

# Push your limits



# Inhoud

Inleiding	03		
Legenda	05		
<b>1: Mobiliteit</b>			
De Waaier (45, 60 of 90 seconden)	06		
Steeds verder (45, 60 of 90 seconden)	07		
De slalom (45, 60 of 90 seconden)	08		
<b>2: Tennis skills</b>			
De sleper (90 seconden)	09		
De mikker (90 seconden)	10		
Jongleren (120 seconden)	11		
<b>3: Racketbladcontrole</b>			
De achtervolging (15 pogingen)	12		
De opspeler (90 seconden)	13		
Stuiteren (90 seconden)	14		
<b>4: Het punt starten</b>			
De opslag (20 pogingen)	15		
De opgooi (20 pogingen)	16		
De return (15 pogingen)	17		
		<b>5: Plaats op de baan</b>	
		Ken alle lijnen (45, 60 of 90 seconden)	18
		Ken alle vakken (45, 60 of 90 seconden)	19
		Push steeds anders (90 seconden)	20
		<b>6: Ontvangen en zenden</b>	
		Raak het vak (15 pogingen)	21
		Scoren (15 pogingen)	22
		Terugslaan (15 pogingen)	23
		<b>7: Spelen zonder stuit</b>	
		Volley of smash in het juiste vak (90 seconden)	24
		Het volley straatje (90 seconden)	25
		Steeds dichterbij (90 seconden)	26
		<b>8: Push your limits</b>	
		Creatieveling (90 seconden)	27
		Creatief met de leraar/begeleider (15 pogingen)	28
		Creatief met een andere speler (15 pogingen)	29

# Push your limits Play: **wedstrijdaanbod voor level 1 en 2**

Push your limits Play is een wedstrijdvorm die perfect aansluit bij spelers met level 1 en level 2 van het TOF rolstoeltennisprogramma, die werken met spelerskaart 1. Binnen ons programma staat het spelen van wedstrijden centraal. Er is altijd een competitievorm die past bij het niveau van iedere speler, zodat iedereen op een passende manier ervaring kan opdoen met wedstrijd-elementen.



Afbeelding 1 - De spelerskaart

In Push your limits Play worden geen reguliere wedstrijden gespeeld tegen een directe tegenstander, maar wordt de speler uitgedaagd om via verschillende opdrachten, die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau, steeds de persoonlijk beste score te verbeteren.

## Hoe werkt het?

Van 8 van de 10 trainingontwikkelingsfasen zijn 3 opdrachten uitgewerkt die spelers kunnen uitvoeren tijdens een wedstrijddag. Het gaat om de volgende fasen:

1. Mobiliteit
2. Tennisskills
3. Racketbladcontrole
4. Het punt starten
5. Plaats op de baan
6. Ontvangen en zenden
7. Spelen zonder stuit
8. Push your limits

In totaal zijn er dus 24 opdrachten beschikbaar. De leraar of begeleider bepaalt zelf welke en hoeveel opdrachten er op een dag worden aangeboden, afhankelijk van het aantal deelnemers, beschikbare tijd en aanwezige vrijwilligers. Er zijn opdrachten beschikbaar die op tijd worden gedaan en opdrachten met een aantal pogingen. Maak hier een combinatie van en gebruik steeds andere opdrachten op de verschillende wedstrijddagen.

De opdrachten zijn zo ontworpen dat spelers ze zoveel mogelijk zelfstandig kunnen uitvoeren of met behulp van de leraar/begeleider of een andere speler. Extra helpers blijven echter welkom: naast de leraar is één hulp per vier spelers ideaal om het tempo erin te houden. Voor die ondersteuning is geen specifieke tenniskennis nodig. Eenvoudige taken als aangooien, tellen of ballen rapen zijn voldoende.



## Altijd een kans om zichzelf te verbeteren

De centrale gedachte achter Push your limits Play is dat spelers nog dezelfde dag altijd opnieuw de kans krijgen om zichzelf te verbeteren. Door de opbouw van de opdrachten kunnen zij hun persoonlijke scores blijven aanscherpen, directe vooruitgang ervaren en met plezier groeien binnen hun eigen ontwikkelingsfase.

## Scorekaart

Om de wedstrijddag een officieel karakter te geven, werken we met scorekaarten. Iedere deelnemer ontvangt bij aanvang van de dag zijn of haar eigen scorekaart. (zie afbeelding 2)

De leraar/begeleider geeft aan welke opdrachten per fase die dag worden uitgevoerd. Vervolgens kleurt de speler op de voorkant van de kaart de betreffende stippen in bij poging 1 en 2. Op de achterkant van de scorekaart worden de behaalde scores per opdracht genoteerd en kan de speler een totaalscore invullen. De scorekaart kan net als de spelerskaart aan de rolstoel of de tas worden gehangen. Zo kunnen spelers bij een volgende wedstrijddag makkelijk terugkijken naar hun resultaten per fase en de totaalscores van eerdere momenten.



Afbeelding 2  
Push your limit scorekaart

## Score digitaal bijhouden in de Lerarenapp

In de TOF-omgeving van de KNLTB Lerarenapp kan een leraar met een geldige licentie de dagscore van spelers eenvoudig invoeren. In Mijn TOF worden de Push your limits Play wedstrijddagen aangemaakt en de deelnemende spelers toegevoegd. Op deze manier zijn de behaalde scores per speler gemakkelijk vast te leggen en later terug te kijken. Dit geeft niet alleen inzicht in de voortgang, maar werkt voor spelers ook extra motiverend wanneer zij, via de leraar, hun eigen ontwikkeling kunnen volgen.

