racketlengte naar achteren te leggen.• Laat de rally uitspelen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot?	Maak het doelgebied kleiner voor het betere kind.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de 2 tweetallen tegen elkaar spelen. Welk tweetal heeft als eerste 2 keer een pylon geraakt?• Zet ook pylonen neer voor het kind dat terugslaat; speel tegen elkaar. Wie raakt als eerste een pylon, serveerder of retourneerder?

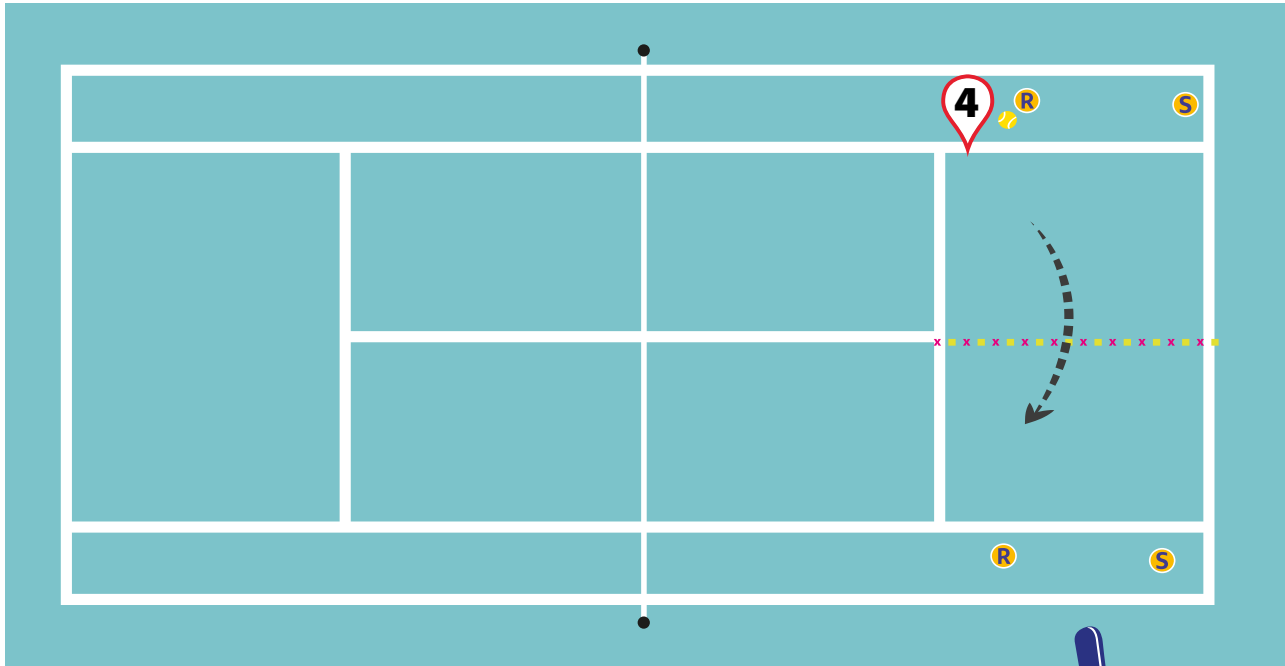
Station 4: Wedstrijd

Doel

- Aanleren van de tennistelling.
- Ervaren van het spel.

Organisatie

De kinderen werken in viertallen op een klein veld. Per viertal 2 rackets en 1 bal.



Arrangement

- 4 leerlingen, werkend in 2 teams
- 1 klein tennisveld (6x11 meter)
- 1 bal
- 2 rackets (1 per team)



Opdracht

Beide kinderen beginnen achter hun eigen achterlijn (enkelspel zijlijn). Om de beurt speelt een kind van beide teams een rally. De service wordt geslagen in het gebied tussen het net en de achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren. De eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Als een punt gewonnen wordt, legt het betreffende team een pylon neer of krijgt bijvoorbeeld een wasknijper. Zo houden de kinderen gemakkelijk de stand bij! Na 5 punten gaat het andere team serveren.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt er steeds te hard, te hoog of te ver geslagen?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte en met het raakpunt schuin voor je.
Loopt het kind voortdurend naar voren en staat daarmee te dicht op de bal?	Adviseer de kinderen in de buurt van de achterlijn te staan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat vrij of de kinderen 1 of 2 keer bovenhands serveren.• Maak het servicevak diagonaal en daarmee kleiner.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze 1 tegen 1 spelen op het hele veld, dus niet meer in 1 team• Om de beurt speelt een tweetal een punt.• Daarna kunnen de winnaars en verliezers tegen elkaar spelen.• Kinderen kunnen in een viertal een poulevorm spelen.• Laat de kinderen 2 tegen 2 spelen, waarbij 1 duo zonder racket speelt; zij vangen en gooien (ineens of na een stuit).

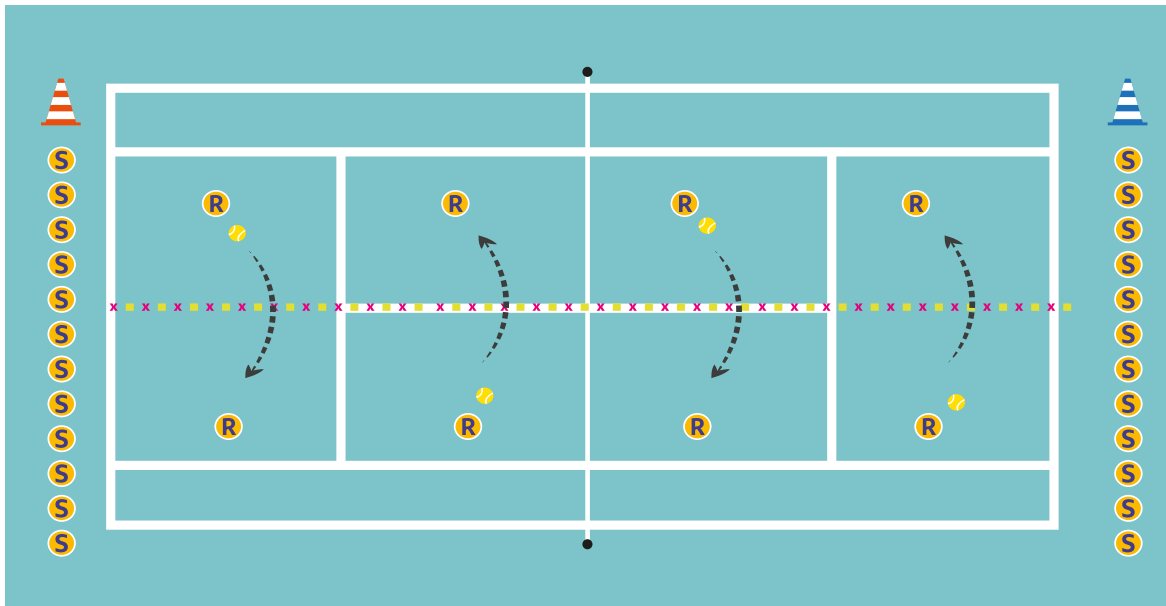
Afsluitende oefening: De teamwedstrijd

Doel

Ervaring opdoen met het spelen van een wedstrijd in het dubbelspel. In deze afsluitende les vindt een teamwedstrijd plaats. Dit teamevenement is geschikt, omdat het heel snel te organiseren is. Bovendien is het geschikt voor de hele groep (30-32 kinderen).

Organisatie

Maak 2 teams van 15 à 16 kinderen en laat hen in de rij staan achter een gekleurde pylon. Elk team heeft de kleur van de pylon waar het achter staat (bijvoorbeeld team rood tegen blauw). Op elk speelveld (8 in totaal, 4 per grote tennisbaan) wordt een wedstrijd gespeeld tussen 2 spelers van verschillende teams. De 2 voorste kinderen in de rij, vormen het eerstvolgende koppel dat mag spelen zodra er een veld vrijkomt. Er kunnen 16 kinderen gelijktijdig spelen. Bij een oneven aantal spelers wordt automatisch tegen andere spelers van het andere team gespeeld. Bij een even aantal moet je als leerkracht soms even wisselen, om te zorgen dat de kinderen steeds een andere tegenstander hebben.



Arrangement

- 2 x 4 velden zoals bij station 1
- 1 bal en 2 rackets per veld
- Op elk veld staan 2 kinderen (1 van elk team)
- De andere kinderen staan in de rij (zij houden de stand bij)

Opdracht

Speel een tenniswedstrijd op het kleine tennisveld tot 3 punten.

Spelregels

- De bal mag maximaal 1 keer stuiten.
- De bal moet in het goede vak stuiten (op de lijn is in).
- Als een speler de bal vóór de stuit raakt, die met stuit uit geweest zou zijn, dan wordt het punt gewoon doorgespeeld.
- Bij een foute bal is het een punt voor de tegenstander.
- De bal via het net is goed (behalve bij de opslag; deze moet dan over).
- Puntentelling is 1-0, 2-0 enzovoort.
- Iemand die 3 punten haalt, is winnaar en mag 1 punt voor zijn team noteren (bijvoorbeeld 1 rode wasknijper ophangen, 1 rode pylon op een stapel zetten of 1 streepje op papier). Als een wedstrijd klaar is, laten de kinderen de rackets op het veld liggen met de bal onder het racket.

Stopregels

Op het stopsignaal van de begeleider leggen de kinderen de bal en het racket terug op de beginplaats. Welk team heeft het hoogste aantal punten gehaald?



Bij de buitenschoolse opvang



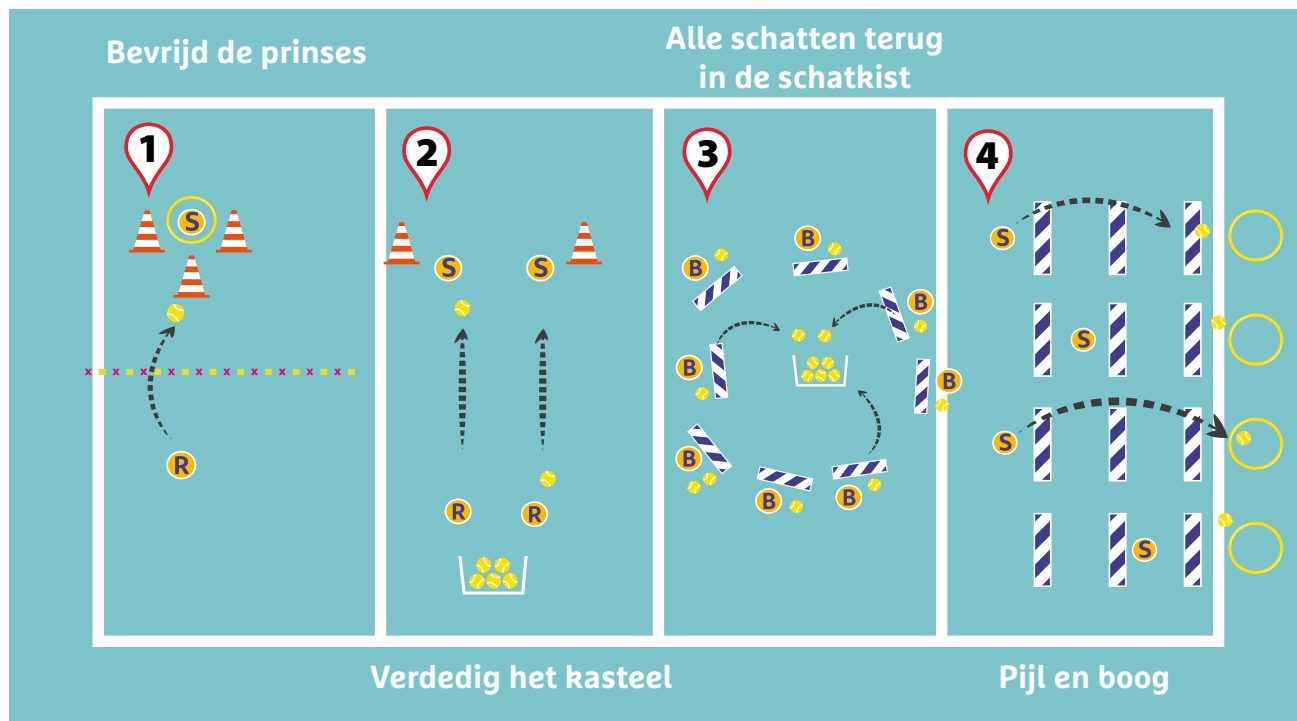
Groep 1 en 2

Thema: prinsen & prinsessen

(groep van 8 tot maximaal 12 leerlingen 'op het plein')

Zaalindeling

Bij de lessen voor de buitenschoolse opvang is uitgegaan van een eenvoudige accommodatie in de vorm van een schoolplein. Er is een ruimte nodig van 16x12 meter. Misschien is het mogelijk om een dichtbij gelegen gymzaal of tennisbaan te gebruiken. Neem in dat laatste geval contact op met een tennisvereniging in de buurt. Kijk voor meer informatie op www.knlbt.nl/school.



Lesplan

Programma van oefening 1 en 2	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg eerste 2 stations in 2 groepen	2 minuten
Optionele warming up (of als afsluitende oefening)	(5 minuten)
Station 1: Bevrijd de prinses <i>Doordraaien</i>	8 minuten <i>1 minuut</i>
Station 2: Verdedig het kasteel <i>Doordraaien en uitleg volgende 2 stations</i>	8 minuten <i>2 minuten</i>
Station 3: Alle schatten terug in de schatkist <i>Doordraaien</i>	8 minuten <i>1 minuut</i>
Station 4: Pijl en boog	8 minuten
Optionele afsluitende oefening (of als warming up)	(5 minuten)
Opruimen	2 minuten

Na ontvangst is er de optie om eerst een oefening als gezamenlijke warming-up te doen. Er kan ook gekozen worden om deze als afsluitende oefening te doen. Aangezien de groep kleiner is dan bijvoorbeeld in de klas of op de vereniging, worden er minder teams gemaakt. De kinderen worden ingedeeld in 3 groepen (van minimaal 4 kinderen per groep). 2 groepen gaan met de ene docent mee, de andere groep met de andere begeleider. De begeleider legt de eerste 2 stations uit aan hun groepjes en iedereen start. Na 8 minuten wisselen de groepen van station. Na het voltooien van de 2 stations, wisselen de docenten van groepen en herhaalt dit proces zich. Zo hoeven de kinderen de uitleg van maar 2 stations te onthouden en heeft de begeleider dus ook maar 1 of 2 stations om te controleren en aan te sturen.

De stations zijn in alle lessen hetzelfde. In het vaardigheidscircuit kunnen de kinderen vervolgens laten zien hoe goed zij de onderdelen beheersen. Middels een speciale scorekaart kunnen de kinderen zelf bijhouden hoeveel punten zij bij elk onderdeel behalen. De warming up/afsluitende oefening verschilt wel per les. Deze oefening is optioneel. Bij tijdgebrek kan de oefening geschrapt worden.



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

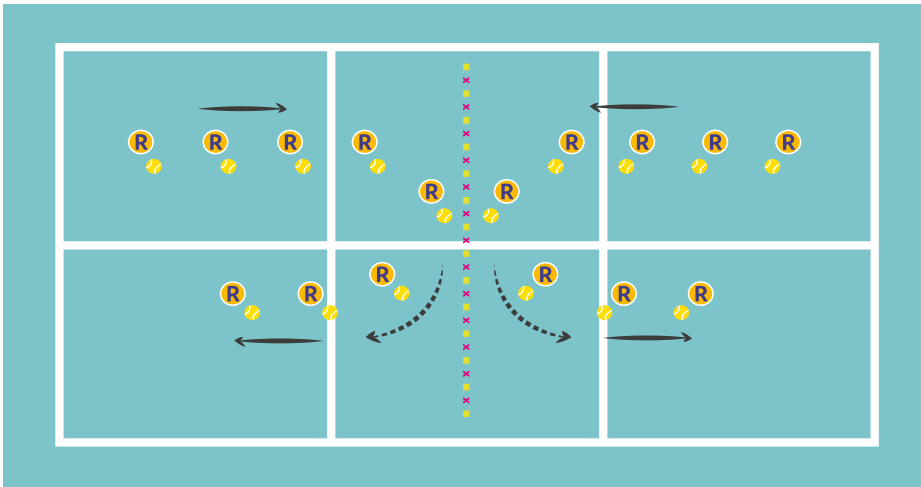
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingscholing aan te bieden.

Oefening 1: Houd je hoofd recht

Organisatie

Met de hele groep wordt gewerkt in de lengte van de gymzaal of het plein, van de muur tot aan het net, waarbij de activiteiten *klassikaal*, maar individueel worden uitgevoerd. De helft van de kinderen begint bij de ene muur, de andere helft staat aan de overkant bij de andere muur.



Arrangement

- De lengte van de gymzaal, tussen muur en net
- 1 racket per kind
- 1 bal per kind
- Tenniskids lint of lengtenet

Opdracht

De kinderen bewegen in de lengte van de baan heen en terug met een bal op hun racket. Daarbij proberen ze te kijken naar de leerling die aan de andere kant werkt. Op teken van de leraar (visueel en/of auditief) zullen zij statische houdingen innemen (bijvoorbeeld staan op 1 been, gaan zitten, op een lijn staan). Wanneer ze het net tegenkomen proberen ze het andere kind een hand te geven, zonder dat daarbij de bal valt. Op de terugweg lopen zij achterwaarts.

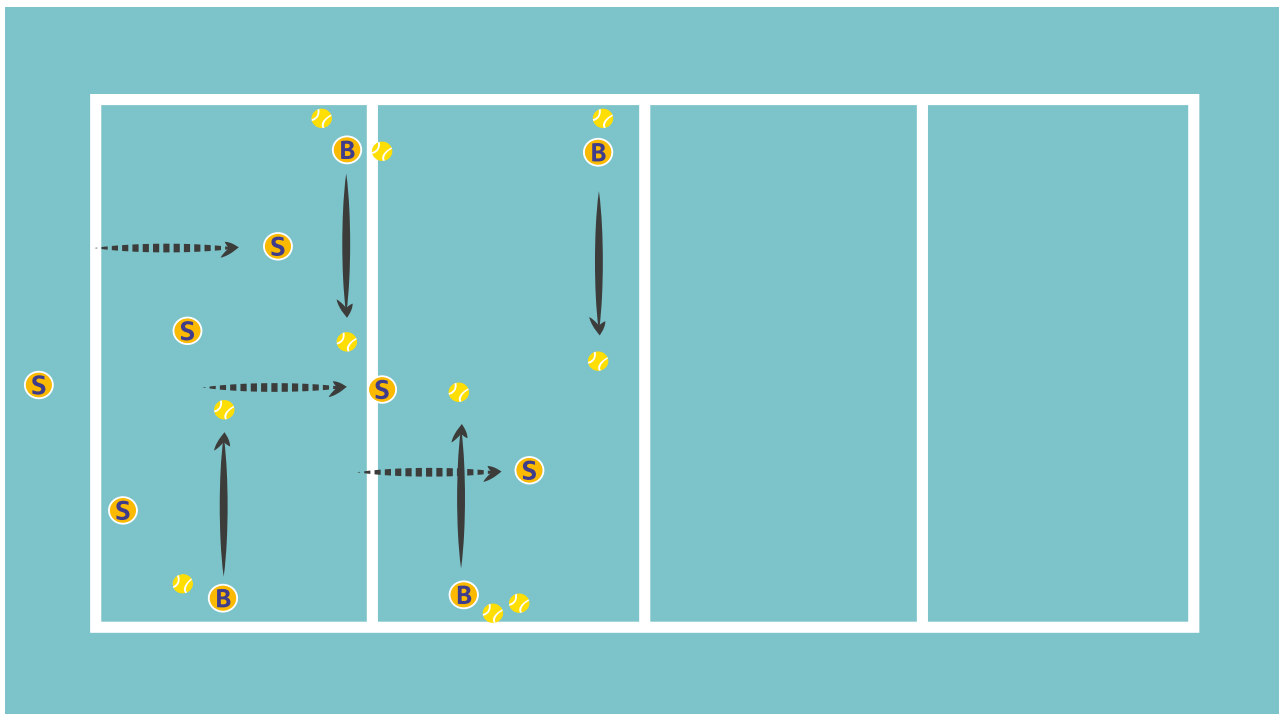
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Is de organisatie 'tegenover elkaar' te moeilijk?	Werk in tweetallen om de beurt aan 1 kant van het net.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal van het racket?	Laat het racket met 2 handen vasthouden.
Is de gevraagde uitvoering of houding te moeilijk?	Laat een kind zelf bepalen welke houding het wel kan uitvoeren.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid en of verwerk dynamische bewegingen (bijvoorbeeld een sprongetje).• Laat de kinderen in tweetallen elkaar imiteren op door hun zelf gekozen houdingen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een beweging bedenken en voordoen.• Maak een rijtje van 4 kinderen en laat de voorste steeds een beweging voordoen (follow the leader).
Willen de kinderen al strijden?	Gebruik de oefeningen in estafettevorm.

Oefening 2: Overstekende tennisballen!

Organisatie

Met de hele groep in de gymzaal op het hele plein.



Arrangement

- Het hele plein
- 10 ballen



Opdracht

De kinderen steken op het startsignaal van de leraar in de lengte van het plein over zonder racket in hun hand. De 4 kinderen die zich naast het plein hebben opgesteld gooien ballen via de grond naar de overkant. De ballen moeten laag blijven dus rollen of onderhands gooien. Wie wordt er geraakt? Als je geraakt wordt, help je mee af te gooien.

