



Ledenwerving Opzet en inhoud Tenniskids@school

Agenda voor de bijeenkomst

Inleiding: 10 minuten

Schets van het programma in 6 stappen.

Het programma Tenniskids(@school) als basis.

Methodische en didactische aspecten.

Praktijk: 60 minuten

Aan de slag! Zelf ervaren aan de hand van voorbeeldsituaties.

Doornemen les 1 en 2 op school

Doornemen organisatorische, methodische en didactische aspecten.

Vragen ...

Pauze: 15 minuten


Praktijk 2: 60 minuten

Doornemen afsluitende les 3 op de vereniging

Doornemen loopt 't, lukt 't en leert 't

Vragen

Programma op school

- 2 lessen van 45 minuten.
 - Aandacht en plezier, boeien en binden
 - De essentie van tennis
 - Succeservaringen
 - Station vormen
 - Afsluitende les voor op de vereniging
- 

Benodigdheden

- Benodigde locatie/accommodatie is een (standaard) gymzaal/sporthal met een multifunctionele sportvloer.
 - Voor deze lessen zijn 16 (junior) rackets, 24 zachte ballen (stage 3), 20 pylonen, 8 banken of lint en een white board nodig. (pakket materiaal KNLTB)
 - Bij het samenstellen van de module is uitgegaan van een groep tussen 16-32 deelnemers
 - Op de vereniging volstaat 2 banen en Tenniskidslint (naast de stage 3 ballen en pylonen)
- 

Leeftijdscategorieën

Richtlijnen en aandachtspunten naar leeftijden

6-7 jaar (groep 3-4)

Kenmerk tennisprogramma: “*Speels proberen en leren*”


Algemene richtlijnen voor de sociale, motorische en persoonlijke ontwikkeling:

- De les is een spe(e)luur!
- Sociale aspecten zijn heel belangrijk; erbij horen is belangrijk voor de kinderen
- Op deze leeftijd kunnen kinderen geleidelijk met en tegen elkaar spelen (wedstrijdjes)
- Speels en veilig leren omgaan met racket, bal, ruimte en elkaar is van belang
- Veel herhalingen maken van spelletjes, basisbewegingen en spelregels
- De kinderen zijn gevoelig voor (basis-) spelregels; leg de basisregels uit!
- De oefendoelen zijn bewust globaal beschreven, aangezien de jonge kinderen vaak nog niet toe zijn aan
- gesproken aanwijzingen. Ze doen vaak liever na. (Monkey see, monkey do)
- De kinderen zijn: speels, egocentrisch, aanhankelijk, hebben een korte aandachtsboog, een laag
- begripsniveau, behoefte aan structuur en duidelijke omgangsregels
- Rechts of linkshandigheid is soms niet duidelijk, visuele systeem is nog beperkt ontwikkeld, handelingen voornamelijk dichtbij en voor het lichaam uitvoeren

8-10 jaar (groep 5-6)

Kenmerk tennisprogramma: “*Speels leren en oefenen*”

Algemene richtlijnen voor de sociale, motorische en persoonlijke ontwikkeling:

- Sociale aspecten zijn heel belangrijk; erbij horen is belangrijk voor de kinderen
 - De kinderen denken heel ‘zwart-wit’ en concreet
 - Op deze leeftijd kunnen kinderen met en tegen elkaar spelen (strijden in wedstrijdjes)
 - Veel herhalingen maken van spelletjes, trucjes, technieken en spelregels
 - De grove bewegingstechniek kan worden aangeleerd (veel aandacht besteden aan FUNdamentals)
 - De kinderen: zijn speels, kunnen door betere taalbeheersing meer begrijpen, krijgen graag aandacht, kunnen instructie beter aan, handelingen in de ruimte om het lichaam worden beter
- 