## Aan de slag

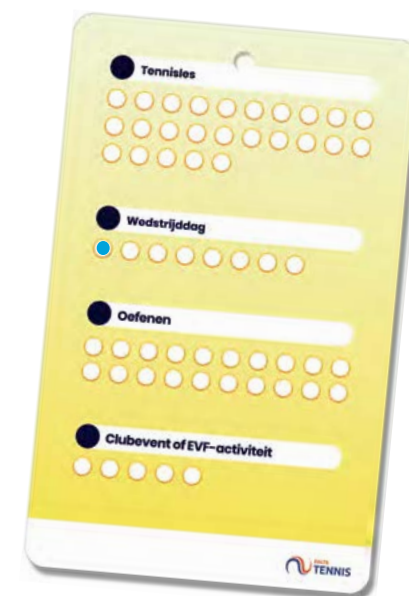
Voor een officiële Push your limits Play wedstrijddag selecteer je minimaal 4 en maximaal 8 opdrachten. Afhankelijk van het aantal spelers en het aantal opdrachten duurt de wedstrijddag een tot twee uur. Houd er rekening mee dat deze tijdsduur exclusief het klaarzetten van de materialen is.

Aan het einde van deze wedstrijddag vullen alle spelers een stip in op de achterkant van hun spelerskaart bij het onderdeel 'wedstrijddag'. (Zie afbeelding 3)

De benodigde materialen voor elke oefening vind je terug in de uitwerkingen van de verschillende opdrachten verderop in het handboek.

## Events

Je kunt de oefeningen uit Push your limits ook inzetten als los event voor alle niveau's.



Afbeelding 3 - Achterkant spelerskaart

# Legenda



Oefening met aantal pogingen



Startpositie speler



Opgooien/aangooien



Oefening op tijd



Afstand



Opspelen/stuiteren



Met gebruik van racket



Pylon



Rollen/slepen



Met gebruik van racket en bal



Mikpunt aan hek of muur



Parcours ontwerp



Positiebox



Positie leraar/begeleider/ballen



Rijrichting of speelrichting



Speelgebied



Hoepel



Markeerstip



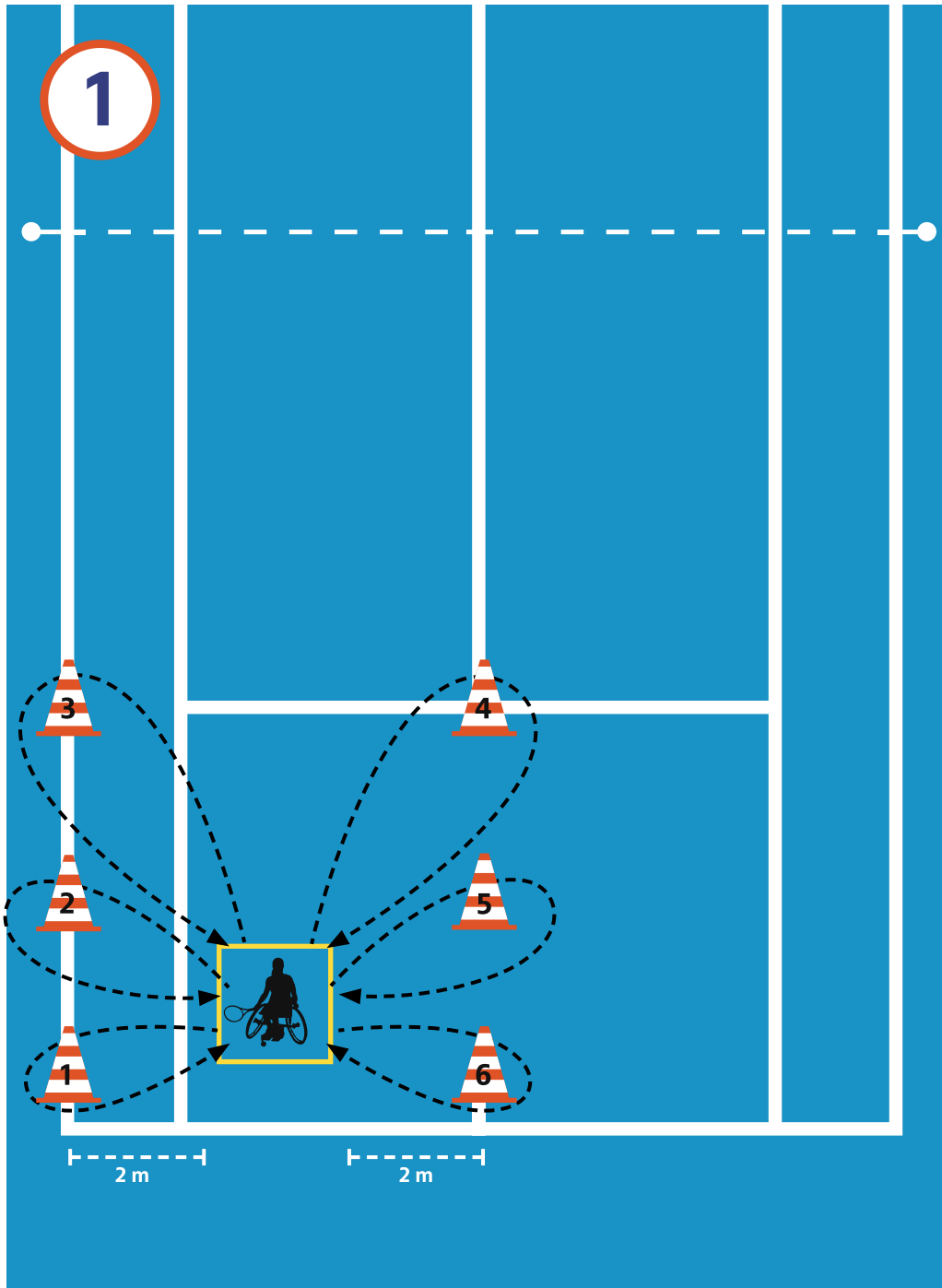
Doelgebied



Markeerstreep



Volgorde of aantal



# 1: Mobiliteit



## De Waaier (45, 60 of 90 seconden)

1. De speler start voorwaarts vanuit de positiebox.
2. Der speler rijdt om de pylonnen heen en komt steeds volledig terug in de positiebox.
3. De volgorde is met de klok mee. Van 1 t/m 6.
4. Na pylon 6 start je weer bij pylon 1 enz.
5. Om een pylon heen en vervolgens terug in de positiebox is 1 punt.
6. De speler noteert het aantal pylonnen dat is bereikt na 45, 60 of 90 seconden.