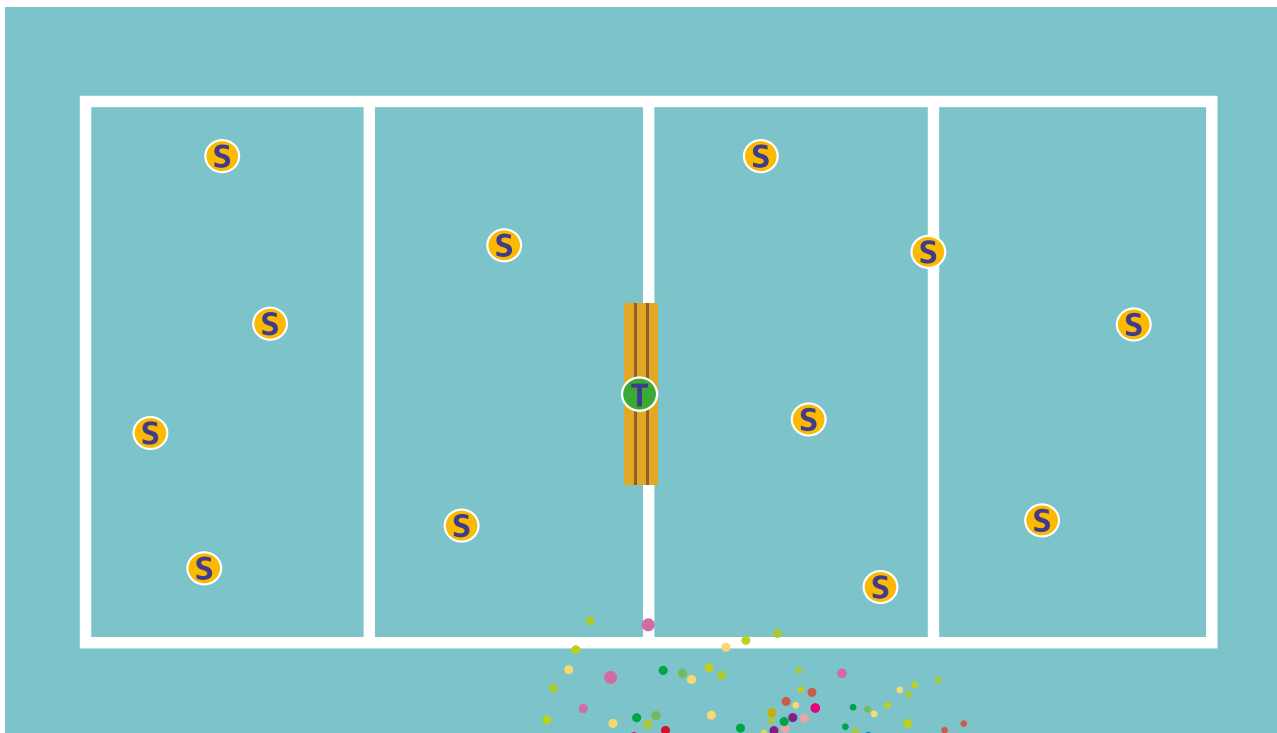
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Worden de kinderen veel te snel of te weinig geraakt?	Gebruik respectievelijk minder of meer ballen of neem zelf als enige de plek in naast het plein; degene die 'af' is kan meehelpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Gooien de kinderen te hoog in plaats van naar de benen?	Laat ze dan rollen of via een stuit gooien.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf kiezen wanneer ze oversteken.• Laat ze wat harder gooien.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen maar versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken waarmee ze naar de overkant moeten (bijvoorbeeld huppelen of springen).

Oefening 3: Kinderdisco

Organisatie

Met de hele groep verdeeld over de gehele gymzaal of het gehele plein. De leraar staat zelf in het midden van de zaal (desnoods op een verhoogd plateau zoals op een bank).



Arrangement

- De gehele gymzaal of het gehele plein
- 1 bank of verhoging voor de leraar
- Pylonen voor elk kind (optioneel)
- Muziekinstallatie/box (optioneel)



Opdracht

De leraar staat in het midden van de gymzaal. De kinderen rennen, verdeeld over de gymzaal, rustig heen en weer. Als de leraar 1 keer klapt of 'springen' roept, springen de kinderen op hun plek. Als de leraar 2 keer klapt of 'rondje draaien' roept, draaien de kinderen een rondje om hun eigen as. Als de leraar 3 keer klapt of 'klappen' roept, moeten de kinderen meeklappen op de muziek.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Snappen de kinderen de tekens van het aantal keer klappen niet?	Roep wat de kinderen moeten doen in plaats van 1, 2 of 3 keer klappen.
Raken de kinderen in de war door de hoeveelheid opties?	Laat het bij 2 verschillende opties.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen zelf ook een beweging verzinnen bij 4 keer klappen.• Laat de kinderen een pylon op hun hoofd zetten. De pylon mag niet van het hoofd vallen tijdens de oefeningen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet bruisend genoeg?	Doe de warming-up op muziek zodat het een echte disco lijkt.

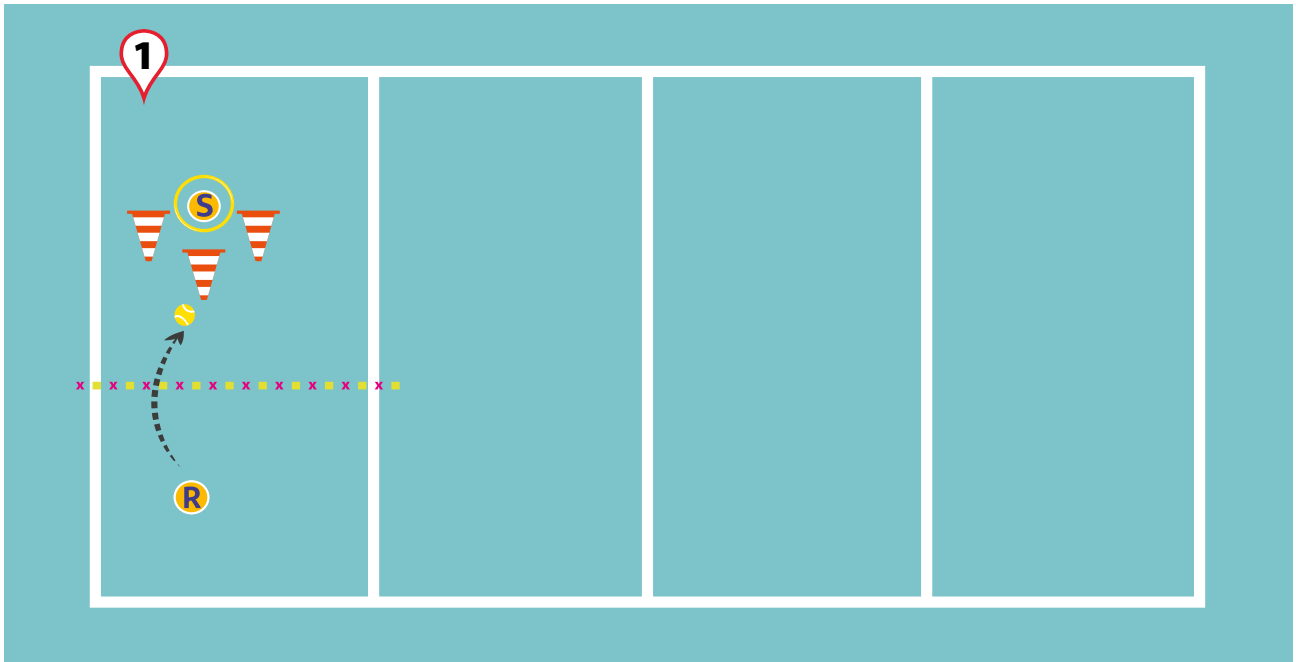
Station 1: Bevrijd de prinses

Doel

De speler kan de bal gericht gooien/slaan.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. Eén van de kinderen staat in een hoepel. Daaromheen staan 3 pylonen op z'n kop. De andere speler staat aan de overkant van het net/lint met een bal en racket en probeert de bal over het lint tegen de pylonen aan te slaan, totdat deze alle 3 zijn omgevallen.



Arrangement

- 4 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 2 ballen
- 2 rackets
- 2 hoepels
- Tenniskids lint
- 6 pylonen

Opdracht

De prinses zit gevangen in een torentje (de hoepel). Om het torentje heen zijn 3 draken (pylonen) die het torentje bewaken. De prins probeert haar te bevrijden door de draken te verslaan. Het kind speelt de bal met het racket over het lint/net heen en probeert de pylonen om te slaan. De prinses rolt de bal terug totdat alle pylonen omgegooid zijn. Dan wordt er van functie gewisseld. Vervolgens kan de oefening met racket worden gedaan

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard/te hoog/te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Is het slaan van de bal met racket nog te moeilijk?	Leg het racket weg en gooi de bal onderhands naar de overkant.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand.• Laat de prinses de bal aangooien vanuit de hoepel en de ander de bal terug slaan
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze uitgekeken op het oefenen?	Maak er een wedstrijd van tegen de andere tweetallen.

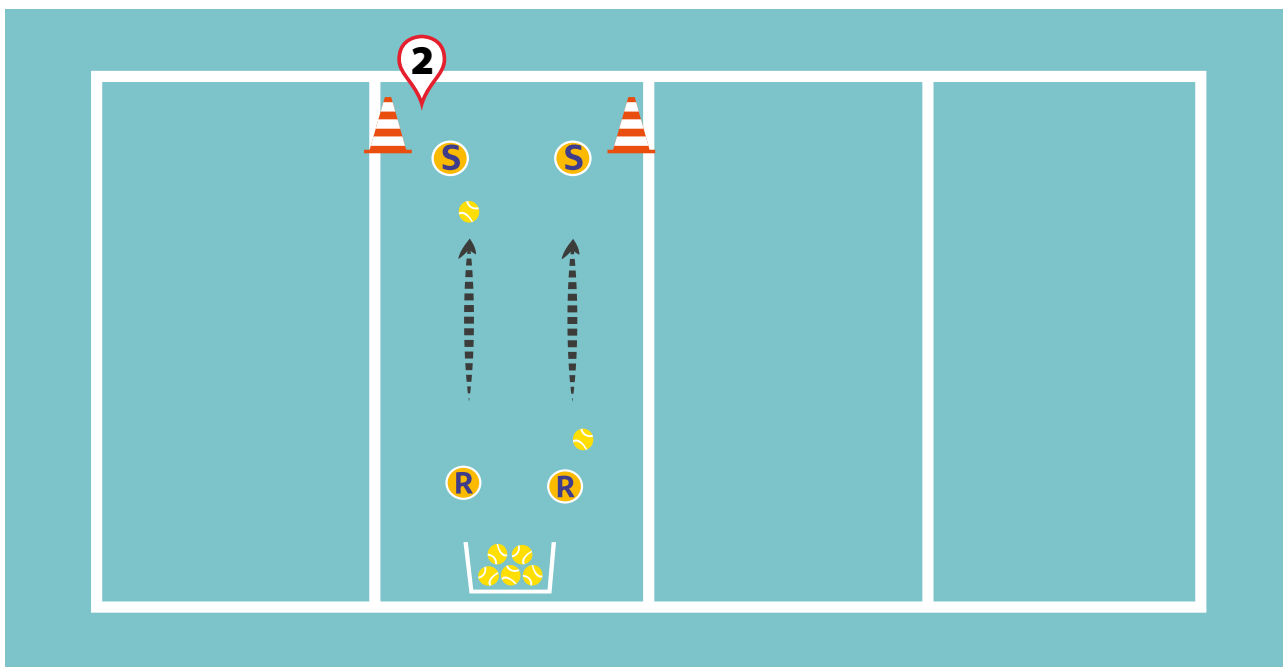
Station 2: Verdedig het kasteel

Doel

De spelers kunnen samenwerken in een team.

Organisatie

De kinderen werken in 2 teams. Een team verdedigt het doel, dat 6 meter breed is. Het andere team staat met rackets op 5 meter afstand en heeft in totaal 12 ballen. Zij slepen de ballen over de grond richting het doel van het andere team en proberen zoveel mogelijk ballen te scoren.



Arrangement

- 4 kinderen, werkend in 2 teams
- 1/4 gymzaal
- 12 ballen

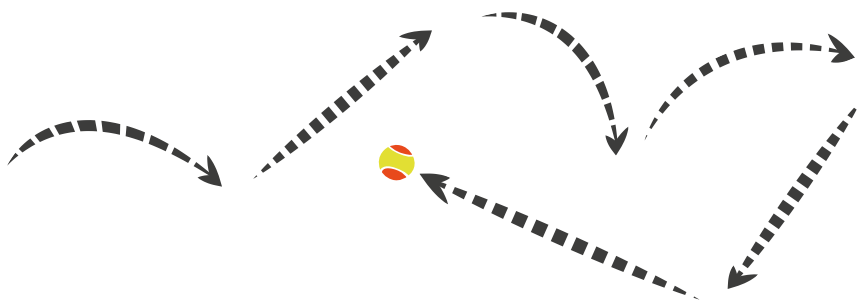
- 2 rackets
- 4 pylonen

Opdracht

Het kasteel wordt aangevallen! Alle ballen worden vanaf de lijn met het racket richting het kasteel geslept. Daar staan 2 ridders op keep en zij proberen alle ballen tegen te houden. Als de 12 ballen allemaal op zijn, wordt geteld hoeveel ballen er door het doel heen zijn gegaan. Vervolgens worden de rollen omgedraaid en probeert het andere team dat aantal ballen te verbeteren.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden alle ballen tegengehouden?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot het doel.• Verklein de afstand tot het doel.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaan bijna alle ballen door het doel?	<ul style="list-style-type: none">• Maak het doel kleiner.• Vergroot de afstand tot het doel.• Zet meerdere spelers op keep.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat ze ook ballen slepen met de andere kant van hun racket (backhand).



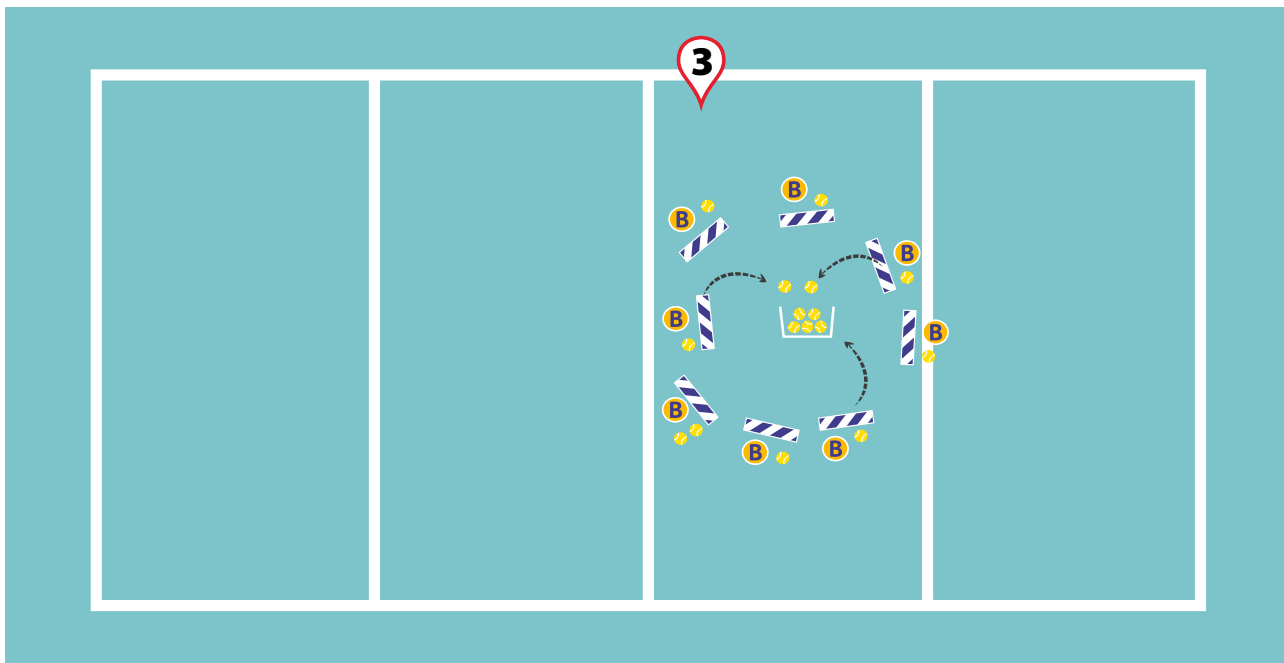
Station 3: Alle schatten terug in de schatkist

Doel

De speler kan de bal gericht onderhands- en/of bovenhands gooien.

Organisatie

Alle kinderen staan bij een van de markeertekens in een cirkel rondom de lege schatkist (ballenton). Met z'n allen proberen zij zoveel mogelijk ballen in de lege ton te gooien. De markeertekens liggen op verschillende afstanden van de ton. De bal mag zowel onderhands als bovenhands gegooid worden.



Arrangement

- 4 kinderen, werkend in 2 teams
- 1/4 gymzaal
- 24 ballen
- 1 lege ton of grote lege tennistas
- 8 markeertekens

Opdracht

De schatkist is omgevallen en alle schatten liggen verspreid over de grond van de schatkamer. De kinderen proberen de schatten weer terug te gooien in de kist. De kinderen staan ieder met een bal achter een markeerteken, die op verschillende afstanden liggen van de schatkist (ton). Bij elk markeerteken liggen 3 ballen. De kinderen proberen alle schatten (ballen) weer terug te gooien in de schatkist met een onderhandse of bovenhandse worp. Als alle ballen geworpen zijn, wordt geteld hoeveel er weer in de kist zitten. Vervolgens rapen zij de ballen en leggen zij weer 3 ballen bij ieder markeerteken. De oefening wordt opnieuw gedaan, nu staat ieder kind bij een ander markeerteken.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden veel ballen nog naast de ton geworpen?	Verklein de afstanden van de markeertekens tot de ton en voeg desnoods een ton toe.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Worden veel ballen in de ton geworpen?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstanden van de markeertekens tot de ton.• Laat ze verplicht bovenhands of juist onderhands gooien.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Wanneer een kind een bal in de ton heeft gegooid, pakt het kind het markeerteken op, doet een grote stap naar achter en probeert de volgende bal vanaf daar te gooien. Dit herhalen totdat de ballen op zijn.

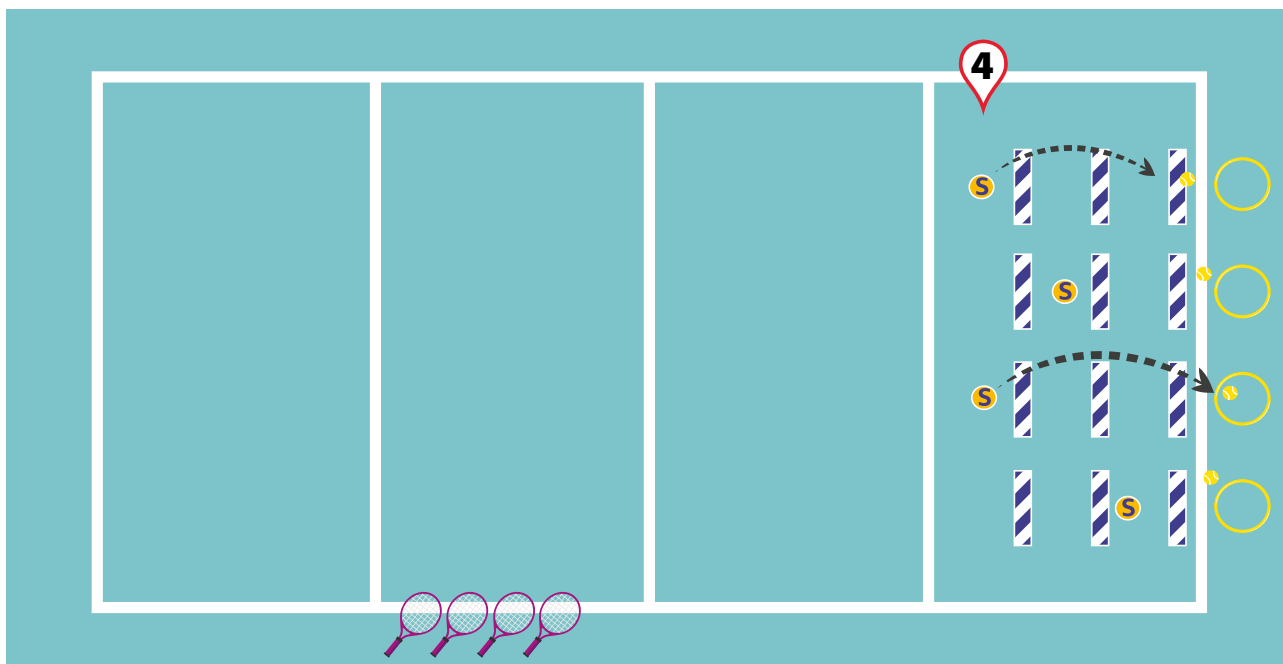
Station 4: Pijl en boog

Doel

De speler kan gericht gooien/slaan.

Organisatie

4 hoepels hangen aan de muur of vlakken zijn met krijt getekend op de muur. De markeertekens liggen op 3 verschillende afstanden van de muur af. De kinderen staan met een bal achter een markeerteken en proberen de bal in de hoepel te gooien. Als dit lukt, kunnen punten verdiend worden. Hoe verder, hoe meer punten.



Arrangement

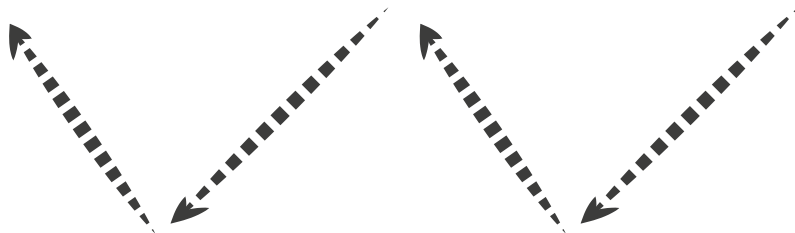
- 4 spelers
- 1/4 gymzaal (tegen de wand aan)
- 4 ballen
- 4 rackets (optioneel)
- 4 hoepels of krijt voor op de muur
- 12 markeertekens

Opdracht

Robin Hood geeft de kinderen een lesje pijl en boog schieten. Elk kind heeft een bal en probeert zo goed mogelijk te mikken op het blazoen (de hoepel). Hoe verder, hoe meer punten. Als de bal raak gegooid wordt vanaf het eerste markeerteken, krijgen zij 1 punt. Vanaf het tweede markeerteken, 2 punten en vanaf het derde markeerteken krijgen zij 3 punten. Als de tijd over is mogen de kinderen vertellen hoeveel punten zij in totaal hebben.