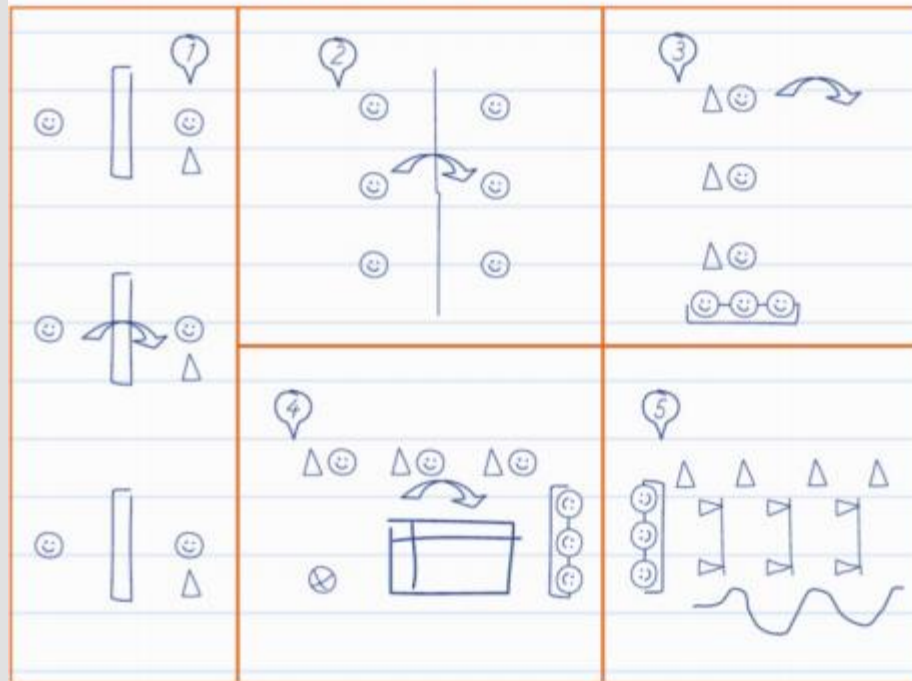
Noodzakelijke aanpassingen

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. De organisatie, (loopt 't?) het niveau, (lukt 't?) en/of de oefenstof. (leeft 't?) Bij alle activiteiten staan voorstellen genoemd voor oplossingen bij 'problemen in uitvoering of organisatie'. Zij zijn onder te verdelen in de volgende categorieën, met daarbij een voorbeeld:

Categorie	Voorbeeld
De spelregels (loopt 't?)	(het kind snapt de regels niet...)
Het speelveld (lukt 't?)	(het speelveld is te klein, te groot of onjuist van vorm...)
Het aantal kinderen (loopt 't?)	(de wachttijd is te lang voordat een kind weer aan de beurt is...)
Het spelmateriaal (lukt 't?)	(het racket is toch nog te groot...)
De organisatie (loopt 't?)	(de organisatie is ingewikkeld waardoor de oefening niet loopt)
De opdracht die je geeft (leeft 't?)	(kinderen raken snel uitgekeken; de opdracht is niet uitdagend meer)

Overzichtskaart:

Onder schooltijd, groep 3-4, groep van 30 leerlingen



Zaalindeling

Lesplan

- Na ontvangst worden de kinderen ingedeeld in vijf groepen van zes kinderen.
- De kinderen nemen plaats bij het eerste station.
- Uitleg over de vijf stations.
- De tijdsduur per station is ongeveer 8 minuten.
- Wisselen van station en korte aanwijzingen geven duurt ongeveer 2 minuten.
- Drie stations per groep is haalbaar in één les van 45 minuten.
- In de volgende les kunnen de kinderen de stations uitvoeren die nog niet aangedaan zijn en een station herhalen.

Wellicht is het mogelijk om bij die stations waar een net nodig is, badmintonnetten te gebruiken in plaats van de banken, zodat de ballen onder het net teruggerold kunnen worden.

Les 1 en 2 Station 1: Slaan en (ont)vangen Onder schooltijd, groep 3-4, groep van 30 leerlingen

Doel

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

Basislagen

Organisatie

- De kinderen werken in tweetallen op een veld.
- **Eén kind heeft het racket en de bal, de ander de pylon.**
- Beide kinderen nemen plaats op drie 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 of badmintonnetten.