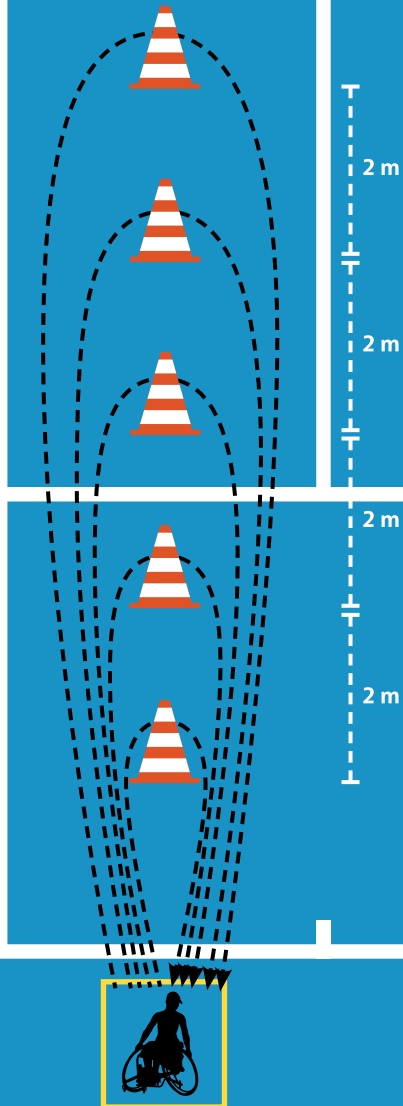
## LET OP

Gebruik bij deze opdracht een kwart van de baan!

## TIP

Bepaal per speler de duur van de oefening:  
45, 60 of 90 seconden

2



## 1: Mobiliteit



### Steeds verder (45, 60 of 90 seconden)

1. De speler start voorwaarts in de positiebox.
2. De speler rijdt eerst een rondje om de eerste pylon en komt terug in de positiebox.
3. Daarna pylon 2, 3 en 4 op dezelfde manier.
4. Na pylon 5 weer beginnen bij pylon 1 etc.
5. Om een pylon heen en vervolgens terug in de positiebox is 1 punt.
6. De speler noteer het aantal pylonnen dan je hebt bereikt na 90 sec.

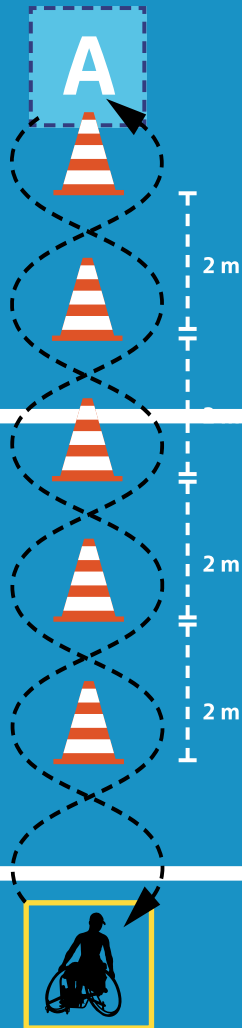
### LET OP

Gebruik de breedte van de helft van een dubbelspelveld!