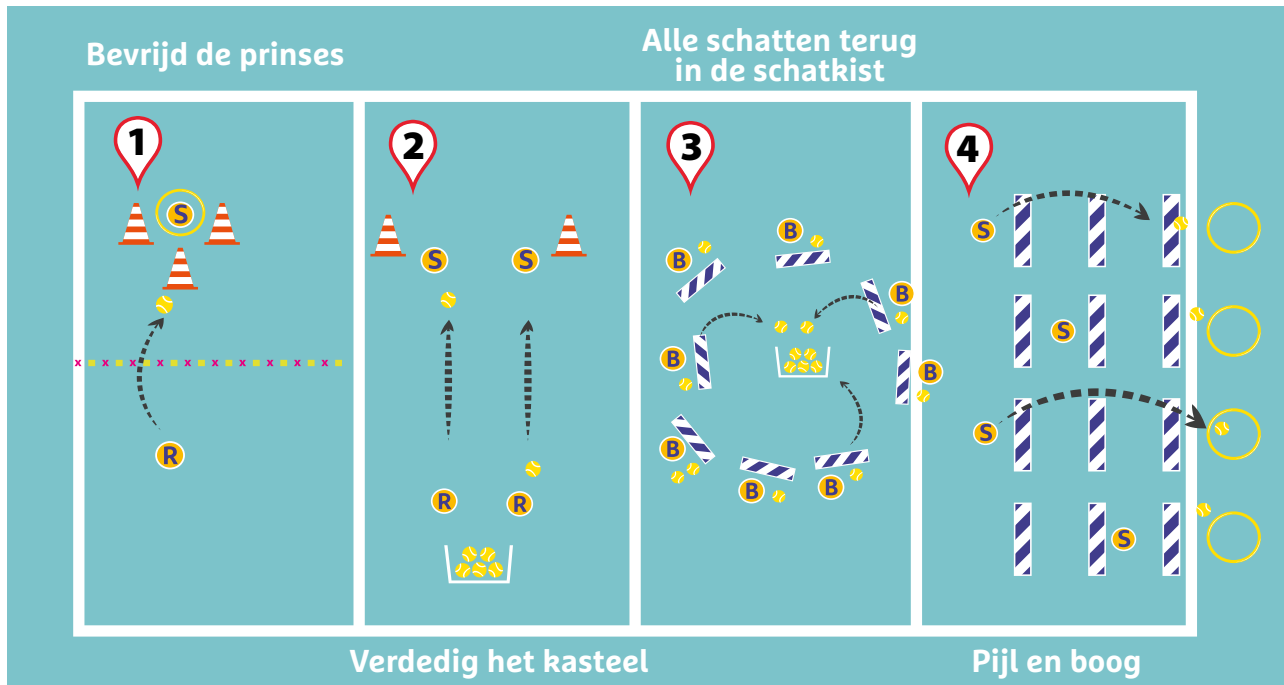
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Een slowmotion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het te moeilijk om de bal in de hoepel te slaan?	Laat de kinderen de bal eerst in de hoepel gooien voordat ze dit met het racket proberen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	De kinderen kunnen zichzelf uitdagen door op een markeerteken ver van de hoepel af te gaan staan.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Laat kinderen tellen wie als eerste 5 punten heeft gehaald in een zo kort mogelijke tijd.



Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog een keer uitgezet. De groep wordt weer verdeeld in 4 teams. De teams lopen alle 4 de stations af. Elk team krijgt dit keer een lege ballenkoker mee. Na het voltooien van een station verdienen zij een bal, die door de begeleider in de koker wordt gedaan. In totaal zijn er 4 ballen te verdienen en dan zit de koker vol. Op basis van inzet en enthousiasme krijgt een team aan het einde van de oefening 1 bal in hun koker. Als de meester/juffrouw ziet dat het team goed, geconcentreerd en met inzet samen oefent, krijgen zij 1 punt (een bal) voor de oefening. Bij deze leeftijd is de inzet belangrijker dan dat het doel daadwerkelijk voltooid wordt, vandaar de beloning op basis van inzet. Andere manieren voor het belonen zijn ook mogelijk. Denk aan het verzamelen van wasknijpers of het verzamelen van stickers op een zelfgemaakt scorevel.



Programma Vaardigheidscircuit	Wanneer verdient het team een bal voor in de koker?	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen & uitleg.		2 minuten
Optionele warming-up		
Station 1: Bevrijd de prinses	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen hebben beide functies beoefend. • De kinderen leggen het racket weg als de oefening te moeilijk blijkt. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 2: Verdedig het kasteel	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen werken enthousiast samen in teams en moedigen elkaar aan te verdedigen danwel aan te vallen. • De teams hebben zowel verdedigd als aangevallen. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 3: Alle schatten terug in de schatkist	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen hebben op ten minste 2 verschillende posities gestaan • De kinderen variëren in bovenhands en onderhands gooien. 	8 minuten
Bal in koker doen en doordraaien	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	1 minuut
Station 4: Pijl en boog	<ul style="list-style-type: none"> • De kinderen houden hardop hun punten bij. • De kinderen proberen ten minste vanaf 2 posities te gooien/slaan. 	8 minuten
Bal in koker doen en opruimen	Begeleider doet bal in koker na beoordeling en stuurt kinderen door naar het volgende station.	2 minuten
Afsluitende oefening		5 minuten

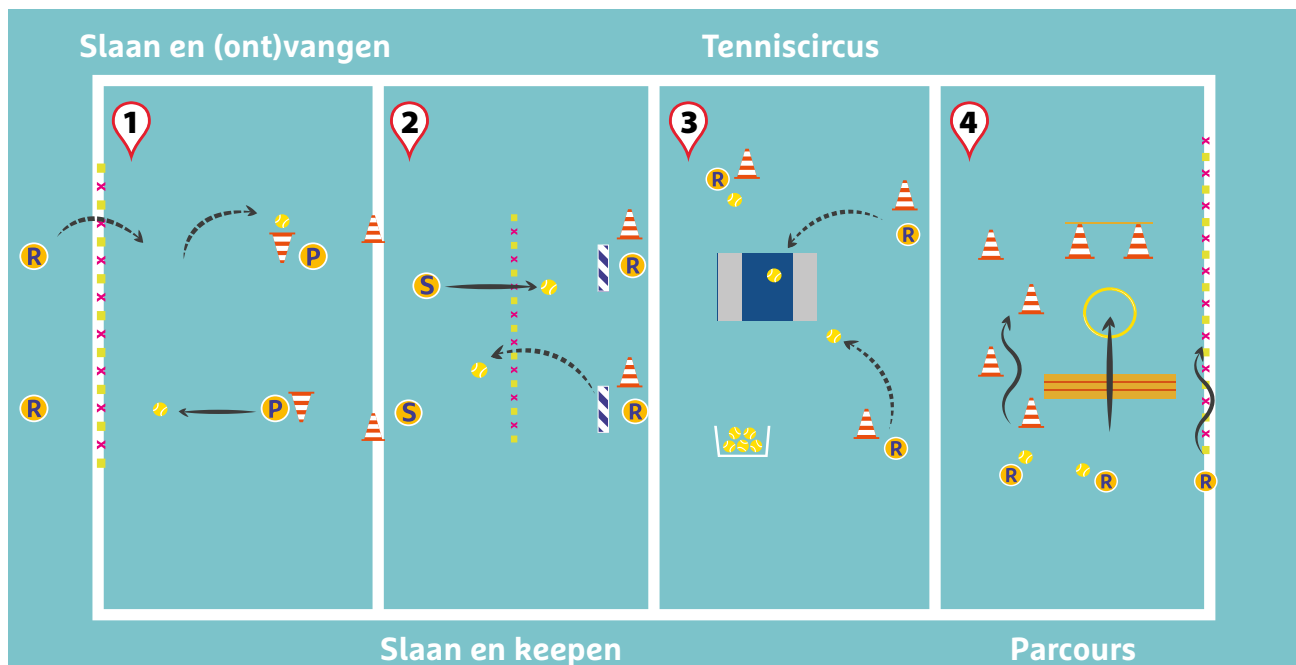
Na het laatste station is er nog wat tijd om de ballen in de kokers te tellen (of we nemen dat mee naar de klas), te huldigen en op te ruimen.

Groep 3 en 4

(groep van 8-12 leerlingen)

Na de inleiding worden de kinderen in 4 groepen van 2 à 3 kinderen verdeeld. De kinderen nemen plaats bij hun eerste station voor een uitleg van de 4 stations. De tijdsduur per station is ongeveer 8 minuten. Wisselen van station en korte aanwijzingen geven duurt zo'n 2 minuten. 3 stations per groep is haalbaar in een periode van 45 minuten. De volgende keer kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet gedaan zijn en stations herhalen. Bij de stations waar een net nodig is kunnen bijvoorbeeld stoelen gebruikt worden. Bij de lessen voor de buitenschoolse opvang is uitgegaan van een eenvoudige accommodatie in de vorm van een schoolplein. Er is een ruimte nodig van 16x12 meter. Misschien is het mogelijk om een dichtbij gelegen gymzaal of tennisbaan te gebruiken. Neem in dat laatste geval contact op met een tennisvereniging in de buurt. Kijk voor meer informatie op www.knltnb.nl/school.

Zaalindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

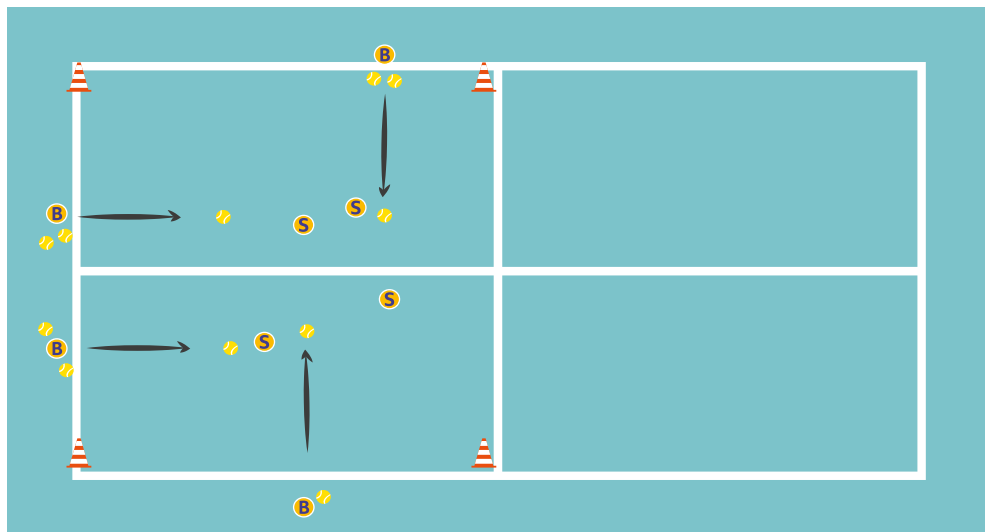
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingsscholing aan te bieden.

Oefening 1: Overstekende tennisballen

Organisatie

De groep kinderen wordt in tweeën gesplitst. Maak een veld van ongeveer 12 bij 12 meter met behulp van pylonen. De helft van de groep staat in het veld, de andere helft er omheen.



Arrangement

- Ruimte van 12 bij 12 meter
- 8 pylonen
- 10 ballen



Overstekende tennisballen

De groep buiten het vierkant rolt de ballen door het veld. Is een kind geraakt, dan helpt de leerling mee buiten het vierkant.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Rollen de ballen overal heen?	Probeer een ruimte te vinden bij een muur.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden de kinderen te vaak of te weinig geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik respectievelijk minder of meer ballen.• Neem zelf, als enige de plek in naast de afgebakende ruimte.• Degene die af is helpt mee om de anderen te raken.• Maak het vak kleiner of groter.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen wat harder rollen.• De kinderen mogen niet meer springen om de bal te ontwijken, alleen versnellen of vertragen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niet afwisselend genoeg?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen om de beurt een manier van bewegen bedenken en voordoen, bijvoorbeeld huppelen of springen.

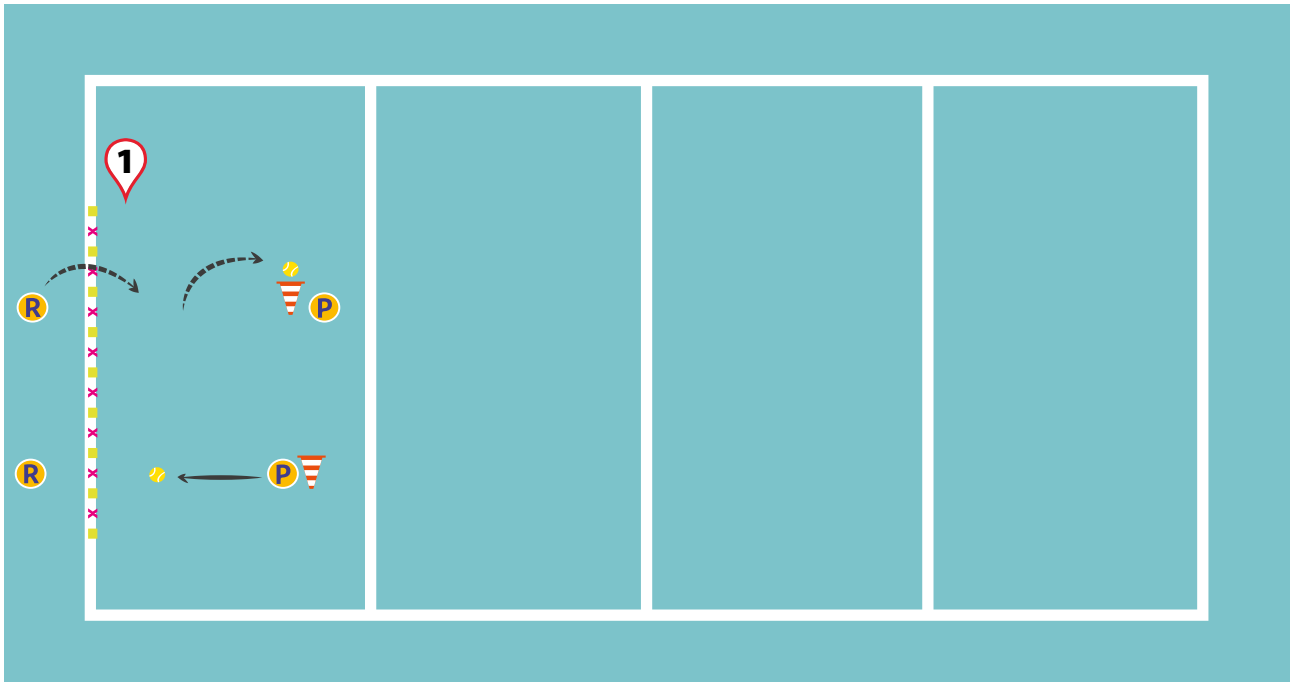
Station 1: Slaan en (ont)vangen

Doel

- Ontwikkelen van de basislagen (forehand en backhand).
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

2 kinderen werken op een veld. 1 kind heeft het racket en de bal, de ander de pylon. Beide kinderen nemen plaats op 3 meter afstand van het net (pylon als markering neerleggen).



Arrangement

- 1 klein veld (6x11 meter)
- 1 net van stoelen of Tenniskids lint
- 2 ballen
- 2 rackets
- 2 pylonen om mee te vangen
- 2 pylonen als markering

Opdracht

Het kind met het racket slaat de bal met een ruime boog over het net. Het kind probeert zo te slaan dat de bal stuit tussen het net en het andere kind. Het andere kind probeert de bal na de stuit te vangen in de pylon en rolt de bal terug. De leerling met het racket stopt de bal en begint opnieuw. Na 5 keer wisselen de kinderen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slowmotion van de forehand en backhand.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen om de beurt met de pylon.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog en/of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Vangt de leerling de bal met de pylon te weinig?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een grotere pylon, emmer of een tennishoes.• Laat met de handen tegenhouden.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot en verklein de afstand tussen de kinderen.• Sla om en om met de forehand en backhand.• Laat op verschillende manieren vangen: met de handen, met 1 hand of met de pylon in 1 hand.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Elke gevangen bal na een backhand telt voor 2 punten.

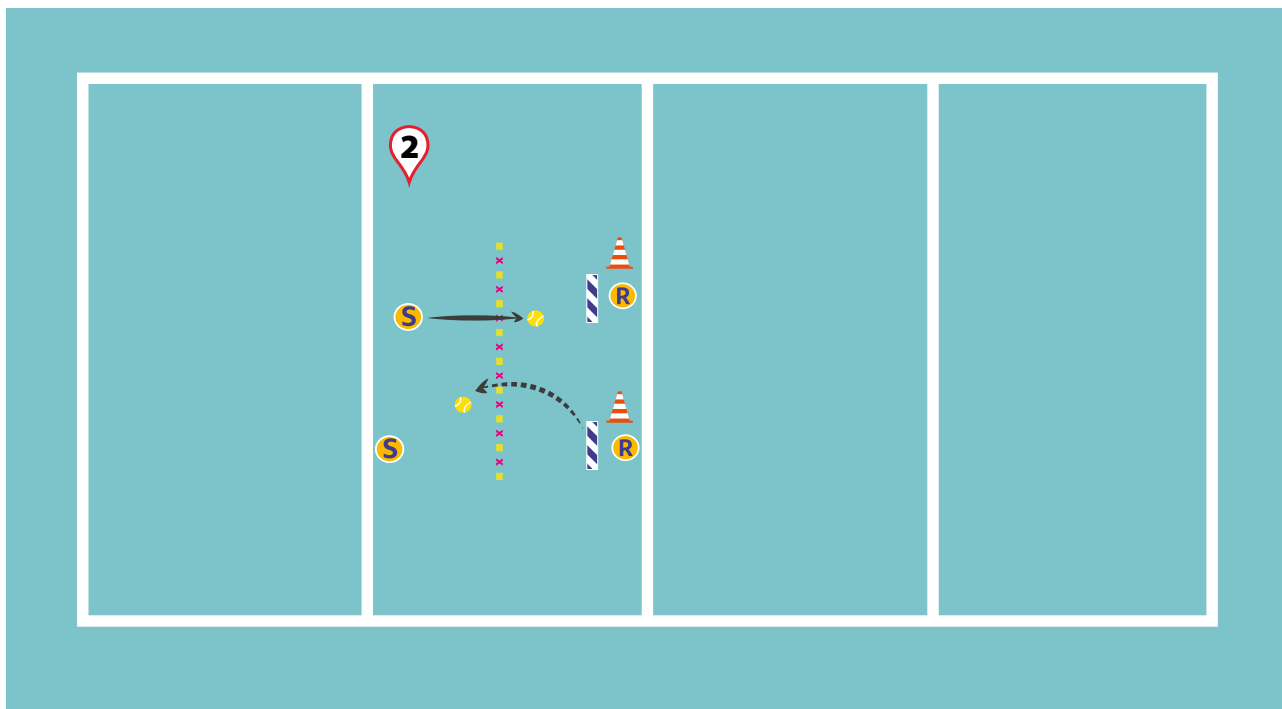
Station 2: Slaan en keepen

Doel

- Ontwikkelen van richten (in de open ruimte slaan).
- Inschatten van een aankomende bal (timing, hoogte, diepte en vaart).

Organisatie

De kinderen werken in twee- of drietallen op een klein veld. 1 kind heeft een racket en een bal en neemt plaats op een markeringslijn 3 meter van het net. Het andere kind neemt plaats in het veld.



Arrangement

- 1 klein veld (6x11 meter)
- 1 bal
- 1 racket
- 3 stoelen of Tenniskids lint als net
- 4 pylonen om het veld af te bakenen
- 2 markeertekens

Opdracht

Het kind met racket en bal neemt plaats op de markeringslijn, die 3 meter van het net ligt en slaat de bal met de forehand of de backhand over het net, ergens in het speelveld. Het andere kind probeert de bal met de handen te stoppen of te vangen voordat de bal uit het speelveld rolt of stuitert. Daarna rolt het kind de bal terug en begint het spel opnieuw.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Geef nog een voorbeeld met het accent op het mikken waar de ander niet staat.• Sta klaar met de bal schuin voor je.
Zijn er drie kinderen?	Speel 2 tegen 1 (met 1 bal).
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een voorbeeld van een rustige gerichte slag.• De bal moet in het speelveld stuiten.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de bal teruggooien vanaf de plek waar deze gestopt is.• Maak het veldje korter, zodat meer rechts en links gemikt wordt.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Stimuleer de kinderen om de ander te laten rennen.• Laat de kinderen voor zichzelf tellen hoeveel keer ze gescoord of de bal tegengehouden hebben.• Laat ook de vangers scoren door te gooien.