Slaan en (ont)vangen

- Het kind met het racket slaat de bal met een **ruime boog** over het net.
- Probeer 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 vijf keer wisselen de kinderen van functie.**

Opdracht

Het andere kind probeert de bal na de stuit te vangen in de pylon en rolt de bal terug



Visie op tennis / leren

- Leer geen bewegingen aan maar principes.
- Leer kinderen bewegingen ontdekken, dan leren ze snel.
- Activeer voorkennis, dan leren ze 40-60% meer.
- Maak het ze niet te gemakkelijk (technisch breekpunt).
- Durf ze te laten spelen.
- Leren is dat je het systeem in onbalans brengt; als je het systeem in onbalans brengt, dwing je het om aan te passen.




Motorisch leren

- Expliciet leren: vorm van leren waarbij men zich gedetailleerd bewust is van wat er precies gebeurt.
- Impliciet leren: bij deze vorm ben je je niet of nauwelijks bewust van wat er qua bewegingsuitvoering precies gebeurt.
- Interne focus van aandacht: aandacht gericht op de beweging zelf of op onderliggende processen.
- Externe focus van aandacht: aandacht gericht op het effect van de beweging.



Waarom tennissen? Motieven

- Willen strijden
 - Willen leren
 - Succes in vooruitgang
 - Vriendjes/erbij horen
 - Dromen en associaties
 - Fun factor
- 

Een tennisser kan...

- Bewegen (algemeen)
- Zien (ontvangen)
- Slaan (zenden)
- Spelen (tactisch)
- Strijden (competitie)



Methodiek en organisatie

- Hou op met dat ‘technische geleuter’
- Intensiteit van ‘levensbelang’
- Wissel oefenen en spelen af
- Wissel oefenen en ‘strijden’ af
- Feed back in landschappelijke aanwijzingen
- Schrikbeeld: TV ‘hoe jaag je ze weg’



Organisatie

- Wie niet efficiënt organiseert, geeft 35 minuten les...
- Wie niet efficiënt organiseert, wordt geleefd...
- Wie niet efficiënt organiseert, is niet gericht op de kinderen...
- Wie niet efficiënt organiseert, kan zijn technisch/tactische doel niet halen...
- Wie is voorbereid, organiseert efficiënt...



Een efficiënte organisatie

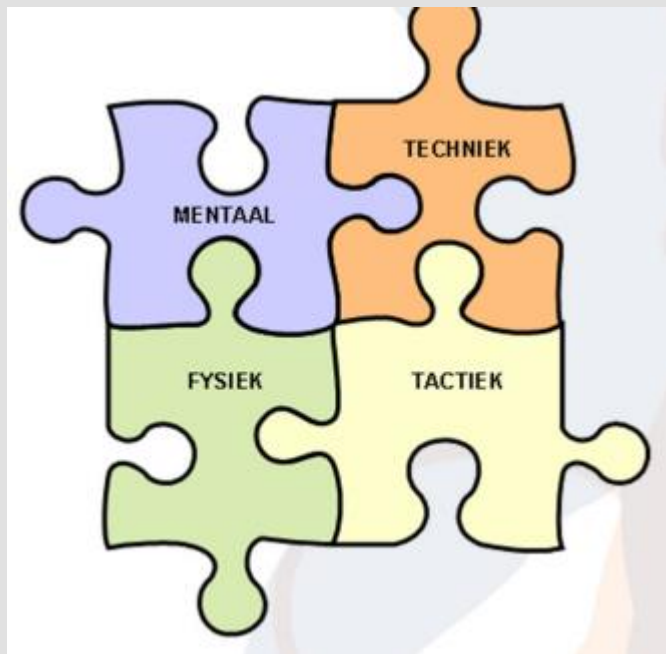
- Van de ene in de andere vorm 'vallen'
- Ziet er nogal 'lui' uit
- Wie doet wat, waar, wanneer en wat er na? (de 4 w's)
- Zijn kinderen bij betrokken
- 'Regeren is vooruit zien'



An Advanced Knowledge of the Basics ... Not a basic knowledge of the advanced!



Dit traject is geen voorbereiding op echt tennis...het is echt tennis!





KNLTB

NLTennis

Displayweg 4
3821 BT Amersfoort

+31 (0)88 130 26 00

knltb@knltb.nl

www.knltb.nl

Jeugd Partner
Menzis

Official Suppliers
Dunlop
Intersport
Sjeng Sports

Media Partners
Sport1
Sky Radio
De Telegraaf

Partner
De Lotto