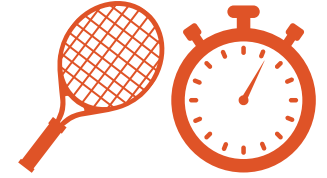
### TIP

Bepaal per speler de duur van de oefening: 45, 60 of 90 seconden

3



## 1: Mobiliteit



### De slalom (45, 60 of 90 seconden)

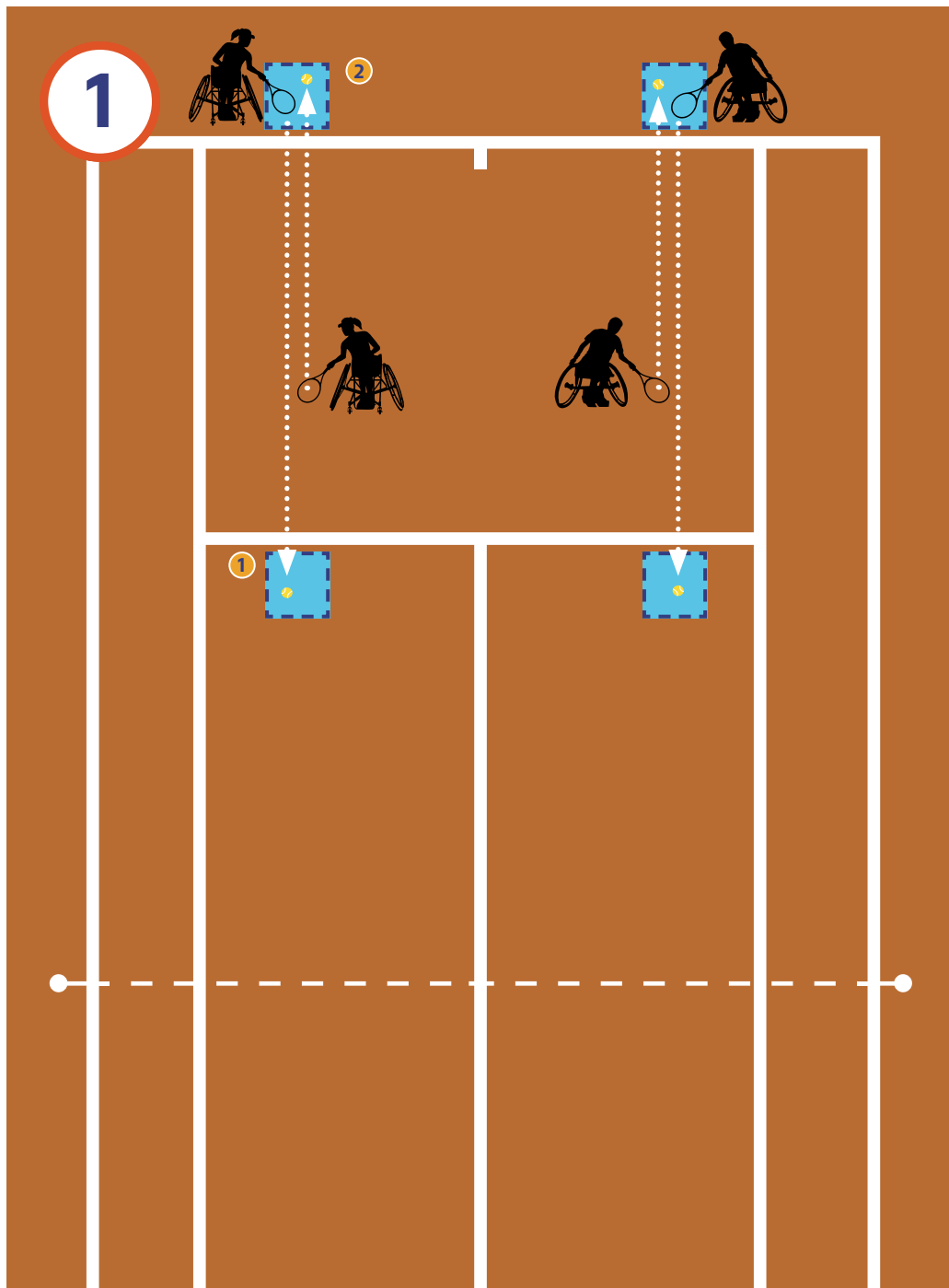
1. De speler start voorwaarts vanuit de positiebox en gebruikt het racket.
2. De speler rijdt eerst de gehele slalom naar vak A.
3. Eenmaal in vak A verdient de speler 1 punt.
4. Dan rijdt de speler de slalom terug naar de positiebox.
5. Terug in de positiebox verdient de speler weer 1 punt.
6. De speler noteert hoe vaak dit lukt in 45, 60 of 90 seconden.

### LET OP

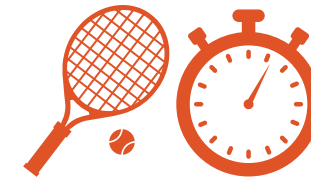
Bij elke pylon die wordt verplaatst of omvalt gaat er een punt af van de totaalscore!

### TIP

Bepaal per speler de duur van de oefening: 45, 60 of 90 seconden!



## 2: Tennis skills



### De sleper (90 seconden)

1. Speler sleept de bal van de servicelijn naar de baselijn en terug.
2. De bal wordt steeds gestopt in een vak van 1 bij 1 meter.
3. Iedere stop (bal moet volledig stil liggen) in het vak telt voor een punt.
4. De speler noteert het aantal 'stops' dat is bereikt na 90 sec.