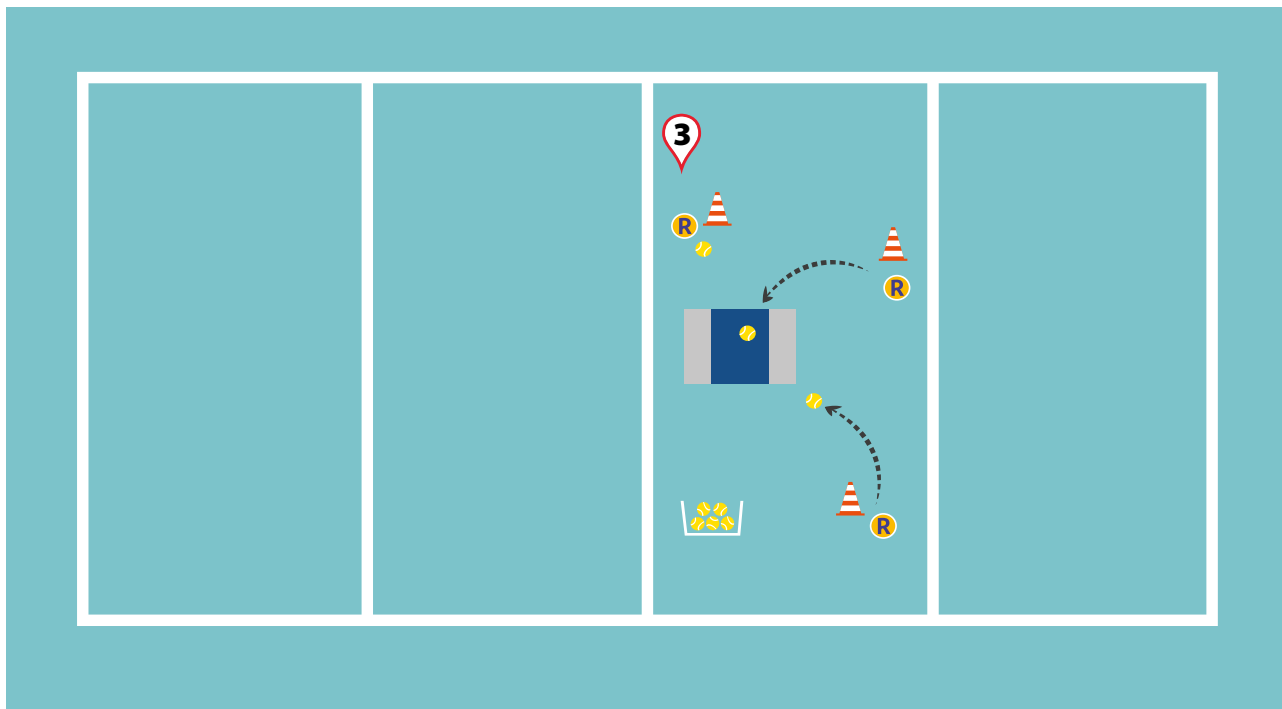
Station 3: Tenniscircus

Doel

Ontwikkelen van precisie en diepte van de geslagen bal.

Organisatie

De kinderen werken in twee- of drietallen op een klein veld van 6x11 meter. Elk kind begint bij een pylon.



Arrangement

- Ruimte van 6 bij 11 meter
- 3-6 ballen
- 3 rackets
- 3 pylonen

Opdracht

Alle kinderen krijgen een racket en een bal. Door de bal te slaan proberen ze het voorwerp in het midden (stoel, basketbal of matje) te raken. Voor elke poging die slaagt, dat wil zeggen de bal raakt het voorwerp in 1 keer, krijgt het kind een beloning in de vorm van bijvoorbeeld een wasknijper. Wie scoort de meeste punten?

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld. Een slowmotion voorbeeld kan helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lijkt de slag niet op een forehand-beweging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat het racket korter vasthouden.• Laat de bal eventueel gooien.• Geef een duidelijk bewegingsvoorbeeld.
Lukt het niet om de bal op het voorwerp te slaan?	Maak het mikvak groter.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Vergroot de afstand.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Kies een kleiner te raken voorwerp.

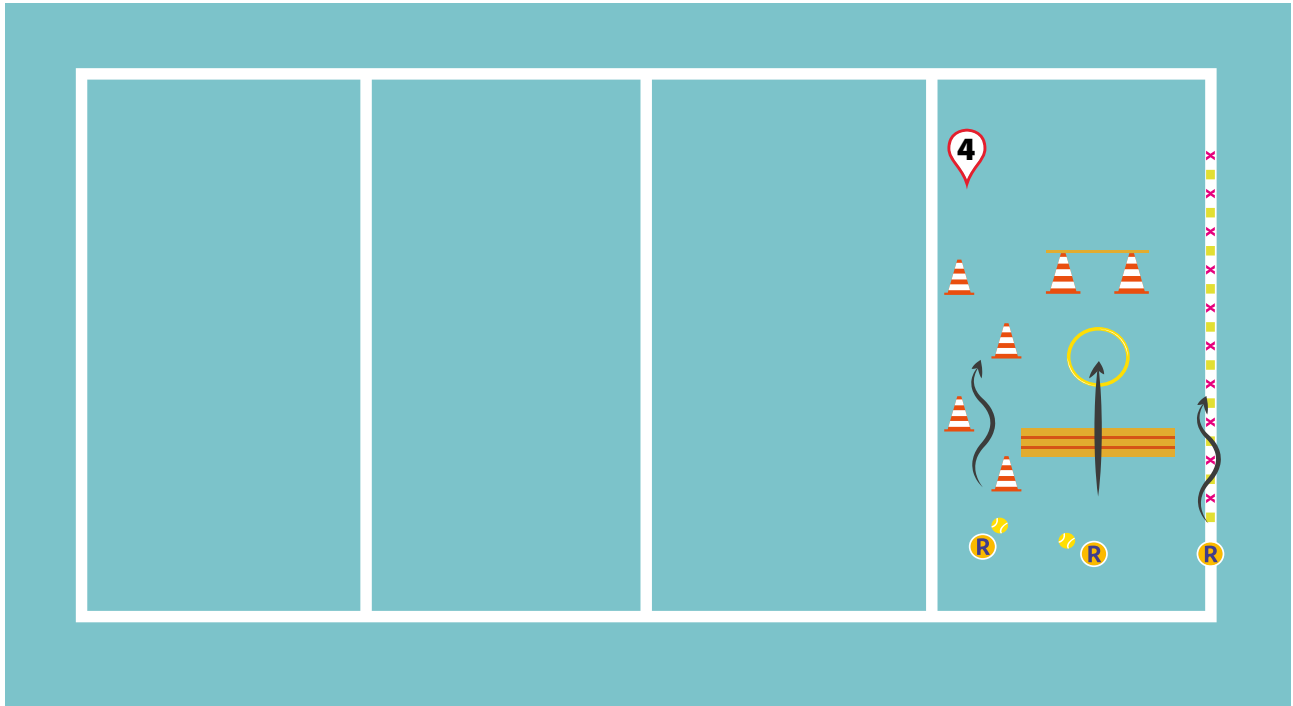
Station 4: Parcours

Doel

Ontwikkelen van oog-handcoördinatie en balans.

Organisatie

2 of 3 kinderen werken alleen en op eigen tempo een parcours af in de vrije ruimte.



Arrangement

- Vrije ruimte
- 4 pylonen als slalom
- 3 hindernissen van aanwezig materiaal, bijvoorbeeld banken
- 1 lange lijn als weg (met krijt getekend of gebruik een lang touw)
- 3 ballen
- 3 rackets

Opdracht

De kinderen proberen met een bal op het racket:

- 1) een slalom te lopen langs de pylonen;
- 2) over hindernissen heen te stappen;
- 3) een lijn of touw te volgen met aan weerszijden een voet.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld. Een slowmotion voorbeeld en demonstratie kan helpen.
Het parcours duurt te lang.	Haal één van de obstakels weg.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het te moeilijk om te wandelen en de bal op het racket te houden?	Laat de kinderen dit uitvoeren met de bal op hun hand in plaats van met de bal op het racket.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat kinderen het sneller uitvoeren.• Laat kinderen eigen trucjes verzinnen binnen het parcours.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Estafette tussen 2 groepjes.• Tijd opnemen.• Laat de oefening uitvoeren met een verzwaarde ballon op het racket (plastic tas om de ballon heen).

Vaardigheidscircuit

In deze laatste les worden de 4 situaties nog een keer uitgezet. Er wordt gewerkt in tweetallen (of drietallen). Per tweetal proberen de kinderen zoveel mogelijk punten bij elkaar te halen. Ze zijn dus samen een team! De tweetallen halen punten door de oefeningen zo netjes mogelijk uit te voeren. Als de BSO begeleider ziet dat er goed, geconcentreerd en met inzet wordt gewerkt, krijgt het duo een punt voor de oefening. Bij elk station eerst 2 minuten oefentijd en daarna 4 minuten om de punten binnen te halen: tel hardop!

Slaan en (ont)vangen **Tenniscircus**

1 **2** **3** **4**

Slaan en keepen **Parcours**

Programma Vaardigheidscircuit	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 min.)
Ontvangst, indeling groepen en uitleg		5 minuten
Variatie van de oefening		
Station 1: Slaan en ontvangen	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de kinderen hardop tellen hoeveel keer ze de geslagen bal hebben gevangen. • Om de beurt proberen. • De scores van beide kinderen bij elkaar optellen voor het eindresultaat 	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 2: Slaan en keepen	Laat de teams voor zichzelf tellen hoeveel keer ze gescoord én de bal tegengehouden hebben (wisselen na 10 pogingen).	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 3: Tenniscircus	Laat de kinderen tellen hoeveel keer het lukte het materiaal in het midden te raken (2 tegen 2).	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 4: Parcours	Laat tellen hoeveel keer de bal is gevallen. Deze punten worden van het totaal afgetrokken (wisselen wanneer je het hele parcours hebt afgelegd).	6 minuten
Doordraaien	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten

Na het laatste station is er wat tijd om de punten op te tellen, teams te huldigen en op te ruimen of een slotspel te spelen.

Groep 5 en 6

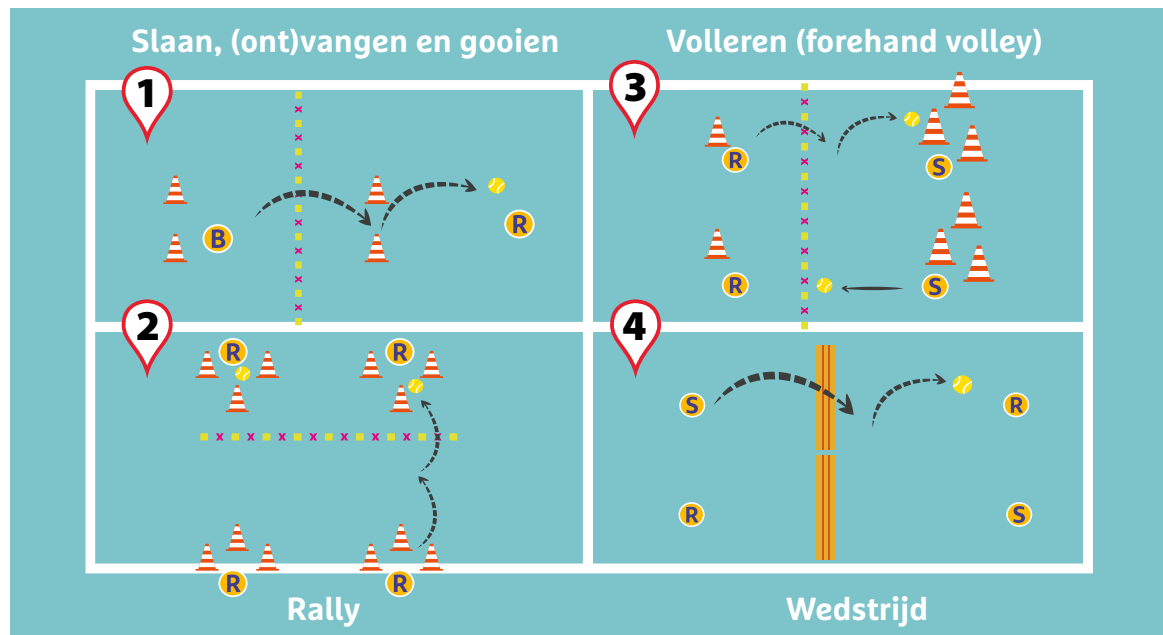
(groep van 8-12 leerlingen)

Bij de lessen voor de buitenschoolse opvang is uitgegaan van een eenvoudige accommodatie in de vorm van een schoolplein. Er is een ruimte nodig van 16x12 meter. Misschien is het mogelijk om een dichtbij gelegen gymzaal of tennisbaan te gebruiken. Neem in dat laatste geval contact op met een tennisvereniging in de buurt. Kijk voor meer informatie op www.knltnb.nl/school.

Lesplan

Na ontvangst worden de kinderen ingedeeld in 4 groepen van 2 of 3 kinderen en nemen plaats bij hun eerste station. Daar vindt uitleg van de 4 stations plaats. Vervolgens kunnen de kinderen beginnen aan hun eerste station. 3 stations per groep is haalbaar in 1 les. De volgende les kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet gedaan zijn of een station herhalen. Bij de stations waar een net nodig is kunnen bijvoorbeeld stoelen of banken gebruikt worden.

Zaalindeling



Klassikale warming-up/afsluitende oefeningen (optioneel)

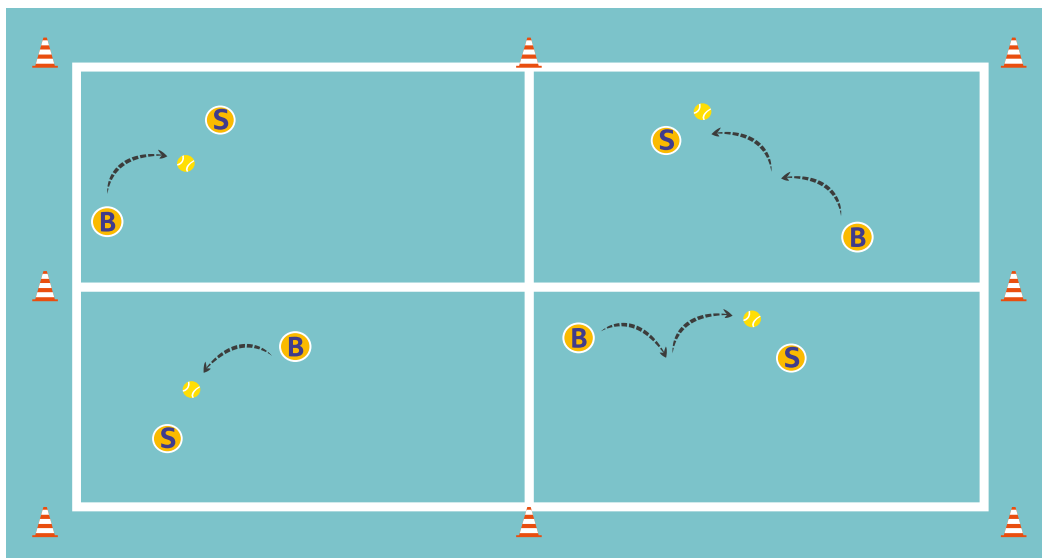
Elke les kan optioneel worden begonnen met een klassikale warming-up van zo'n 5 minuten. De oefeningen kunnen ook als afsluitend onderdeel worden gebruikt. Bij tijdgebrek kunnen de oefeningen helemaal geschrapt worden en bestaat de les enkel uit de 4 stations. De gekozen inleidingen zijn aantrekkelijk, leerzaam, intensief, kort en bondig en hebben als doel:

1. de kinderen in de sfeer van de les te krijgen;
2. algemene en specifieke (tennis-)bewegingscholing aan te bieden.

Oefening 1: Lijnbalspel

Organisatie

De groep verdelen in viertallen over de 4 stations. De activiteiten worden 'klassikaal', maar in tweetallen (of drietallen) uitgevoerd.



Arrangement

- 1/8 plein per tweetal
- Maximaal 8 ballen
- 12 kinderen, werkend in tweetallen
- 8 pylonen om zijlijnen te maken

Lijnbal

De kinderen spelen tegen elkaar een lijnbalspel, door elkaar afwisselend de bal toe te gooien en te vangen. De bal mag maximaal 1 keer stuiten, voor het vangen. De bal wordt direct teruggegooid op de plaats waar de bal gevangen is. De kinderen proberen elkaar te laten bewegen, maar gooien niet te hard. Wordt de bal niet gevangen, dan heeft de gooier een punt. Tel hardop.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Gooien de kinderen de bal te hard?	Laat de kinderen alleen de bal onderhands naar de ander gooien.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de bal te weinig gevangen?	Maak het veld minder diep.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog de snelheid van werken.• Maak het veld langer.• De bal MOET een keer stuiten, voordat je vangt.• Gooi met een forehandbeweging naar de overkant.• Vang met 1 hand.• Wanneer de bal in 1 keer wordt gevangen, dubbele punten!
Leeft het?	Tips (varianties)
Is het spel niet afwisselend genoeg?	Laat het spel 2 tegen 2 spelen.
Willen de kinderen een andere tegenstander?	Laat winnaars tegen winnaars spelen en verliezers tegen verliezers.

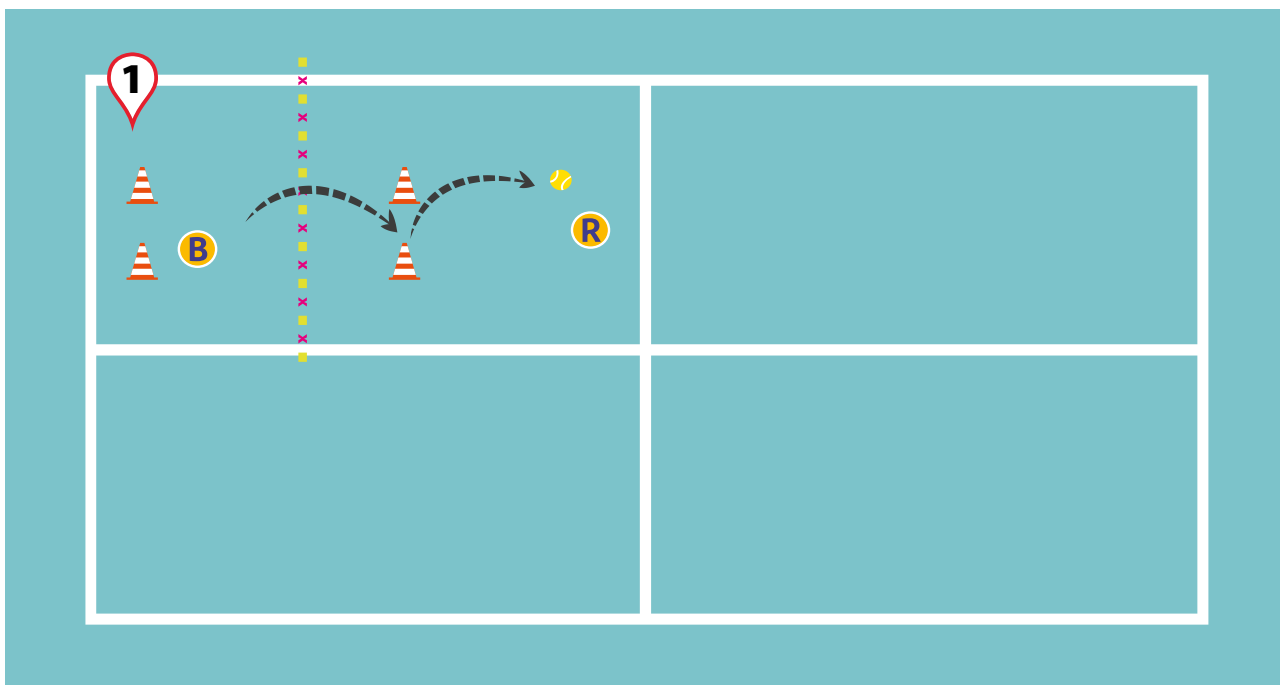
Station 1: Slaan, (ont)vangen en gooien

Doel

- Ontwikkelen van de forehandbeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen in een ruimte van 2x12 meter. 1 kind heeft het racket, de ander de bal. Beide kinderen nemen plaats op de markering, die 5 meter van het net ligt.



Arrangement

- 2 tot 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 4x12 meter als viertal, 2x12 meter als tweetal
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 2 rackets (1 per tweetal)
- 4 pylonen op 5 meter van het net (2 voor de positie van de gooier en 2 als stuitplek)

Opdracht

Het kind met de bal gooit onderhands in de richting van de stuitplek van het kind met het racket. Die slaat de bal met de forehand terug in een ruime boog over het net naar de pylon van de gooier. De gooier vangt de bal en gooit weer terug. Na 10 keer wisselen zij van functie. Voer de oefening daarna nog eens uit, maar probeer nu wat lager te slaan. Tot slot zetten de leerlingen de pylonen een stap naar voren (korter slaan) of naar achteren (langer slaan).

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als teller.• 2 kinderen vangen en gooien om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Mist de leerling de bal steeds?	Gooi wat zachter.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen een stap naar achteren te zetten.• Laat vangen met 1 hand.• Gooi zo dat de ander een beetje moet bewegen.• De bal wordt zonder stuit gevangen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot tussen kinderen?	Vergroot of verklein de afstand die ze mogen slaan.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen hardop tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt.• Welk tweetal heeft het eerst de bal 5 keer gevangen?

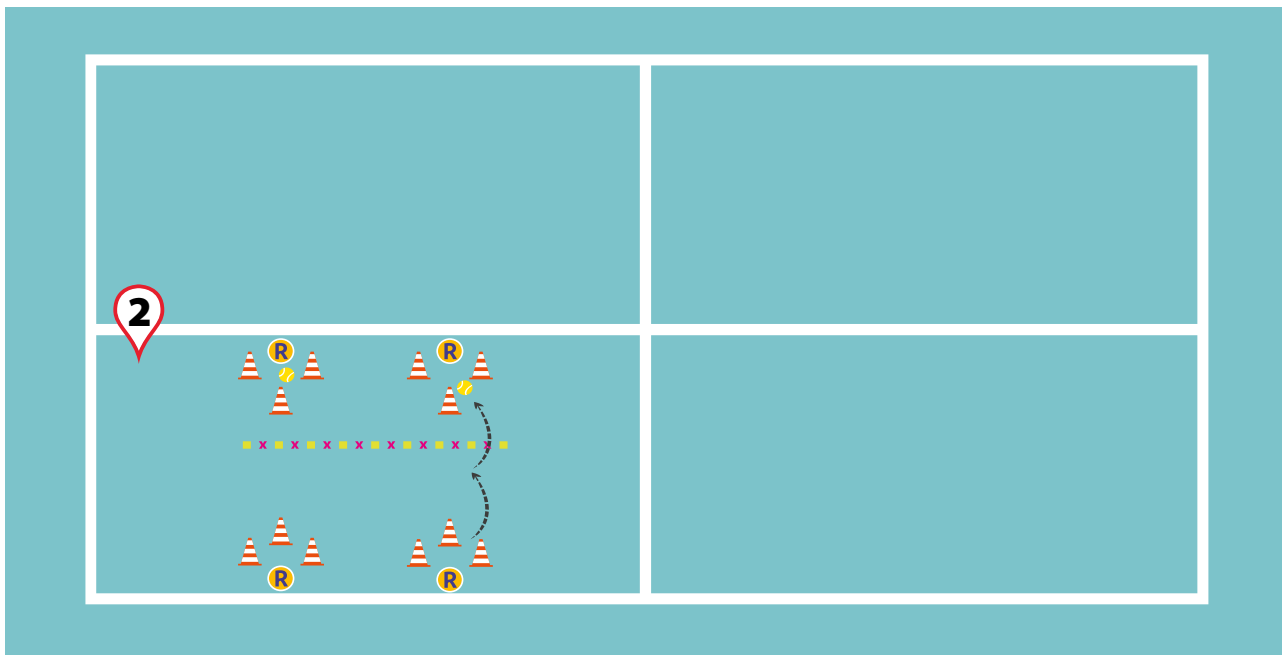
Station 2: Rally

Doel

- Ontwikkelen van richten.
- Ervaren van een rally.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen in een ruimte van 2x12 meter. Alle kinderen hebben een racket en per tweetal een bal.



Arrangement

- 2 tot 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 4x12 meter als viertal, 2x12 meter per tweetal
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 4 rackets
- 12 pylonen in groepjes van 3 en 5 meter van het net
- De 3 pylonen staan 50 centimeter uit elkaar

Opdracht

De kinderen spelen in tweetallen met elkaar. De kinderen slaan de bal na een stuit weg en proberen de pylonen van elkaar te raken. Als dat lukt, wordt de betreffende pylon neergelegd. De ander probeert de bal direct terug te slaan. Welk tweetal heeft als eerste een pylon geraakt? Probeer als tweetal zo lang mogelijk over te spelen met 1 bal!

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nog een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen spelen om de beurt een rally.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige slag met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Maak een driehoek van de pylonen (mikvak), die 1 meter van elkaar staan.• Leg een pylon neer als er in het mikvlak geslagen wordt.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds een racketlengte naar achteren te leggen.• Vergroot de afstand tussen de pylonen onderling.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil groot tussen de kinderen?	Stapel de pylonen op elkaar zodat het doelgebied kleiner wordt voor het betere kind.
Zijn ze uitgekeken op de oefening?	Wissel van tegenstander.

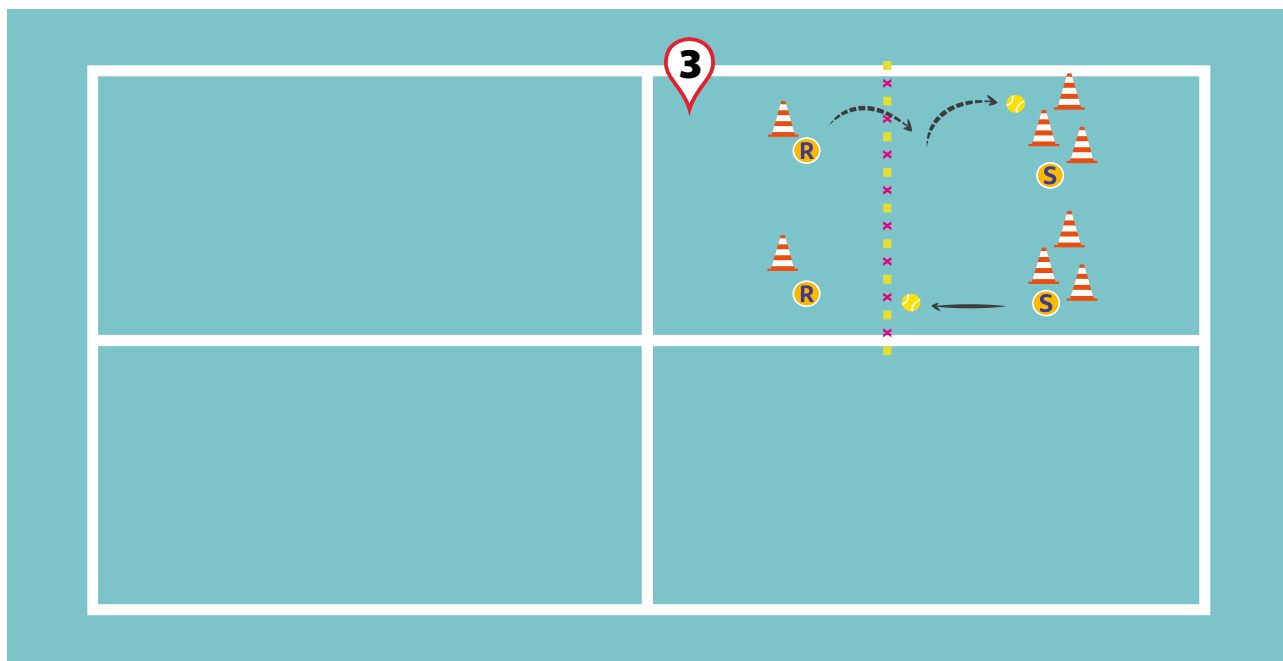
Station 3: Volleren (forehand volley)

Doel

- Het ontwikkelen van de volleybeweging.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen in een ruimte van 2x12 meter. Per tweetal is er een racket en een bal.



Arrangement

- 4 leerlingen, werkend in tweetallen
- 4x12 meter als viertal, 2x12 meter per tweetal
- 2 ballen (1 per tweetal)
- 2 rackets
- 6 pylonen in groepjes van 3 en 4 meter van het net
- 2 pylonen als startplaats voor volleeders

Opdracht

De kinderen werken in tweetallen met elkaar. Het kind met racket en bal staat 2 meter van het net en probeert de pylonen te raken met een volley. Het zet het racket als een gezichtje naast het eigen gezicht en kaatst/volleert de bal weg naar het mikvak. De andere speler vangt de bal na 1 stuit en gooit de bal weer bovenhands terug. Als dat lukt, wordt de betreffende pylon neergelegd. Wie heeft als eerste een pylon omgeslagen? De kinderen wisselen van functie en speelhelpt na 8 keer volleren.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter.• 2 kinderen volleren om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige volley met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Worden de pylonen niet of nauwelijks geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Maak een driehoek (mikvak) met pylonen, die 1 meter van elkaar staan.• Leg een pylon neer als er in het mikvlak geslagen wordt.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Vergroot de afstand tussen de kinderen door de pylonen steeds een racketlengte naar achteren te leggen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Is het niveauverschil tussen de kinderen te groot?	Maak het mikvak kleiner voor het betere kind .
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	Laat de 2 tweetallen tegen elkaar spelen. Welk tweetal heeft als eerste 2 keer een pylon geraakt?

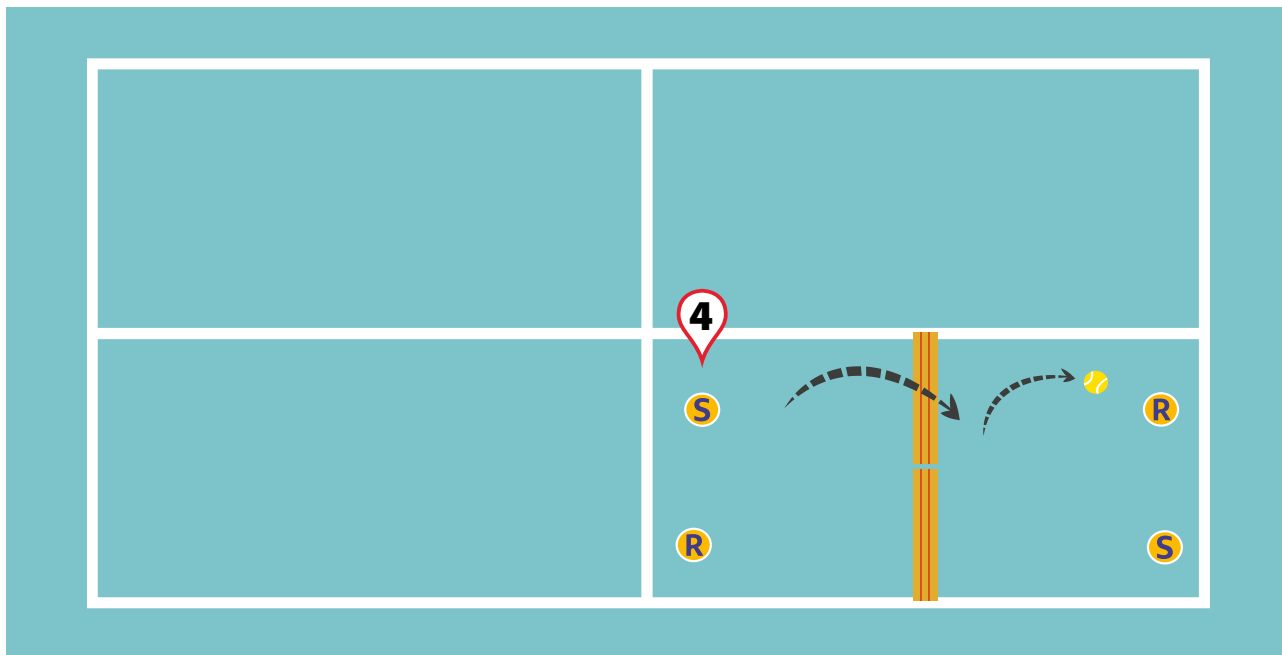
Station 4: Wedstrijd

Doel

- Het ontwikkelen van de tennistelling.
- Ervaren van een wedstrijd.

Organisatie

De kinderen werken in viertallen in een ruimte van 4x12 meter. Er zijn 2 rackets en 1 bal.



Arrangement

- 2 tot 4 leerlingen, werkend in 2 teams
- 4 x12 meter ruimte
- 2 rackets (1 per team)
- 1 bal
- Realiseer een net door gebruik te maken van stoelen of banken of een Tenniskids lint

Wedstrijd

Beide kinderen beginnen achter hun eigen achterlijn. Om de beurt speelt een kind van beide teams een rally. De service wordt geslagen in het gebied tussen het net en de achterlijn. Er zijn 2 kansen om goed te serveren. De eerste service mag bovenhands geslagen worden, de tweede moet onderhands. Als een punt gewonnen wordt, legt het betreffende team een pylon neer of krijgt bijvoorbeeld een wasknijper. Zo houden de kinderen gemakkelijk de stand bij! Na 5 punten gaat het andere team serveren.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Eén van de kinderen fungeert als scheidsrechter en draait door in een team• 2 kinderen serveren om de beurt.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog of te ver?	Geef een voorbeeld van een rustige service met de gewenste vaart, hoogte en diepte.
Loopt het kind voortdurend naar voren en staat daardoor te dicht op de bal?	Adviseer de kinderen in de buurt van de achterlijn te staan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat vrij of de kinderen 1 of 2 keer bovenhands serveren.• Maak het servicevak diagonaal en daarmee kleiner.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen 1 tegen 1 spelen op het hele veld. Om de beurt speelt een tweetal een punt.• Daarna kunnen de winnaars en verliezers tegen elkaar spelen. Of de kinderen spelen in een poule van 4.• Laat de kinderen een dubbel spelen, waarbij 2 kinderen zonder racket spelen; zij vangen en gooien (ineens of na een stuit).

Afsluitende oefening: Move up / move down

In deze afsluitende les vindt een individuele wedstrijd plaats volgens een eenvoudig doorschuifstelsel. Hoe de kinderen na een speelronde doorschuiven is afhankelijk van winst (up) of verlies (down). Dit evenement is geschikt omdat het heel snel te organiseren is. Bovendien is het geschikt voor de hele groep (8-12 kinderen).

Organisatie

Maak 4 tot 6 kleine velden. Aan beide kanten van het net moet ongeveer 5 tot 6 meter speelruimte zijn. Deel alle spelers in op de velden. Er worden verkorte wedstrijden gespeeld, bijvoorbeeld op tijd. De wissel wordt aangegeven door een signaal. Wie dan voor staat, heeft gewonnen. Bij gelijke stand spelen zij het winnende punt. Alle winnaars schuiven vervolgens 1 veld op; richting veld 1 (move up). De verliezers richting veld 4/6 (move down). De winnaar op veld 1 blijft staan, deze kan immers niet verder opschuiven. Hetzelfde geldt voor de verliezer op veld 4/6. Zijn er meer deelnemers dan beschikbare velden, creëer dan rustplaatsen tussen 2 velden. Als een speler bij het wisselen een rustplaats tegenkomt, moet deze eerst 1 ronde wachten.

Arrangement

- 4 tot 6 velden van 6x11 meter naast elkaar
- 1 bal en 2 rackets per veld
- Op elk veld staan 2 kinderen

Move up / move down

Speel een tenniswedstrijd op het klein tennisveld tot het stopsignaal.

Speelregels

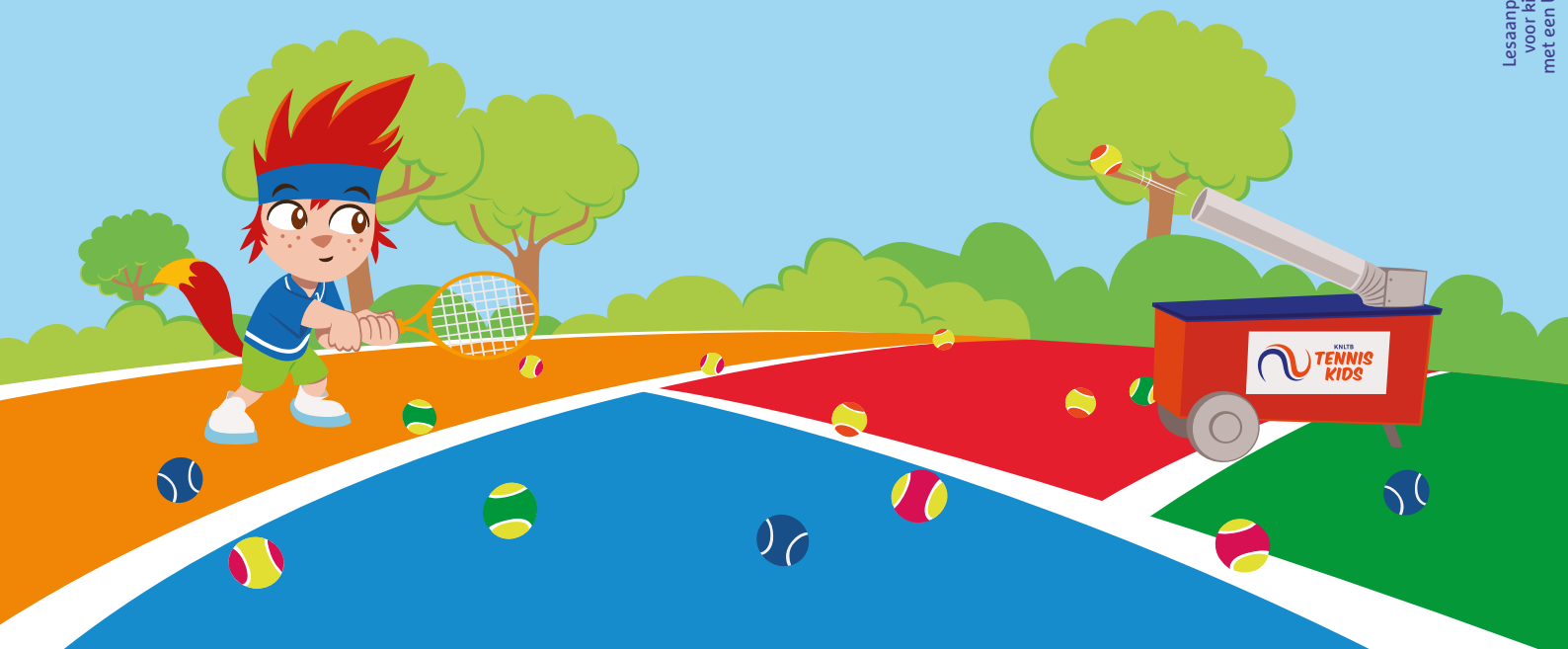
- De bal mag maximaal 1 keer stuiten.
- De bal moet in het goede vak stuiten (op de lijn is in).
- Als een speler de bal vóór de stuit raakt, die met stuit uit geweest zou zijn, dan wordt het punt gewoon doorgespeeld.
- Bij een foute bal is het een punt voor de tegenstander.
- Een bal via het net is goed (behalve bij de opslag, deze moet dan over).
- Puntentelling is 1-0, 2-0 enzovoort.
- Gaan de kinderen doorschuiven, dan laten ze de rackets op het veld liggen met de bal onder het racket.

Stopregels

- Op het stopsignaal van de begeleider leggen de spelers de bal en het racket terug op de beginplaats.
- Wie is de koning geworden? Wie is allemaal de koning geweest? Wie is van heel ver gekomen?



Lesaanpassingen voor kinderen met een beperking



Lesaanpassingen voor kinderen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

In de huidige onderwijssituatie komt het steeds vaker voor dat kinderen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking onderdeel uitmaken van het regulier onderwijs. Men probeert zoveel mogelijk kinderen in het reguliere onderwijs te houden door de invoering van speciale leerplannen, aangepaste werkvormen en door optimale leeromgevingen te creëren. Met andere woorden: de school past zich aan naar wat het kind nodig heeft, de doelen worden aangepast en opnieuw geformuleerd naar de mate waarin het kind zorg vraagt. Op deze manier kunnen ook kinderen met een beperking het onderwijsparcours volgen van hun leeftijdsgenoten.

Dit gaat ook op voor de Tenniskids@school gymles. Het gaat vaak om kinderen met een lichte verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Het scala aan verstandelijke en lichamelijke beperkingen is zeer breed en daarom wordt hier niet in detail ingegaan op de verschillende specifieke kenmerken van iedere beperking. Ervan uitgaande dat er sprake zal zijn van een lichte beperking, worden tips gegeven om de oefenvormen zo aan te passen dat deze voor hen ook haalbaar zijn.

Het streven is om kinderen met een beperking zo goed mogelijk mee te laten doen aan de reguliere les, binnen de mogelijkheden die er zijn. Er zijn talloze kleinschalige aanpassingen die kunnen worden gedaan om het kind met een beperking zo goed mogelijk mee te laten doen. Niet altijd zullen zij dezelfde eindtermen behalen. Ieder kind werkt op een eigen ontwikkel-niveau. Men gaat het kind aanvaarden zoals het is, samen met zijn mogelijkheden en problemen. Maar vooral wordt gekeken naar de mogelijkheden.

Algemeen uitgangspunt is dat iedere leerkracht/trainer zich verdiept in de beperking van het specifieke kind; waaruit komen de problemen voort, hoe kun je dit kind bereiken/aanspreken, wat zijn de motorische uitdagingen en haalbare doelen die ik daarbij kan stellen/verwachten? Uiteindelijk komt het neer op differentiatie. Kleine aanpassingen binnen de huidige oefening, zonder dat het doel of de oefening volledig verandert.

Op de volgende pagina's volgen enkele voorbeelden:

Voorbeelden van aanpassingen

Aangepast materiaal

Door te variëren in materiaal kan een oefening gemakkelijk vereenvoudigd worden. Het doel wordt makkelijker bereikbaar omdat het materiaal niet meer beperkend werkt.

Voorbeeld: vervang een rode bal door een ballon. De ballon is trager, waardoor het kind meer reactie en handelingstijd krijgt voor de oefenvorm. Een voorbeeld voor een kind in een rolstoel ('roller') is dat er altijd een oranje bal moet worden gebruikt omdat de rode bal te laag van de grond komt.

Grootte speelruimte

Door het vergroten dan wel verkleinen van de speelruimte kan een oefening makkelijker worden gemaakt. Bij de rollers zullen veel ruimtes vergroot moeten worden aangezien zij meer ruimte innemen met het rollen. Aan de andere kant kan een ruimte verkleind worden als het kind beperkt is in bewegen waardoor het minder snel bij de bal kan zijn.

Voorbeeld: bij een roller moet altijd rekening worden gehouden met de ruimte. Om een draai te kunnen maken zal die vaak een groter veld nodig hebben dan de tegenstander. Een ander voorbeeld kan zijn dat een kind met een concentratieprobleem juist in een kleinere ruimte zich beter kan focussen op het doel dan een te grote ruimte waarin veel gebeurt.

Organisatie aanpassen

Een onderdeel van de organisatie die hierboven wordt beschreven is het aanpassen van de ruimte en het materiaal. Daarnaast kun je ook de tijdsduur aanpassen.

Voorbeeld: voor het beperkte kind dat moeite heeft met lopen of een kind dat een korte spanningsboog heeft, kan je de duur van de oefening korter maken. Geef het kind daarna de tijd om bij te komen.

Solo oefeningen toevoegen

Vooraf op sociaal gebied kan het toevoegen van een solo oefening effectief zijn. Wanneer het samenwerken met één of meerdere kinderen lastig gaat, kan het kind als afwisseling met een solo oefening aan de gang worden gezet. Ook andere kinderen uit de groep doen af en toe deze solo oefening, zodat het kind niet zichtbaar als enige uitvalt.