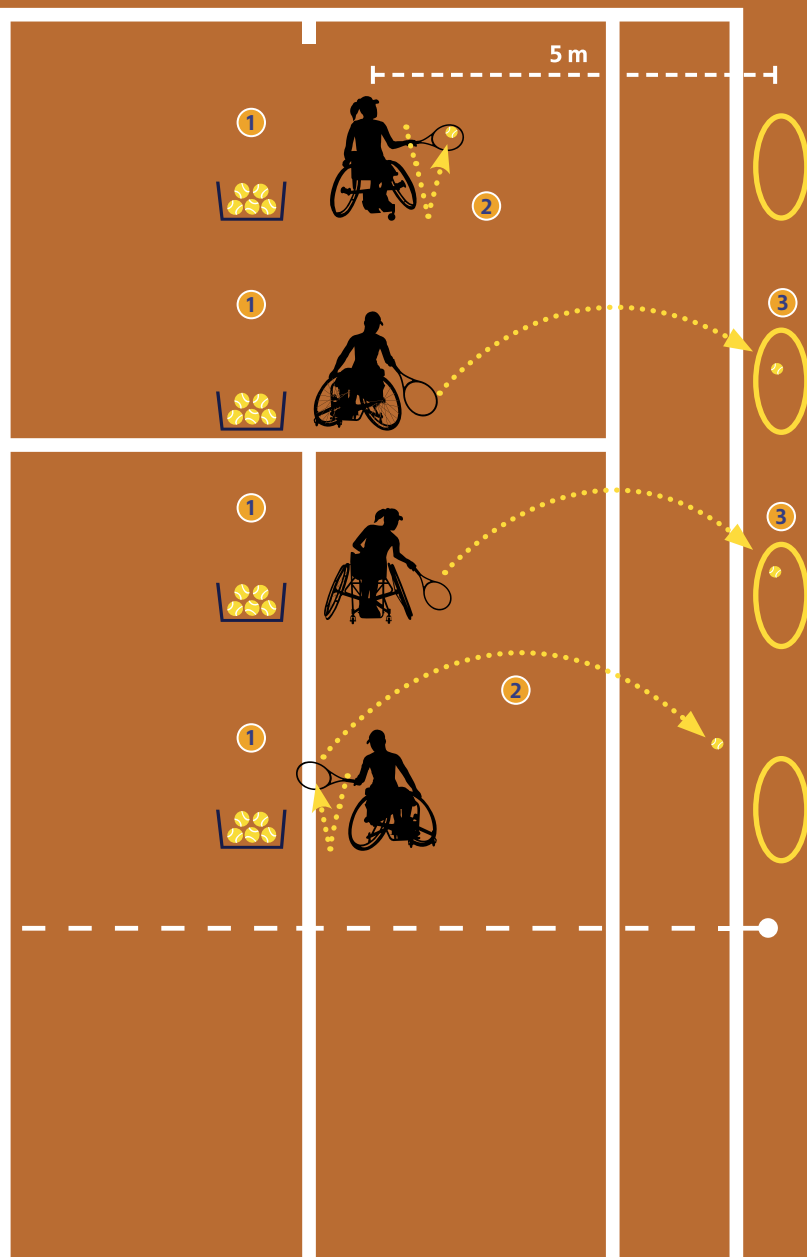
### TIP

De speler probeert goed te doseren bij het slepen van de bal.

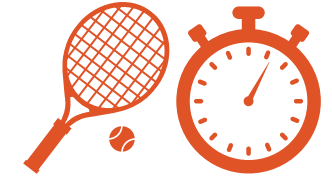
### LET OP

De positie van de vakken is precies zoals aangegeven op de plattegrond!

## 2



## 2: Tennis skills



### De mikker (90 seconden)

1. Speler start met een bal en een racket.
2. De speler laat de bal stuiteren en mikt deze in de hoepel.
3. Elke bal die in de hoepel gaat telt voor 1 punt.
4. De speler noteert het aantal, in 90 seconden behaalde, punten.

### TIPS

- Hang hoepels op aan het hek van de baan op 1,5 meter hoogte.
- De basisafstand tussen de speler en de hoepel is 5 meter.  
Pas dit aan per speler indien gewenst.

3



## 2: Tennis skills



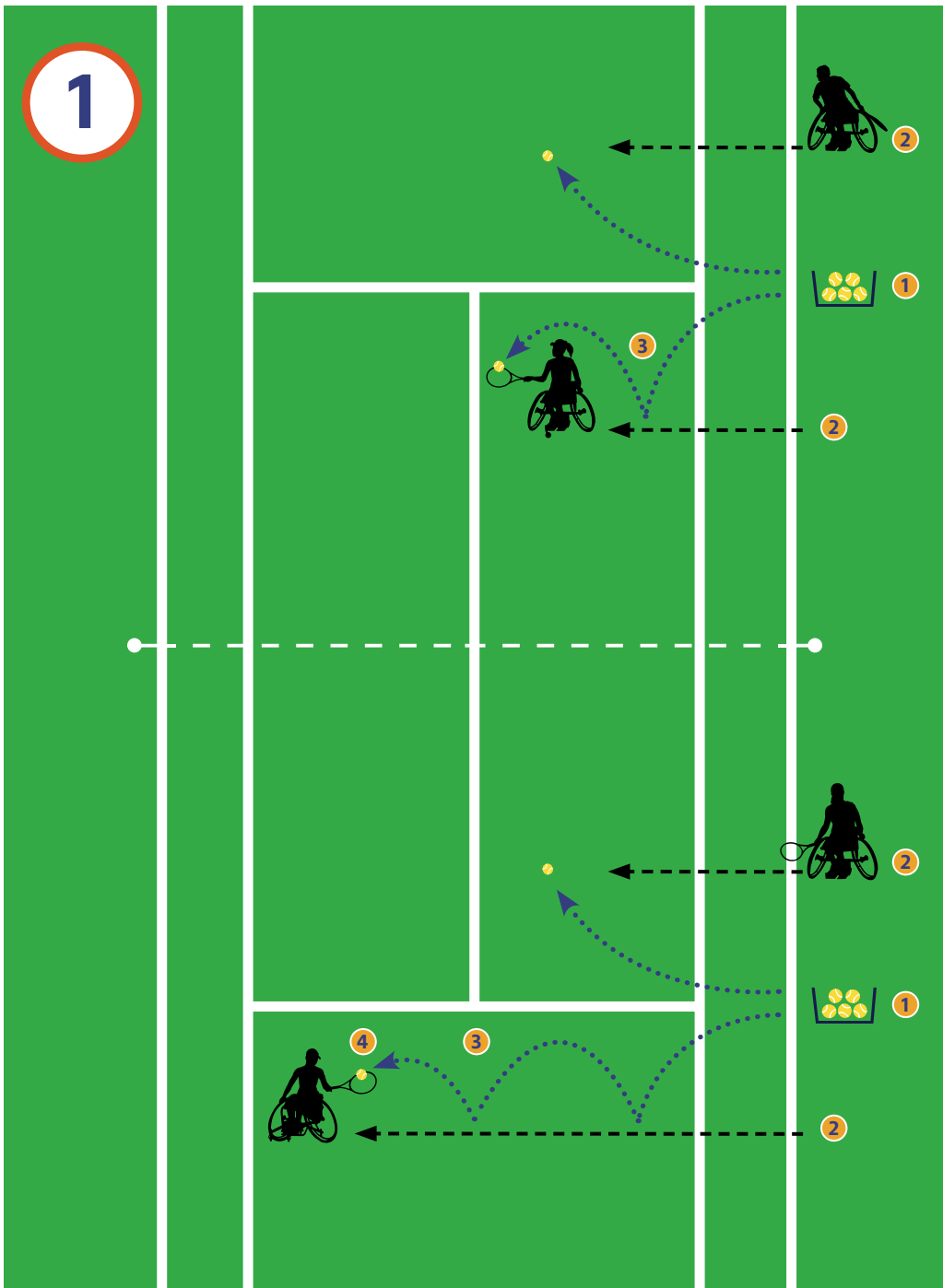
### Jongleren (120 seconden)

1. De speler start jongleren met 1 of 2 ballen.
2. Bij 3 keer vangen gaat de speler naar het volgende level.
3. De speler noteert na 120 seconden hoeveel keer er gevangen is plus 3 punten voor elk behaald level.