Voorbeeld: laat het kind in een afgebakend gebied de ballon hooghouden. Zorg dat binnen de solo oefeningen gedifferentieerd kan worden. Bij succes kan de ballon bijvoorbeeld vervangen worden door een rode bal of kan er nu met beide kanten van het racket worden opgetikt.

Eisen voor enkel het beperkte kind aanpassen

Een groepsspel of duo oefening kan nog steeds hetzelfde blijven als alleen de eis voor het beperkte kind wordt aangepast.

Voorbeeld: bij het spelen van een rally mag iedereen de bal 1 keer laten stuiten maar het beperkte kind 2 keer. Een ander voorbeeld is dat het beperkte kind minder punten hoeft te behalen dan de andere kinderen.

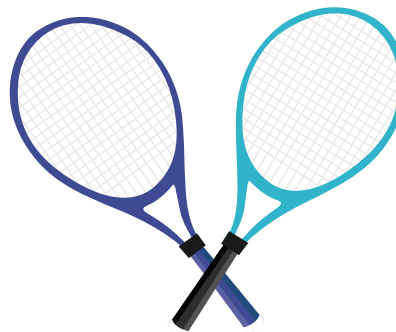
Aantal handelingen beperken

Wanneer het beperkte kind moeite heeft om meerdere handelingen tegelijk of na elkaar uit te voeren, kan worden gekeken naar het vereenvoudigen van de oefening.

Voorbeeld: bij een oefening waarin 2 kinderen tegenover elkaar staan, de bal moeten scoren en daarna snel terug moeten rennen om hun eigen doel te verdedigen, is het verstandig om deze handeling los van elkaar te koppelen. Het beperkte kind heeft moeite om na het scoren snel om te schakelen in verdedigingsmodus. Laat 1 kind eerst 5 pogingen doen tot scoren, draai daarna pas de taken om.

Daarnaast geldt voor alle kinderen, maar in het bijzonder voor beperkte kinderen:

- Structuur
- Duidelijkheid
- Succesbeleving
- Positieve bekrachtiging
- Verbale en non-verbale communicatie
- Aanwijzingen kort en krachtig
- Maak oogcontact of juist niet (contactstoornis)
- Herhaal
- Geef ruimte en tijd iets te leren



Voorbeeld specifieke oefeningen Tenniskids@school waarbij één of meerdere van bovenstaande aanpassingen kan worden toegepast op basis van mogelijke beperkingen van het kind binnen het reguliere onderwijs

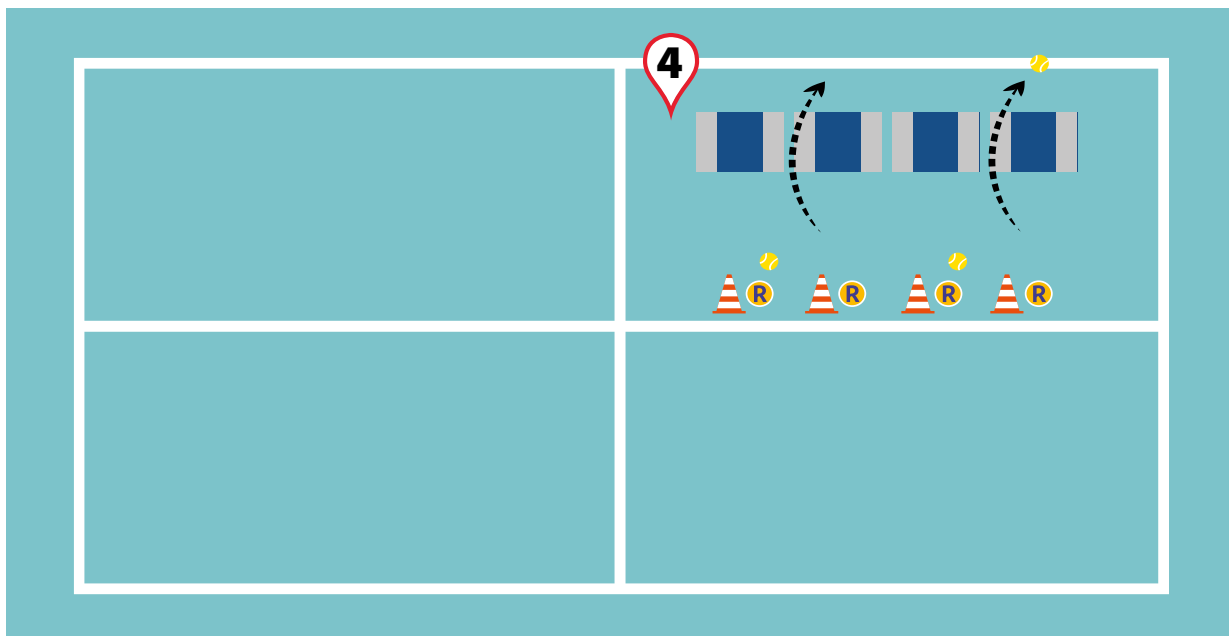
Station 4: Slaan tegen de muur (Na schooltijd Groep 3 en 4)

Doel

- Ontwikkelen van de basisslagen (forehand en backhand).
- Ontwikkelen van de hoogtecontrole over de balbaan.
- Inschatten van een aankomende bal (timing).

Organisatie

De kinderen werken alleen bij een muur. Alle kinderen hebben 1 racket en 1 bal.



Arrangement

- 4 ballen
- 4 rackets
- 4 pylonen
- 4 turnmatjes

Opdracht

Alle kinderen beginnen bij hun pylon, die 3 meter van de muur staat. Met een forehand beweging proberen de kinderen de bal tegen de muur te slaan (boven een lijn of staande matjes). De bal die terugkaatst van de muur probeert het kind tegen te houden met het racket en begint opnieuw.

Beperking: het kind zit in een rolstoel

Aangepast materiaal: bij een roller zal het noodzakelijk zijn om een oranje bal te gebruiken aangezien de bal anders niet hoog genoeg van de grond komt.

Grootte speelruimte: de ruimte moeten worden vergroot zowel in de breedte als in de lengte.

Solo oefening: het zou kunnen dat de oefening te lastig blijkt te zijn vanwege het snelle terugkaatsen van de oranje bal of de oefening neemt teveel ruimte in. Kies dan voor solo oefening die minder ruimte in neemt. Laat de roller op zijn plek de bal (of de ballon) hooghouden op het racketblad. Varieer in zonder stuit kaatsen en met stuit op de grond kaatsen.

Eisen voor enkel het beperkte kind aanpassen: de bal mag bij de roller 2 of meer keer stuiten.

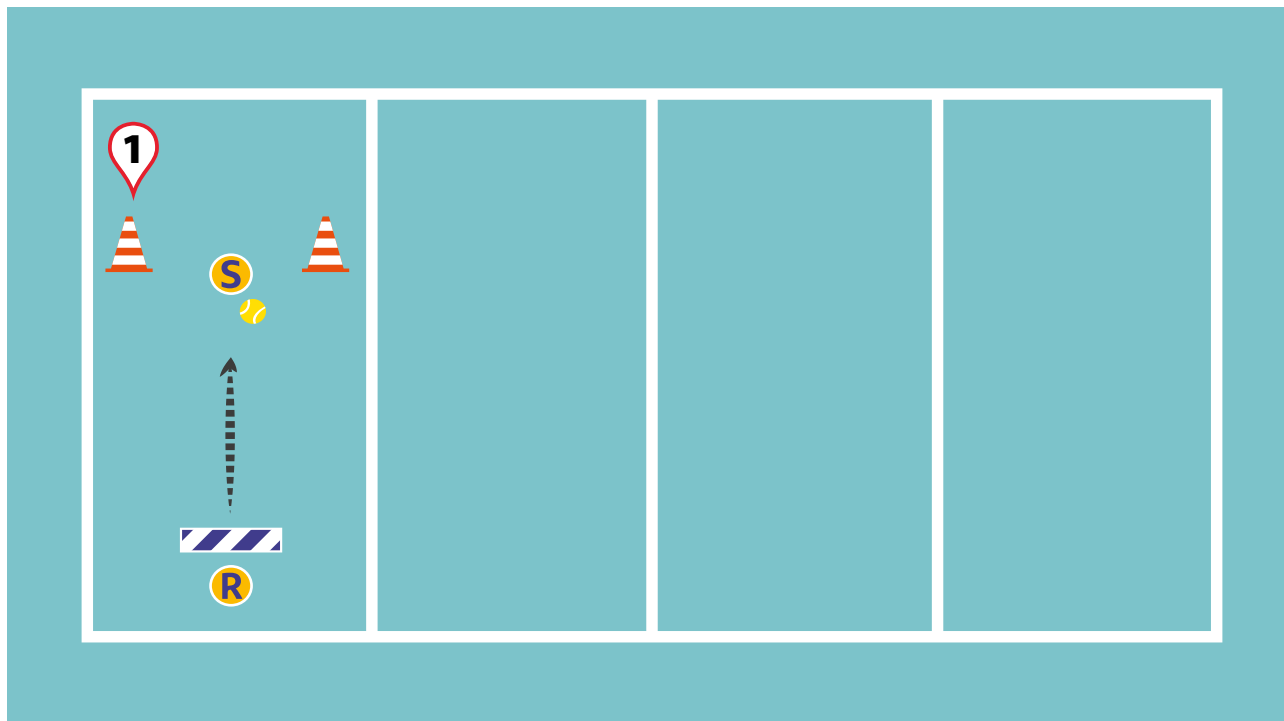
Station 1: Laat de dieren niet ontsnappen (Onder schooltijd Groep 1 en 2)

Doel

De speler kan keepen.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen. 1 kind staat op keep in het doel, de ander op 5 meter afstand met een racket en een bal.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in tweetallen
- 1/4 gymzaal
- 3 ballen
- 3 rackets
- 3 markeertekens
- 6 pylonen om 3 doeltjes te maken

Opdracht

Help! De dieren willen ontsnappen! Zij moeten bij de poort van de dierentuin door de kinderen worden tegengehouden. De kinderen werken in tweetallen. De 2 pylonen vormen de 'poort' van de dierentuin. Zet 1 kind als keep in de poort, de ander op 5 meter achter het markeerteken. Het kind met racket probeert het dier (de bal) de poort in te rollen/slepen. De keeper moet het 'dier' met heel het lichaam tegenhouden. Handen en voeten mogen gebruikt worden. Als de bal door de poort is, of na 5 keer proberen nog niet is gelukt, dan wordt er gewisseld van functie.

Beperking: het kind is visueel beperkt

Organisatie aanpassen: zet geen keeper op doel. Zorg dat het kind de bal eerst zelf in het doel kan scoren voordat iemand op keep gaat staan.

Grootte speelruimte: als het kind op keep staat, maak de afstand tot het doel groter. Zo heeft het kind meer tijd om de bal aan te zien komen en deze te keepen.

Eisen voor enkel het beperkte kind aanpassen: zet een extra leerling op doel naast het kind met de beperking.

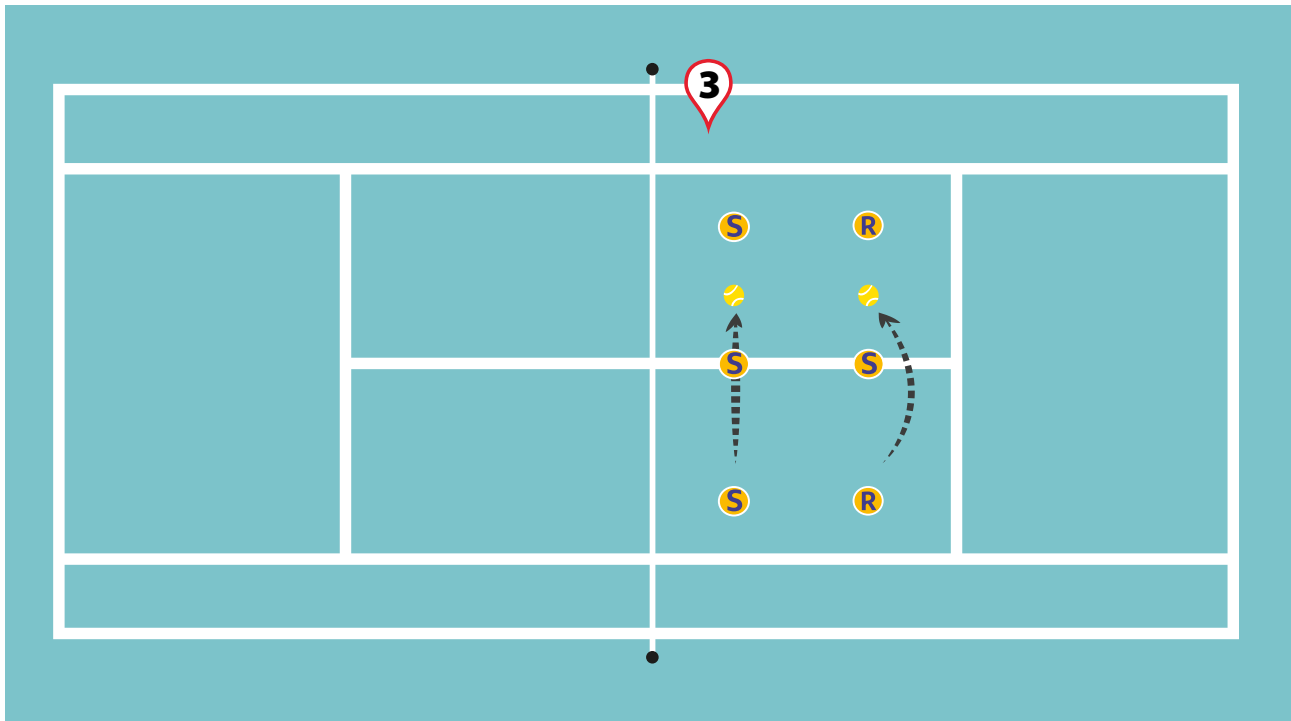
Station 3: Ontwijk de clown (Bij de tennisvereniging Groep 1 en 2)

Doel

De speler kan onderhands en bovenhands een bal geplaatst slaan.

Organisatie

De kinderen werken in drietallen. Een van de 3 kinderen is de clown en staat tussen de andere 2 spelers in. De clown heeft de opdracht om de bal onder of boven hem langs te gooien. Vervolgens kan ditzelfde gedaan worden met racket.



Arrangement

- 6 kinderen, werkend in drietallen
- 1/4 tennisbaan
- 2 ballen
- 4 rackets

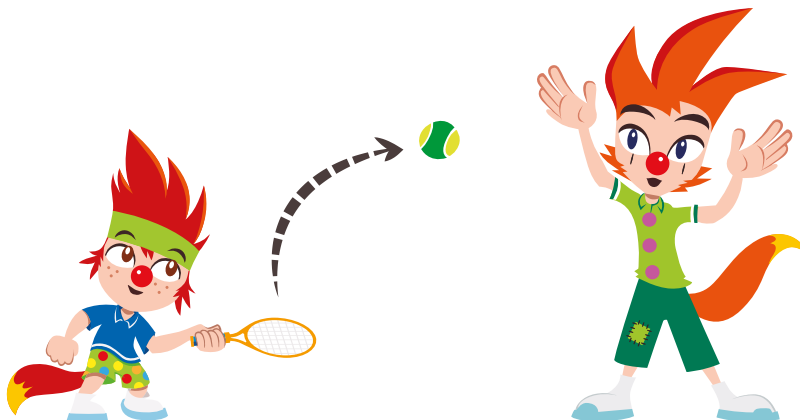
Opdracht

Na de show mogen de kinderen nog even met de clown spelen. De clown is zo gek als een deur en doet alsof hij het net is. Eén van de kinderen is de clown en speelt voor 'net'. De clown staat tussen de andere 2 kinderen in, die op 5 meter afstand van elkaar staan. De kinderen moeten de bal op verschillende manier langs het 'net' spelen, afhankelijk van wat het 'net' ze vertelt. Als de clown 'onder' zegt, rollen de kinderen de bal door de benen van de clown. Als de clown 'boven' zegt, wordt de bal over de clown heen gegooid. Na 5 pogingen wisselen de kinderen en wordt iemand anders de clown. Na 5 minuten worden de rackets erbij gepakt en proberen de kinderen de bal te rollen en te slaan.

Beperking: het kind heeft een aandacht beperking, waardoor een te grote hoeveelheid van taken/rollen tot problemen leidt.

Organisatie aanpassen: laat de speler in het midden weg en vervang deze door een net of een stuk tennislint, waar de bal overheen en onderdoor kan. De organisatie wordt hierdoor overzichtelijker en het kind hoeft niet te luisteren naar het commando van de middelste persoon.

Aantal handelingen beperken: de oefening is te complex omdat er veel verschillende handelingen in zitten. De bal wordt in eerste instantie maar op één manier gegooid, over de persoon heen. Als dit goed gaat kan er een extra handeling, bijvoorbeeld door de benen rollen, worden toegevoegd.



Toernooi- en spelvormen



Toernooi- en spelvormen

Wanneer de Tenniskids@school map is doorlopen en de docent en leerlingen enthousiast zijn, kan worden gekozen om de lessenreeks een vervolg te geven met een toernooi en/of enkele leuke spelvormen. Enige beheersing van de basisslagen is hierbij van belang. In dit hoofdstuk worden enkele suggesties tot toernooi- en spelvormen gedaan. Bij elke vorm wordt aangegeven voor welke groeps grootte deze geschikt is. De maximale groeps grootte is 32 personen, uitgaande van een volle basisschool klas.

Telling

De leerkracht kan kiezen voor verschillende telsystemen. Voor jonge kinderen die voor het eerst in aanraking komen met tennis, is het nog lastig om de game telling te hanteren. Bij deze doelgroep kan gekozen worden voor de eenvoudige 1-0, 2-0, 3-0 telling, waarbij om de 2 punten de ander mag serveren. In groep 5-6 kan geprobeerd worden om games te spelen. Op 40-40 wordt een winnend punt gespeeld.



Poulesysteem

Van een poulesysteem wordt gesproken wanneer de deelnemers groepsgewijs zijn ingedeeld en elke deelnemer alle tegenstanders van zijn groep één- of tweemaal ontmoet. Alle deelnemers in de poule spelen een vastgesteld aantal wedstrijden onafhankelijk van winst of verlies.

Voordeel: iedereen speelt in een poulesysteem een vastgesteld aantal wedstrijden onafhankelijk van winst of verlies.

Nadeel: duurt lang, omdat er relatief veel wedstrijden moeten worden gespeeld, waardoor tevens het aantal deelnemers beperkt moet blijven.

Deelnemers: het aantal deelnemers binnen een poule varieert meestal tussen de 3 en 5. Het aantal poules dat kan worden samengesteld is afhankelijk van het aantal beschikbare banen en de tijd.

Toepassing Tenniskids@school: het poulesysteem kan goed gebruikt worden bij kleinere groepen. De leerkracht heeft de keuze om de sterkere spelers bij elkaar te zetten of bijvoorbeeld in iedere poule 2 meisjes en 2 jongens. De deelnemers van de poule blijven allemaal op dezelfde baan, zodat de organisatie overzichtelijk blijft. Er kan gekozen worden om op tijd te spelen of een x aantal gewonnen games. Uiteindelijk kan er nog gekozen worden om de winnaars van de poules tegen elkaar te laten strijden.

Poule A	Henk	Pim	Willem	Ruud
Henk	X			
Pim		X		
Willem			X	
Ruud				X

Teamsystemen

Dit zijn systemen waarbij de deelnemers niet voor zichzelf spelen, maar uitkomen voor een team. Bij de teamsystemen kennen we een onderverdeling in het spelen met 2 of meerdere teams. Daarnaast kan gekozen worden om enkels, dubbels of beide in 1 toernooi te spelen.

1. Splitsing in 2 teams

Voordeel: gemakkelijk en overzichtelijk de stand bij te houden. De leerkracht kan de teams zelf indelen en rekening houden met sterke en minder sterke spelers.

Nadeel: afhankelijkheid van teamgenoten.

Deelnemers: ten minste 6 spelers. Geschikt voor grote groepen.

Toepassing Tenniskids@school: de groep wordt in tweeën gesplitst. Beide teams hebben een eigen kant. Een speler van team A speelt tegen een speler van team B. Zij spelen op tijd of een wedstrijd tot bijvoorbeeld 7. Nadat de wedstrijd is afgelopen, moeten beide spelers van de baan af en geven zij aan de wedstrijdleiding (leerkracht) door wie er gewonnen heeft. De leerkracht zet 1 punt op het whiteboard voor het team dat gewonnen heeft. Vervolgens wachten de spelers op de bank totdat er weer ruimte is en kiezen zij een nieuwe tegenstander om tegen te spelen. Na x minuten of een x aantal gespeelde potten wordt gekeken welk team de meeste punten heeft behaald. Bij een gelijke stand wordt een winnend punt gespeeld op de baan. Mocht uiteindelijk de eindstand ook gelijk zijn, dan kiest ieder team 1 speler uit het team die de finale speelt.

2. Splitsing in meerdere teams

Voordeel: de individuele tennissport wordt een teamsport.

Nadeel: afhankelijk van teamgenoten.

Deelnemers: ten minste 8 spelers. Geschikt voor grote groepen.

Toepassing Tenniskids@school: de groep wordt in 3 of meer teams verdeeld. Spelers dagen elkaar uit om een wedstrijd te spelen en na elke gespeelde pot wordt aan de leerkracht doorgegeven wie gewonnen heeft. Na x minuten of een x aantal gespeelde potten wordt gekeken welk team de meeste punten heeft behaald.

Handicap toernooi

Het handicap toernooi is eigenlijk een toernooi waarbij de speelsterktes van de spelers enigszins gelijk worden gemaakt. Voor aanvang van elke wedstrijd moeten de spelers bij de trainer een handicap komen halen. Er zijn 3 niveaus van handicap.