- Dus: 3 x vangen in **Level 1** = 3 punten  
+ **Level 1** halen = 3 punten = in totaal **6 punten**.
- Dus: 2 x vangen in **Level 2** = 2 punten  
+ 6 punten voor **Level 1** = in totaal **8 punten**.

### Uitleg levels

1. De speler gooit de bal (minimaal 1 meter hoog) door de lucht van de ene naar de andere hand.
2. De speler stuitert en vangt de bal met dezelfde hand. (vangen in de dalende lijn)
3. De speler gooit met bal 1 van de ene naar de andere hand terwijl de andere hand bal 2 doorgeeft.
4. De speler stuitert 2 ballen tegelijk en vangt ze weer op. (vangen in de dalende lijn)
5. De speler gooit (minimaal 1 meter hoog) 2 ballen tegeliktijd in de lucht en vangt ze beide weer op.



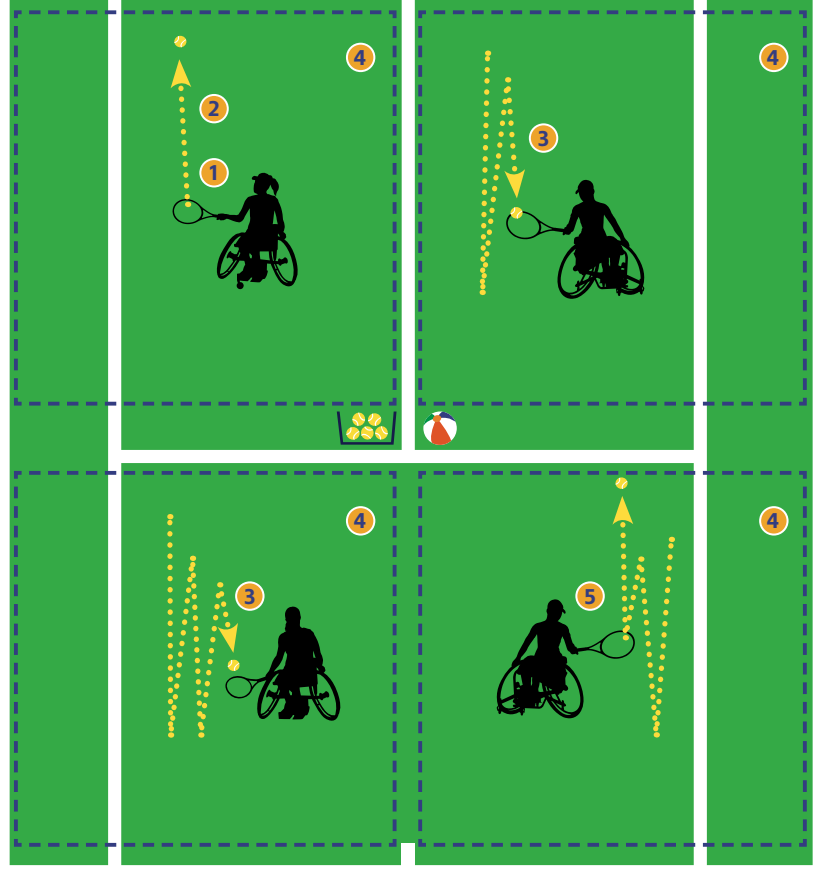
### 3: Racketbladcontrole



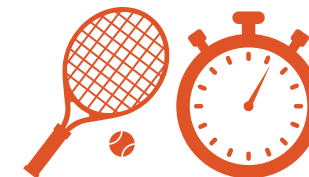
#### De achtervolging (15 pogingen)

1. De leraar/begeleider gooit de bal vanaf de dubbelspellijn met een boogje naar voren.
2. De speler start achter de dubbelspellijn en zet voorwaarts aan als de bal wordt losgelaten.
3. Na een of twee keer stuiteren vangt de speler de bal op het racketblad. Dat mag aan beide kanten van het racketblad.
4. De speler verdient iedere keer een punt als de bal langer dan twee seconden stil op het racketblad blijft liggen.
5. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