Lichte handicap:

- Tennissen met je schoenen verkeerd om aan
- Op de lijn is uit
- Iets in je andere hand vasthouden
- Onderhands serveren
- Vollerem is niet toegestaan

Middel handicap:

- Elke game starten met een achterstand van een punt
- Spelen met een ballon aan je racket
- Alle slagen dubbelhandig spelen (m.u.v. de service)
- Alleen backhands / alleen forehands
- De rally mag maar 6 slagen duren
- Je mag niet buiten de lijnen komen

Zware handicap:

- Elke game starten met een achterstand van 2 punten
- Elke servicebeurt maar 1 keer serveren
- Alleen volleys spelen
- Met 1 oog geblinddoekt spelen
- Met je andere hand spelen
- Met een miniracket spelen

Voordeel: speelsterktes kunnen enigszins gelijk worden getrokken. Bovendien zorgt het voor een hoop fun in de les.

Nadeel: jongste jeugd wil dit nog wel eens zien als 'oneerlijk'.

Deelnemers: ten minste 2. Geschikt voor grote groepen.

Toepassing Tenniskids@school: de leerlingen spelen wedstrijdjes, die kunnen worden gespeeld op tijd of wie als eerste een x aantal games haalt. Afhankelijk van het feit of er dubbels of enkels worden gespeeld, krijgen personen of koppels de mogelijkheid om een handicap te trekken. Als tijdens het toernooi blijkt dat bepaalde spelers toch nog te gemakkelijk winnen, of te vaak verliezen kan er voor deze kinderen een ander handicapniveau gekozen worden.

Davis Cup toernooi

Het principe van de Davis Cup (een toernooi waarbij de persoon niet voor zichzelf speelt, maar voor een land) is in aangepaste vorm prima toepasbaar op de tennisvereniging of in de gymzaal. Het is belangrijk dat de deelnemers weten in welk team zij spelen.

Voordeel: deelnemers zitten in een team, wat voor saamhorigheid zorgt. Mindere spelers kunnen met sterkere spelers worden gemixt in een team.

Nadeel: dit toernooi is het leukste met veel deelnemers.

Deelnemers: ten minste 2 teams met minimaal 4 deelnemers. Geschikt voor grote groepen.

Toepassing Tenniskids@school: elk land heeft minimaal 4 deelnemers. Elke ronde wordt op tijd gespeeld. Het aantal gewonnen punten wordt genoteerd. De speelrondes kunnen worden ingedeeld net zoals dat bij het poulesysteem gaat. Nu spelen alleen meerdere spelers een wedstrijd. Alle punten van de spelers van het land worden na de ronde bij elkaar opgeteld. Laat de teams zelf een captain uitkiezen en een 'yell' verzinnen voor hun land.



Move up/move down

De samenstelling van de partijen worden zoveel mogelijk gewisseld. De deelnemers kunnen eenvoudig zelf zien waar zij de volgende ronde moeten plaatsnemen.

Voordeel: zonder ingewikkelde schema's kunnen de spelers doorschuiven over de banen.

Nadeel: grote niveauverschillende worden snel duidelijk.

Deelnemers: minimaal 6. Maximaal aantal spelers afhankelijk van hoeveelheid banen.

Toepassing Tenniskisd@school: het move-up/move-down systeem is geschikt om veel korte potjes te spelen tegen veel verschillende tegenstanders.

Het move-up/move-downsysteem is een eenvoudig systeem waarbij de deelnemers spelen in vaste koppels of individueel. Het is een systeem waarbij de spelers verschuiven van plaats. De plaats waar ze naartoe schuiven, is afhankelijk van het feit of ze gewonnen of verloren hebben. De winnaars gaan move-up (een baan omhoog) en de verliezers move-down (een baan omlaag). De enige uitzondering is wanneer er gewonnen wordt op de hoogste baan of verloren wordt op de laagste baan. Zie onderstaand schema uitgewerkt op 4 banen:

Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4
<i>Winnaar:</i>	<i>Winnaar:</i>	<i>Winnaar:</i>	<i>Winnaar:</i>
Blijft op baan 1	Gaat naar baan 1	Gaat naar baan 2	Gaat naar baan 3
<i>Verliezer:</i>	<i>Verliezer:</i>	<i>Verliezer:</i>	<i>Verliezer:</i>
Gaat naar baan 2	Gaat naar baan 3	Gaat naar baan 4	Blijft op baan 4

Het moment van opschuiven kan op 2 manieren worden bepaald. Er wordt gekozen om op tijd te spelen. Na bijvoorbeeld 4 minuten moet er worden gewisseld. Als de stand op dat moment gelijk is, moet er een winnend punt gespeeld worden. Een andere optie is om allemaal te wisselen wanneer 1 van de spelers 7 punten behaalt. Alle andere partijtjes stoppen dan ook en degene die op dat moment voor staat wint.

Rond de baan

Het rond de baan-systeem is een voorbeeld van een heel kort afvalsysteem. Het kan worden gebruikt als klein toernooi op zich, maar het kan ook heel goed als inleiding of slot van een toernooi worden gebruikt.

Voordeel: een zeer kortdurend afvalsysteem. Een snelle mogelijkheid om enigszins inzicht te krijgen in het spelniveau van de deelnemers. Deze kunnen individueel of in een ploeg spelen.

Nadeel: de ‘minst goede’ spelers vallen snel af en staan in de wacht.

Deelnemers: ten minste 4 spelers. Maximaal aantal deelnemers kan oplopen tot een hele klas, echter is er maar 1 bal in het spel en moet er dus lang gewacht worden.

Toepassing Tenniskids@school: rond de baan is altijd populair bij jeugd. Het kan met grote groepen gespeeld worden en er is maar 1 baan voor nodig. Hieronder worden 2 varianten van het rond de baan-systeem weergegeven.

1. Individueel

De speler moet na elke slag naar de andere kant van het net lopen. Elke speler telt zijn fouten. Iemand met 3 fouten valt af. De 2 overblijvende deelnemers spelen een beslissend potje t/m de 3 tegen elkaar. Om het rond de baan-systeem goed te laten verlopen, is het belangrijk dat de bal opnieuw in het spel wordt gebracht vanaf de kant waar de meeste spelers staan.

2. Team

Aan beide kanten van het veld staat 1 team. Na elke slag sluit de speler bij zijn eigen rijtje aan, dus hij blijft aan dezelfde kant van het net. Iemand met 3 fouten valt af. De ploeg van wie het langst iemand blijft staan wint.

Koning van de baan

Het koning van de baan-systeem is gemakkelijk toe te passen in alle leeftijdscategorieën en is een vorm waarbij gemakkelijk variaties toegepast kunnen worden.

Voordeel: niemand valt af. Alle spelers blijven in het spel zolang de tijd doortikt.

Nadeel: grote verschillen kunnen snel duidelijk worden waardoor 1 persoon constant op de koning staat.

Deelnemers: minimaal 3 per baan. Maximaal 5 per baan.

Toepassing Tenniskids@school: ideaal voor Tenniskids@school. Op 1 baan kunnen 3-5 spelers staan. De koning staat aan de 'winnaarskant' en de andere spelers proberen per individu 3 punten te behalen tegen de koning. Wanneer dit is gelukt, mag de speler naar de overkant om de huidige koning van zijn troon te stoten. Deze speler zal nu zelf eerst 3 punten moeten behalen tegen de nieuwe koning. Let op: op het moment dat er een nieuwe koning komt, houden de andere spelers hun punten. Zo wordt er veel gewisseld.

Enkele leuke variaties: de spelers kunnen in 1 keer 3 punten verdienen als hij een 'clean winner' slaat. Hij mag dan meteen naar de winnaarskant toe. Andersom verliest de speler al zijn punten als de koning een 'clean winner' speelt bij hem.

Bij 2 behaalde punten moet de speler verplicht 'matchpoint' roepen. Wanneer hij vervolgens dit punt verliest, begint hij weer bij 0.

Volleybal tennis

Enkele volleybalregels worden toegepast op het tennisveld. Er wordt ten minste gespeeld met 2 spelers aan iedere kant. De bal mag meerdere keren worden overgespeeld op eigen helft. Deze variant van tennis maakt het makkelijker om een rally te spelen.

Voordeel: veel spelers op een veld en zorgt voor een hoog fun gehalte.

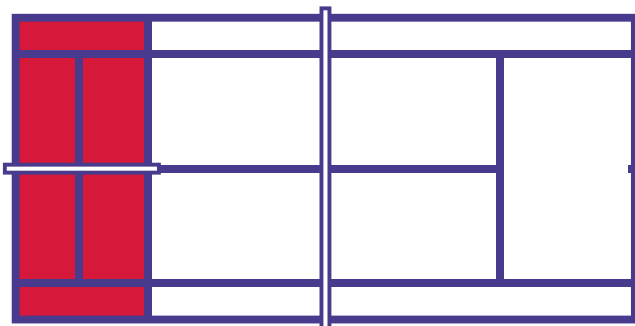
Nadeel: gezien de vele spelers op de baan is de veiligheid een belangrijk punt. Geschikt voor spelers die enigszins vaardig zijn en tenminste de leeftijd van 8 jaar hebben.

Deelnemers: ten minste 2 spelers aan iedere kant van het veld. Maximaal 8 aan iedere kant.

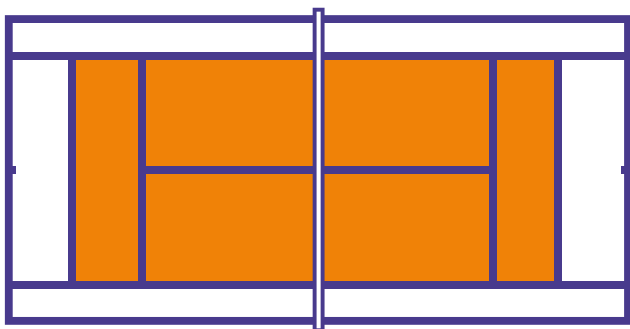
Toepassing Tenniskids@school: aan iedere kant van het veld staan ten minste 2 spelers, maximaal 8. De bal mag aan eigen kant maximaal 3 keer worden overgespeeld, voordat de bal weer naar de overkant moet worden geslagen. Voorwaarde is dat de bal in ieder geval moet stuiten voordat de volgende slag plaatsvindt. Let op de veiligheid. Teveel spelers in het veld zorgt voor kleinere bewegingsruimte en dat kan gevaarlijk zijn met de zwaaiende rackets. Bekijk hoeveel spelers maximaal op het veld kunnen staan om de veiligheid te garanderen. Dit hangt af van het niveau en de leeftijd van de spelers.

Banen

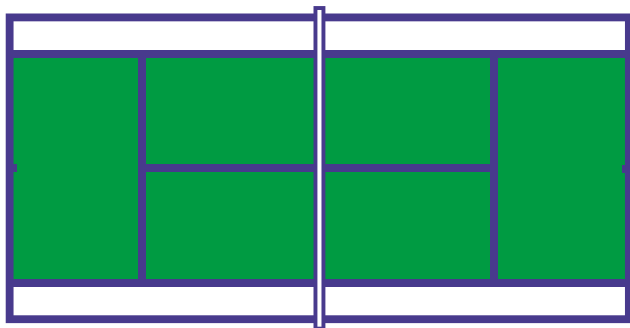
Onderstaande afbeeldingen kunnen tevens worden vergeleken met een gymzaal.



De rode baan: 1/4 van het tennisveld (12x6m).
De rode baan kan voor groep 1-2 ook nog in tweeën gesplitst worden. Zo ontstaan er 8 smalle baantjes op een rij.



De oranje baan: 3/4 van het tennisveld (18x8m).
Deze grootte wordt gebruikt vanaf de leeftijd 8 jaar. Eventueel zou deze baan nog in tweeën gesplitst kunnen worden. Wanneer de baan in tweeën wordt gesplitst, is het verstandig om de tramrails dan wel mee te laten doen.



De groene baan: een geheel tennisveld (24x8m).
Deze grootte wordt gebruikt vanaf de leeftijd 10 jaar. Eventueel zou deze baan nog in tweeën gesplitst kunnen worden. Wanneer de baan in tweeën wordt gesplitst, is het verstandig om de tramrails dan wel mee te laten doen.

Bijlage extra oefeningen



Extra oefeningen

De oefeningen zijn gemakkelijk in te passen in de lesmethodes, die worden toegepast in het basisonderwijs. De oefeningen zijn een mooie toevoeging op het 'Tenniskids@school' programma, waarin ze zowel in de gymzaal als op de BSO en bij de vereniging goed toegepast kunnen worden. Weinig uitleg is nodig voor de oefeningen en ze zijn snel en gemakkelijk klaar te zetten. Bij de uitleg staat ook aangegeven voor welke doelgroep de oefening geschikt is.

In dit document zijn oog-handspelen en racketspelen te vinden, die door het individu of door tweetallen gemakkelijk uitgevoerd kunnen worden. Er is weinig materiaal voor nodig. Alle oefeningen zijn gericht op de oog-handcoördinatie van het kind die, gezien de ontwikkeling in fijne motoriek, voor veel kinderen erg lastig is. Bij de ontwikkeling van de oefeningen is onderscheid gemaakt tussen de oog-handspelen en de racketspelen. Welke spelen eerst worden uitgevoerd, is niet van groot belang. De oog-handspelen zijn een goede voorbereiding op de racketspelen en deze volgorde zal dus hoogstwaarschijnlijk het meest gehanteerd worden.

Suggesties inzetten extra oefeningen Tenniskids@school:

- Uitbreiding Tenniskids@school programma: wanneer de 3 lessen vanuit de Tenniskids@schoolmap voltooid zijn of de les langer is dan 45 minuten, kunnen deze oefeningen worden toegevoegd.
- Organisatorische problemen: ongelijk aantal kinderen. Bij oefeningen waarbij er in gelijke aantallen wordt gewerkt en er 1 kind in de wacht staat, kan hij of zij voor zichzelf een oefening doen totdat er gewisseld wordt.
- Grote groepen: de oefeningen vinden allen plaats in een kleine ruimte. De helft van de groep houdt zich bezig met het Tenniskids@school programma, terwijl de andere helft de extra oefeningen uitvoert totdat er gewisseld moet worden.
- Kinderen met een korte spanningsboog: als 'bezighouder' voor kinderen die liever niet een paar minuten in de wacht staan.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Balancer de ballen

Doel

De speler kan de bal in balans houden op het racketblad.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een racket en 3 ballen liggen naast hem op de grond.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- 3 tennisballen



Opdracht

Leg 1 bal op het racket en tel hardop tot 5. Leg er een tweede bal bij en tel weer hardop tot 5. Leg als laatste een derde bal erbij en tel weer tot 5. Lukt het om alle ballen op het racket te balanceren?!

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal snel van het racket af?	Laat de kinderen de bal eerst vastklemmen op het racket met de andere hand.
Is 3 ballen te lastig?	Laat het bij 1 bal en laat ze deze vastklemmen met de andere hand en laat ze een rondje lopen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen een rondje lopen na elke nieuwe bal.• Laat ze een rondje om hun as draaien.• Laat ze door de knieën zakken en weer omhoog komen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze uitgekeken op het 5 seconden balanceren met de bal?	<ul style="list-style-type: none">• Doe varianten als: <i>wie kan de bal het langst op het racket houden?</i>• Laat een ander kind 'afleiden'

Oog-handcoördinatie oefeningen

Racket balanceren

Doel

De speler kan het racket balanceren.

Doelgroep

Groep 5 en 6.

Organisatie

Het kind heeft een racket en begeeft zich in een afgebakende ruimte.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- 4 pylonen



Opdracht

Het kind staat in een afgebakend gebied - waar geen andere kinderen in mogen komen vanwege de veiligheid - en probeert het racket rechtop staande te balanceren op de platte hand. Dit moet zo lang mogelijk worden volgehouden totdat het racket valt.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt het racket meteen om?	Laat de kinderen het racket bovenop vasthouden met 1 vinger van de andere hand.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• Balanceer het racket op 1 vinger.• Laat ze in de afgebakende ruimte rondlopen met het balancerende racket.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn ze uitgekeken op het balanceren met het racket?	Probeer andere voorwerpen zoals een pylon of een bal te balanceren op de platte hand.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Hoepel draaien

Doel

De speler kan springen.

Doelgroep

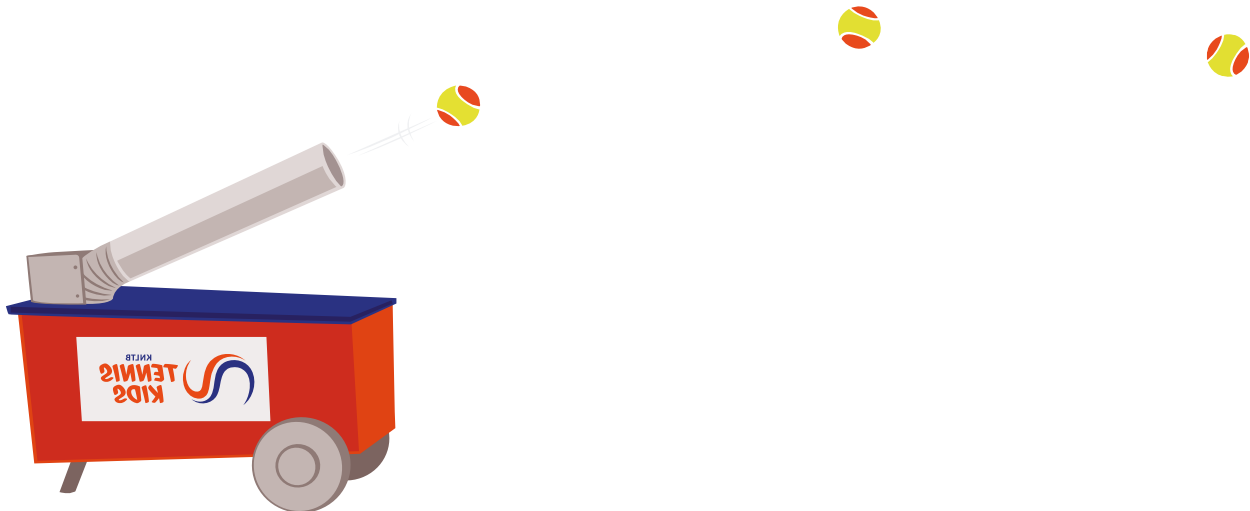
Groep 3 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een hoepel en begeeft zich in een afgebakende ruimte.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 hoepel

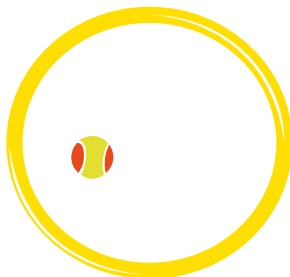


Opdracht

Het kind pakt de hoepel, zet deze rechtop en draait de hoepel rond. Zodra de hoepel lager bij de grond is probeert het kind in de hoepel te springen, zonder deze te raken.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lukt het niet om in de hoepel te springen terwijl deze nog draait?	Op het moment dat de hoepel stil ligt, springt het kind daar zo snel mogelijk in.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	Probeer zo vroeg mogelijk te springen, ook als de hoepel nog hoog draait.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Pak er een hoepel bij. Laat beide hoepels draaien en spring in beide hoepels voordat ze stil liggen.



Oog-handcoördinatie oefeningen

Vlinderdoekjes vangen

Doel

De speler kan vangen.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

Eén van de kinderen staat op een verhoging zoals een gymkast. De ander staat op de grond daar tegenover en kijkt omhoog.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 6 vlinderdoekjes
- 1 kast

Opdracht

Het kind dat op de kast staat telt tot 3 en laat dan een vlinderdoekje vallen. De ander probeert deze te vangen voordat het doekje op de grond valt. In totaal kunnen er 6 doekjes gevangen worden. Vervolgens wisselen de kinderen van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Worden weinig doekjes gevangen?	Het kind op de kast laat duidelijk zien welk doekje hij laat vallen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Worden alle doekjes makkelijk gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Laat het aftellen zitten en laat het kind op de kast plotseling een doekje loslaten.• Laat de doekjes sneller achter elkaar los.• De doekjes mogen maar met 1 hand gevangen worden.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Pak er een hoepel bij. Het kind dat vangt moet in de hoepel blijven staan tijdens het vangen.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Pannenkoek bakken

Doel

De speler kan opgooien en vangen met het racket.

Doelgroep

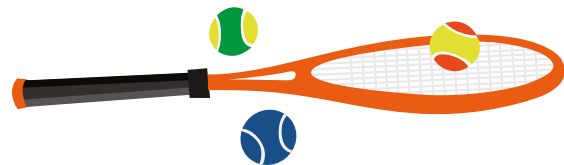
Groep 1 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een racket en een rond markeerteken (of pittenzak).

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- 1 rond markeerteken of 1 pittenzak
- 1 bal (optioneel)



Opdracht

Het kind legt de pannenkoek op het racket. Gooit de pannenkoek omhoog en vangt hem weer op het racket. Het leukste zou zijn als de pannenkoek 'geflipt' kan worden dus in de lucht gedraaid kan worden. De kinderen proberen dit 5x te laten slagen.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de pannenkoek nauwelijks tot niet gevangen?	Gooi de pannenkoek minder hoog in de lucht.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Worden alle pannenkoeken gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Houd het racket maar met 1 hand vast.• Gooi de pannenkoek steeds hoger.• Gooi de pannenkoek omhoog, draai een rondje en vang.• Doe dezelfde oefening met een bal.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Probeer de pannenkoek tegen het plafond aan te gooien.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Trucs met balletje

Doel

De speler kan gooien en vangen.

Doelgroep

Groep 3 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een bal en begeeft zich in een afgebakende ruimte (matje of maak een vierkant van pylonen).