2



### 3: Racketbladcontrole



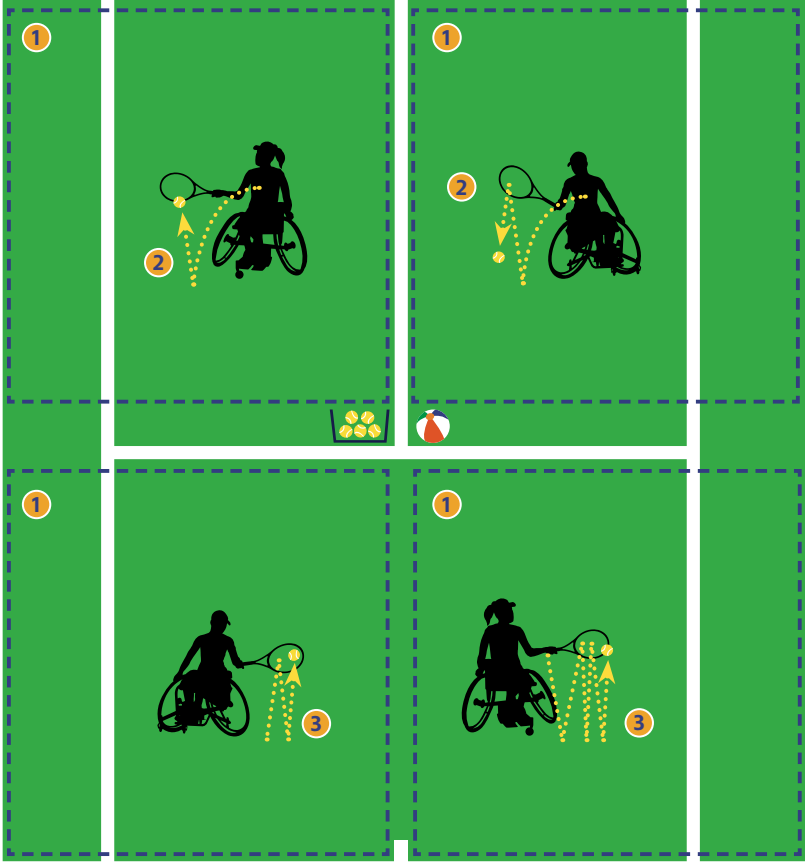
#### De opspeler (90 seconden)

1. De bal wordt opgespeeld (hulp hierbij mag).
2. De speler speelt de bal steeds omhoog.
3. Tussen de raakpunten mag de bal meerdere keren stuiten.
4. Probeer binnen een kwart speelveld te blijven.
5. Ieder raakpunt telt en na 90 seconden noteert de speler de score.

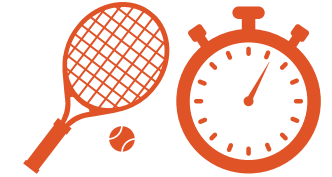
#### TIPS

- Raak de bal aan de onderkant.
- Speel de bal goed hoog om tijd te winnen.
- Zorg ervoor dat je meerdere ballen hebt.
- Gebruik indoor een ballon of strandbal. (zonder stuit)

# 3



## 3: Racketbladcontrole

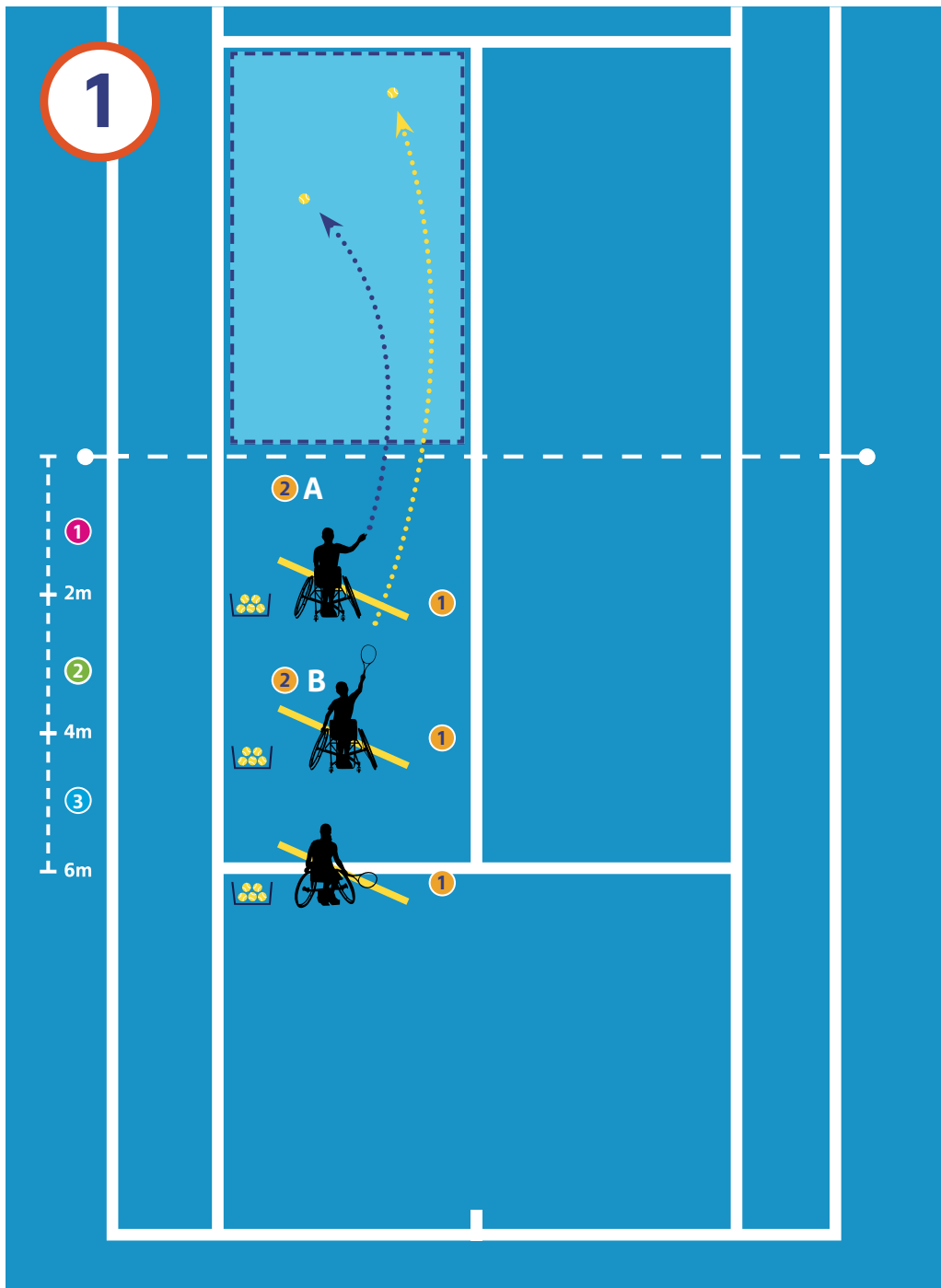


### Stuiteren (90 seconden)

1. Speler staat klaar in een kwart speelveld.
2. Speler laat de bal eerst stuiteren en stuitert daarna de bal met het racket via de grond.
3. Elke stuit via het racket is een punt.
4. De speler noteert na 90 seconden de totaalscore