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 bal
- 1 matje of 4 pylonen



Opdracht

Het kind gooit de bal 5 keer omhoog en vangt de bal weer op. Elke beurt bestaat uit 5 worpen waarbij de bal iedere keer omhoog wordt gegooid. Het vangen is in iedere beurt anders.

- Eerste beurt: vang de bal in 2 handen.
- Tweede beurt: vang de bal in 1 hand.
- Derde beurt: vang de bal in de andere hand.
- Vierde beurt: vang de bal met 2 handen boven het hoofd.
- Vijfde beurt: vang de bal boven op de vuist.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De bal wordt niet gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Gooi de bal minder hoog.• Gebruik een ballon.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Wordt de bal gemakkelijk op alle manieren gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Gooi de bal hoger.• Probeer ook met andere ballen.• Laat het kind in een hoepel staan, waar het niet uit mag stappen bij het vangen.
Leeft het?	Tips (varianties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Ga op 1 been staan en voer dan de oefening uit.• Werk met 2 ballen tegelijk.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Effectbal

Doel

De speler kan effect geven aan de bal.

Doelgroep

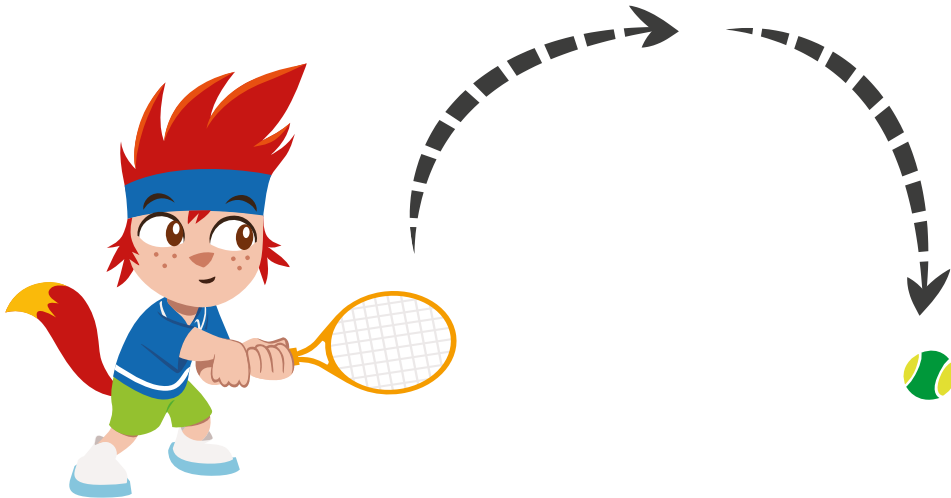
Groep 3 t/m 6.

Organisatie

Het kind zit op het matje met een (tafel) tennisbal.

Arrangement (voor 1 kind)

- (tafel)tennisbal
- 1 matje
- 4 blokjes om het matje te verhogen aan 1 kant



Opdracht

Het kind gaat op de knieën op de mat zitten en legt de bal voor zich op de mat neer. Het drukt met 2 vingers bovenop de (tafel)tennisbal. Laat de vingers naar beneden glijpen, zodat de bal vooruit schiet, richting de hoge kant van de mat. De bal komt vanzelf weer terugrollen. Voer de oefening 5 keer uit. De bal moet op de mat blijven.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De bal schiet steeds van het matje af.	Creëer een plek in een hoek bij de muur en dek de andere kant van het matje af met een bank.
Het wegschieten van de bal lukt niet.	Duw de bal eerst zonder effect omhoog en probeer hem op de mat te houden.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Lukt het meerdere keren achter elkaar om de bal met effect weg te schieten?	Probeer met de andere hand.
Leeft het?	Tips (variëaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Meet hoe ver de bal terugrolt. Hoe meer effect, hoe verder hij terug rolt.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Poi poi zwaaien

Doel

De speler kan draaien en zwaaien.

Doelgroep

Groep 3 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een sok met daarin een bal en begeeft zich in een afgebakende ruimte (matje of vierkant maken van pylonen).

Arrangement (voor 1 kind)

- lange sok
- 1 bal
- 1 matje of 4 pylonen

Opdracht

Het kind gaat op het matje of in de afgebakende ruimte staan. In de voorkeurshand pakt hij de sok bovenaan vast. De bal zit helemaal in het uiteinde van de sok. Vervolgens worden er 4 verschillende figuren gezwaaid; 10 rondjes voor het lijf, 10 rondjes rechts van het lijf, 10 rondjes links van het lijf en 10 rondjes boven het hoofd.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De poi schiet uit de hand.	Maak een knoop aan het uiteinde van de sok. Het kind kan de sok onder aan de knoop vasthouden.
Het draaien gaat te wild.	Doe dezelfde oefening met tennislint in plaats van de sok.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Het maken van de figuren lukt.	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen een rondje lopen na elke nieuwe bal.• Doe de 4 oefeningen achter elkaar en laat deze vloeiend in elkaar overgaan.• Zwaai met 2 poi's tegelijk.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Zwaai in de ene hand met een lint en de andere hand met de sok.

Oog-handcoördinatie oefeningen

Balletje draaien

Doel

De speler kan de bal in balans houden op het racketblad.

Doelgroep

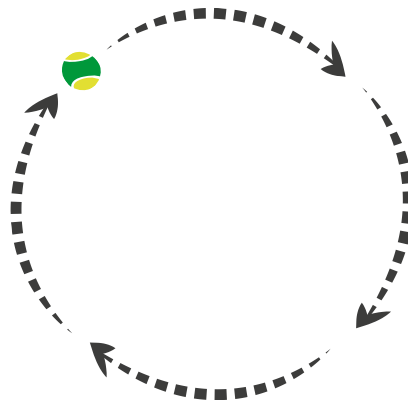
Groep 1 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft racket en een bal en begeeft zich in een afgebakende ruimte (matje of vierkant maken van pylonen).

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- Verschillende ballen
- 4 pylonen of een matje



Opdracht

Het kind gaat op het matje of in de afgebakende ruimte staan. Één van de ballen mag gepakt worden en wordt op het racketblad gelegd. Vervolgens wordt geprobeerd de bal rond de rand van het racketblad te bewegen. Zowel rechtsom als linksom, zonder dat de bal van het racket valt. Vervolgens kan hetzelfde geoefend worden met andere balsoorten.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling nog niet duidelijk?	Geef nogmaals een voorbeeld van de oefening en uitvoering. Een slow motion voorbeeld en demonstratie van accenten kan goed helpen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De bal rolt snel van het blad af.	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een 'draaischijf' met hogere rand, zoals een frisbee.• Draai rustiger.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Rolt de bal gemakkelijk een paar rondjes zonder van het racketblad af te vallen?	<ul style="list-style-type: none">• Probeer de bal sneller rond te draaien.• Het racket mag maar met 1 hand worden vastgehouden.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Doe een leuke truc.• Draai met de ogen dicht.• Loop rondjes terwijl de bal draait.

Racket oefeningen

Wegslaan van de bal

Doel

De speler kan de bal in balans houden op het racketblad.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

Het kind heeft een racket en de bal balanceert bovenop het flesje. De afstand tot het matje, die tegen de muur aan staat, is 3 meter. Met het racket wordt de bal van het flesje afgeslagen, richting het matje.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- 1 bal
- 1 matje
- 1 markeerteken
- 1 fles zonder dop

Opdracht

Het kind staat naast het flesje. Het racket rustig van achter naar voren bewegen om zo gecontroleerd de bal van het flesje af te slaan, richting de mat. In totaal worden 5 pogingen gedaan om het matje te raken.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
De bal blijft niet op de fles liggen.	Gebruik een wc rol of laat de fles achterwege en leg de bal op de grond.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De bal wordt niet vaak goed geraakt.	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een grotere bal.• Maak de afstand tot het matje kleiner.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Wordt het doel 4 van de 5 keer geraakt?	<ul style="list-style-type: none">• Probeer de bal meer vaart mee te geven.• Maak de afstand tot het matje groter.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Probeer de oefening met verschillende ballen en vanaf verschillende afstanden.• Nu ook schuin tegenover de mat beginnen.

Racket oefeningen

Slaan van aanrollende bal

Doel

De speler kan de bal wegslaan op een aangerolde bal.

Doelgroep

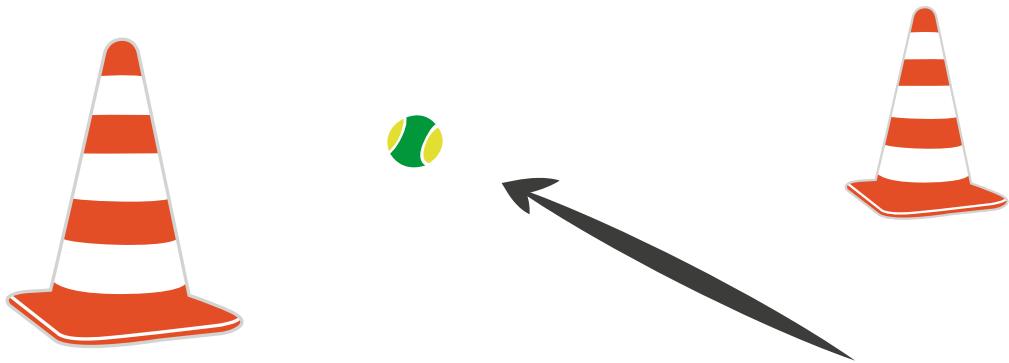
Groep 1 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan op zo'n 3 meter afstand van elkaar. Tussen hen in staan 2 pylonen op een afstand van 1,5 meter van elkaar af. De roller rolt de bal rustig naar de overkant. Het andere kind slaat de bal over de grond terug, tussen de pylonen door.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 1 racket
- 1 bal
- 2 markeertekens
- 2 pylonen



Opdracht

De roller rolt de bal rustig naar de overkant. Het andere kind slaat de bal over de grond terug, tussen de pylonen door. Na 5 pogingen wordt gewisseld van functie.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
De roller wordt door de teruggeslagen bal geraakt.	Laat de bal schuin aanrollen en wegslaan naar een muur.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De bal wordt vaak gemist of schuin terug geslagen.	<ul style="list-style-type: none">• Eerst de bal stoppen met het racket, dan terugslaan.• Gebruik grotere ballen.• Laat de roller langzamer rollen.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Wordt de bal goed terug geslagen?	<ul style="list-style-type: none">• Verklein de afstand tussen de pylonen.• Vergroot de afstand tussen de spelers.• Laat de bal met meer vaart teruggespeeld worden.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze de bal verschillende kanten van het lichaam terugslaan: forehand en backhand.• Laat de roller op keep staan tussen de 2 pylonen.

Racket oefeningen

Mikkend slaan

Doel

De speler kan mikken.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan op zo'n 3 meter afstand van het wandrek af. In het wandrek hangen verschillende mikdoelen (bijvoorbeeld paraplu's) waar ze op mogen mikken.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 2 rackets
- 10 ballen
- 2 markeertekens
- 2 paraplu's

Opdracht

De kinderen staan op 3 meter afstand van het wandrek. Ze mogen 1 bal per keer pakken en deze proberen in de paraplu's te slaan. Als dit mislukt, wordt de bal weer geraapt en proberen zij dit opnieuw. De oefening stopt als alle ballen in de paraplu's zitten.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Het halen en slaan van de bal gaat door elkaar heen en wordt gevaarlijk.	Laat de kinderen eerst alle 10 ballen slaan en vervolgens de ballen die ernaast zijn gegaan oprapen en die weer opnieuw proberen te slaan.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De doelen worden vaak gemist.	<ul style="list-style-type: none">• Hang meer doelen op.• Verklein de afstand.• Gooien in plaats van slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaan alle ballen snel in de doelen?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand.• Leg de markeertekens ook schuin tegenover de doelen en laat ze vanuit verschillende hoeken mikken.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Geef doelen verschillende punten. De paraplu die hoog hangt is 2 punten waard, degene die lager hangt 1 punt.

Racket oefeningen

Kaatsbal

Doel

De speler kan de bal inschatten en terug kaatsen.

Doelgroep

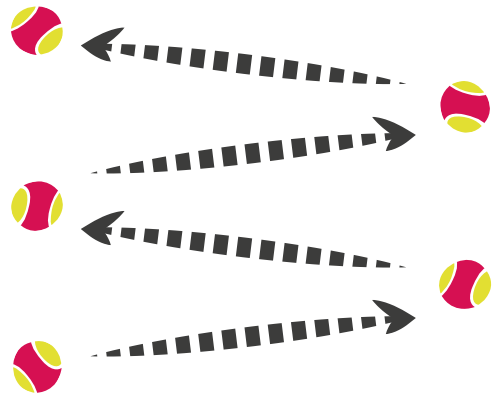
Groep 1 t/m 6.

Organisatie

De kinderen werken in tweetallen en gaan op 2 meter van elkaar staan. De ene speler heeft een racket vast en de andere speler heeft de bal.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 1 racket (of dienblad of plat voorwerp)
- 1 tennisbal
- 2 markeertekens



Opdracht

De werper gooit de bal met een kleine boog op het racket van de andere speler.
De kaatser kaatst de bal terug naar de handen van de werper. De werper vangt de bal weer.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
3 kinderen per spel.	1 werper, 1 kaatser en 1 vanger.
De bal gaat steeds de zaal in.	Richt de kaats naar de muur.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Het is voor beide spelers te moeilijk.	Beide spelers gaan op hun knieën zitten dichtbij elkaar.
De bal wordt te hard gekaatst.	De kaatser laat de bal alleen kaatsen en doet verder weinig met het blad.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Lukken de opdrachten?	<ul style="list-style-type: none">• Kaats de bal met een grotere boog.• Kaats harder.• Laat de bal moeilijker aangegooid worden.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Geef beide kinderen een racket en laat ze overkaatsen.

Racket oefeningen

Vangbal

Doel

De speler kan de bal vangen in een pylon.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan op zo'n 2 meter afstand van elkaar. Het ene kind werpt de ballen en de ander staat met een pylon klaar om ze te vangen.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 1 grote pylon
- 5 tennisballen (het liefst verschillende)
- 2 markeertekens

Opdracht

De kinderen staan op zo'n 2 meter afstand van elkaar. De werper pakt 1 van de ballen en gooit deze in een boogje naar de vanger. De vanger probeert de bal te vangen in zijn pylon. In totaal worden er 5 ballen gegooid. Als deze allemaal gegooid zijn, wordt geteld hoeveel ballen gevangen zijn en vervolgens wordt er van functie gewisseld.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Er is geen pylon.	<ul style="list-style-type: none">• Laat de kinderen met hun handen vangen.• Laat de kinderen hun shirt gebruiken als vangnet.
Er zijn te weinig ballen.	Laat de bal vangen en meteen weer terugrollen.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Wordt de bal nauwelijks gevangen?	<ul style="list-style-type: none">• Verklein de afstand.• Laat vangen na meerdere stuiten.• Gebruik een groter vangdoel, bijvoorbeeld een emmer.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat het vangen goed?	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de afstand.• Laat vangen zonder stuiten.• Gebruik een kleiner vangdoel, alleen de handen.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Laat de werper de bal nu wegslaan met een racket.

Racket oefeningen

Ballonnen hooghouden

Doel

De speler kan ballon hooghouden.

Doelgroep

Groep 1 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan ieder in hun eigen afgebakende ruimte met een ballon.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 ballon
- 1 matje of markeerteken
- 1 racket (optioneel)



Opdracht

De kinderen staan in een afgebakende ruimte en proberen een ballon met zachte tikjes zo lang mogelijk hoog te houden. Dit kan bijvoorbeeld 1 minuut gedaan worden. De kinderen tellen hoeveel keer ze in 1 minuut de bal kunnen optikken.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
De kinderen blijven niet in hun afgebakende ruimte.	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de ruimte.• Probeer zachter te tikken.
De ballon raakt al vrij snel de grond.	Blaas de ballon nog verder op, zo wordt hij nog trager.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het lastig om de ballon in de lucht te houden?	Laat de 2 kinderen samen 1 ballon in de lucht houden.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Is de opdracht te makkelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat ze de bal optikken met verschillende lichaamsdelen.• Houd 2 ballonnen tegelijk in de lucht.• Tik de ballon op, draai een rondje en tik vervolgens weer op.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	<ul style="list-style-type: none">• Voeg meer ballonnen toe.• Gebruik een racket.



Racket oefeningen

Hooghouden met racket

Doel

De speler kan de bal hooghouden met racket.

Doelgroep

Groep 3 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan ieder in hun eigen afgebakende ruimte met een bal en een racket.

Arrangement (voor 1 kind)

- 1 racket
- 1 bal
- 1 matje of markeertekens

Opdracht

De kinderen staan in hun eigen afgebakende ruimte met een bal een racket. De bal wordt op het racket gelegd en zachtjes opgetikt. Probeer binnen de afgebakende ruimte te blijven. Dit kan bijvoorbeeld 1 minuut gedaan worden. De kinderen tellen hoeveel keer ze in 1 minuut de bal kunnen optikken.

Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
De kinderen blijven niet in hun afgebakende ruimte.	Vergroot de ruimte.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Is het lastig om de bal op te tikken?	<ul style="list-style-type: none">• Gebruik een ballon in plaats van bal.• Laat de bal eerst op de grond stuiten en vervolgens weer optikken
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Is de opdracht te makkelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de bal hoger optikken.• Laat de speler rustig lopen en optikken.• Tik ook op met de andere kant van het blad.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Wie stuit het meeste keer op in 10 seconden?

Racket oefeningen

Stuiterspel

Doel

De speler kan de bal stuiten en vangen.

Doelgroep

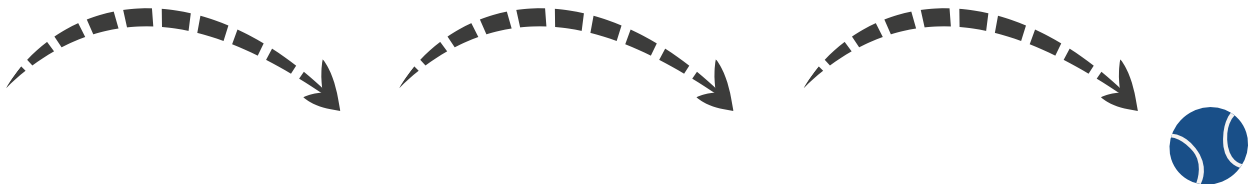
Groep 5 t/m 6.

Organisatie

De kinderen staan ieder in hun eigen speelhelft. Tussen hen in staan 2 banken op elkaar gestapeld. Er is 1 bal in het spel.

Arrangement (voor 2 kinderen)

- 2 banken op elkaar
- 1 bal (grote bal)
- Veld van 2 bij 6 meter



Opdracht

De kinderen gaan op hun eigen speelhelft staan. De speler gooit de bal met een stuit in het eigen veld, over de banken, naar de speelhelft van de andere speler. De ander probeert de bal uit de lucht te vangen voordat deze in de eigen speelhelft stuitert. Wie als eerste 3 keer scoort, wint het spel. Als de bal uitgaat, wordt de bal opgehaald en gaat het spel verder. Niemand verdient dan een punt.

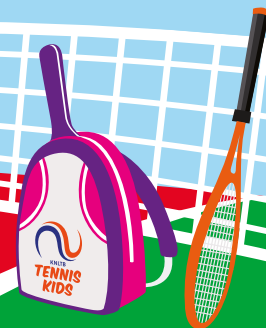
Tips

Loopt het?	Tips (organisatie)
Er zijn geen banken.	Gebruik een net of Tenniskids lint.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
De speler krijgt de bal niet met een stuit in het andere vak.	<ul style="list-style-type: none">• De speler gaat dichterbij staan.• Gebruik een bal die goed stuitert zoals een trefbal.• Gebruik een lager net of haal 1 bank weg.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Is de opdracht te makkelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Maak het net hoger.• Maak het veld smaller.
Leeft het?	Tips (variaties)
Zijn de kinderen toe aan meer uitdaging?	Maak een wedstrijd met echte games. 15-0, 30-0 etc.

Bijlage scorekaarten



Scorekaart	
Naam	
Leeftijd	
Score	
Opmerkingen	



Scorekaarten voor het vaardigheidscircuit groep 1 en 2

Onder Schooltijd	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Laat de dieren niet ontsnappen		
Slangenslalom		
Knoeien met voer		
Exstraatje voor de olifanten		
Totaal aantal punten		

Na Schooltijd	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Strandbal bowlen		
Tijd voor een ijsje		
Maak iedereen wakker		
Jeu de boules		
Totaal aantal punten		

Scorekaarten voor het vaardigheidscircuit groep 1 en 2

Bij de Tennisvereniging	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
De leeuw springt door het vuur		
Kegels schieten		
Ontwijk de clown		
Zand voor de olifanten		
Totaal aantal punten		

Bij de BSO	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Bevrijd de prinses		
Verdedig het kasteel		
Alle schatten terug in de schatkist		
Pijl en boog		
Totaal aantal punten		

Scorekaarten voor het vaardigheidscircuit groep 3 en 4

Onder Schooltijd	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Slaan en ontvangen		
Ballonrally		
Mikken tegen de muur		
Mikken in het wandrek		
Parcours		
Totaal aantal punten		

Na Schooltijd	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Volleren		
Slaan en keepen		
Ballonrally		
Slaan tegen de muur		
Totaal aantal punten		

Scorekaarten voor het vaardigheidscircuit groep 3 en 4

Bij de Tennisvereniging	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Slaan en ontvangen		
Slaan en houden		
Spiegeltennis		
Volleren		
Totaal aantal punten		

Bij de BSO	Tweetal 1	Tweetal 2
	Naam:..... Naam:.....	Naam:..... Naam:.....
	Aantal punten	Aantal punten
Slaan en ontvangen		
Slaan en houden		
Tenniscircus		
Parcours		
Totaal aantal punten		



Deze lesmap is mede mogelijk gemaakt door:



© 2018 KNLTB | Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt en/of verveelvoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.