### TIPS

- Laat de spelers dit tegelijk doen.  
Het is een moeilijke oefening maar als ze het samen doen beleven ze toch meer plezier!
- Geef iedereen een kwart veld de ruimte.
- Zet in het midden van een speelhelft de bak met ballen neer zodat kids meteen een nieuwe bal kunnen pakken wanneer ze hun bal kwijt raken.
- Gebruik een strandbal.



## 4: Het punt starten



### De opslag (20 pogingen)

1. De speler kiest een startpositie (1, 2 of 3) en start schuin (ingedraaid) met de voorwieltjes tegen de gele lijn.
2. A: Speler gooit de bal in het servicevak = 1 punt.  
B: Speler serveert de bal in het servicevak = 1 punt.
3. De speler noteert na 20 pogingen de totaalscore

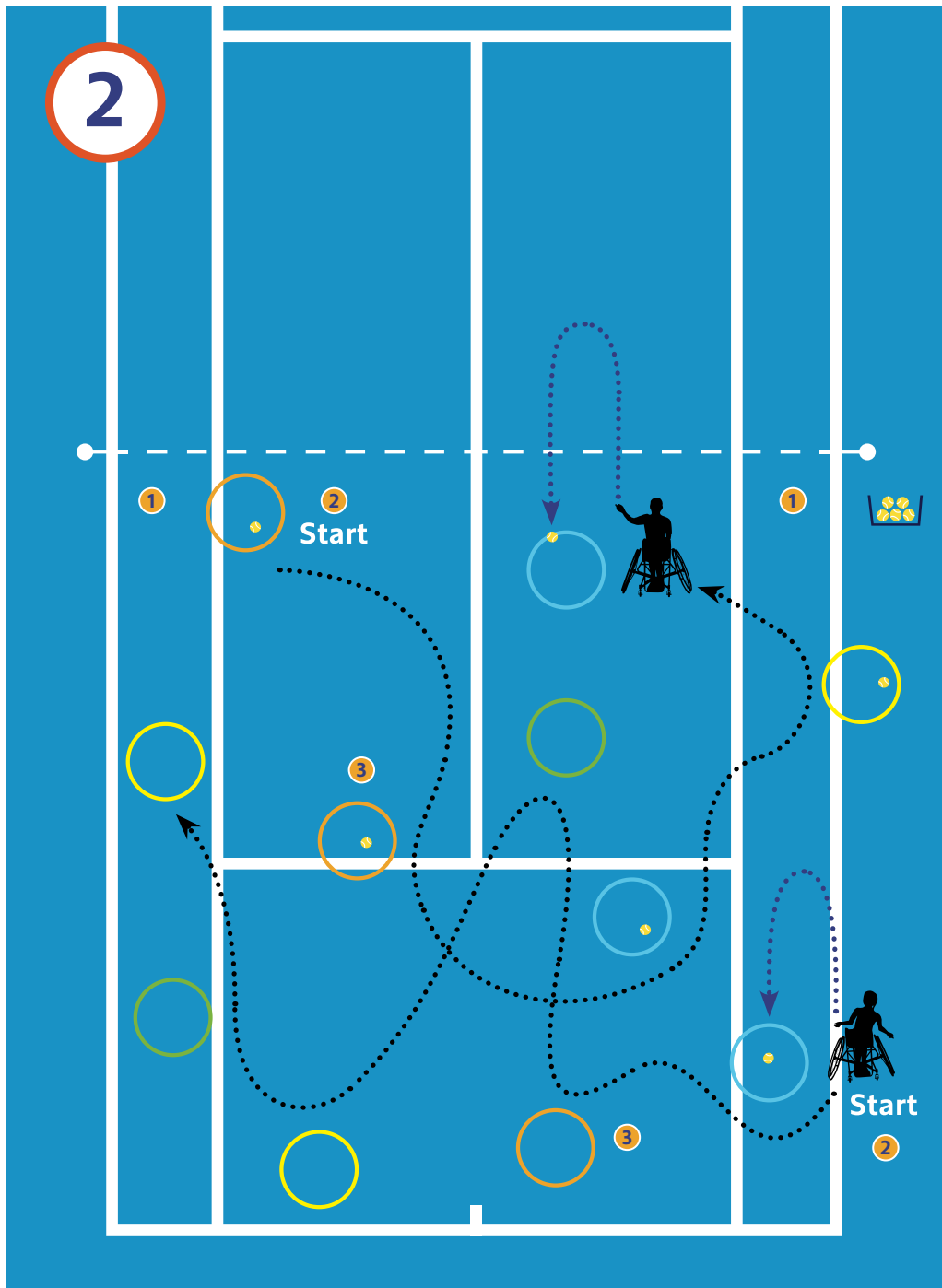
### LET OP

Metten serveren als gooien te makkelijk is!

### TIPS

- Kijk goed welke startpositie haalbaar, maar ook uitdagend is.
- De opgooi moet minimaal op hoofdhoogte zijn.
- Kan ook over de breedte van de baan.

2



## 4: Het punt starten



### De opgooi (20 pogingen)

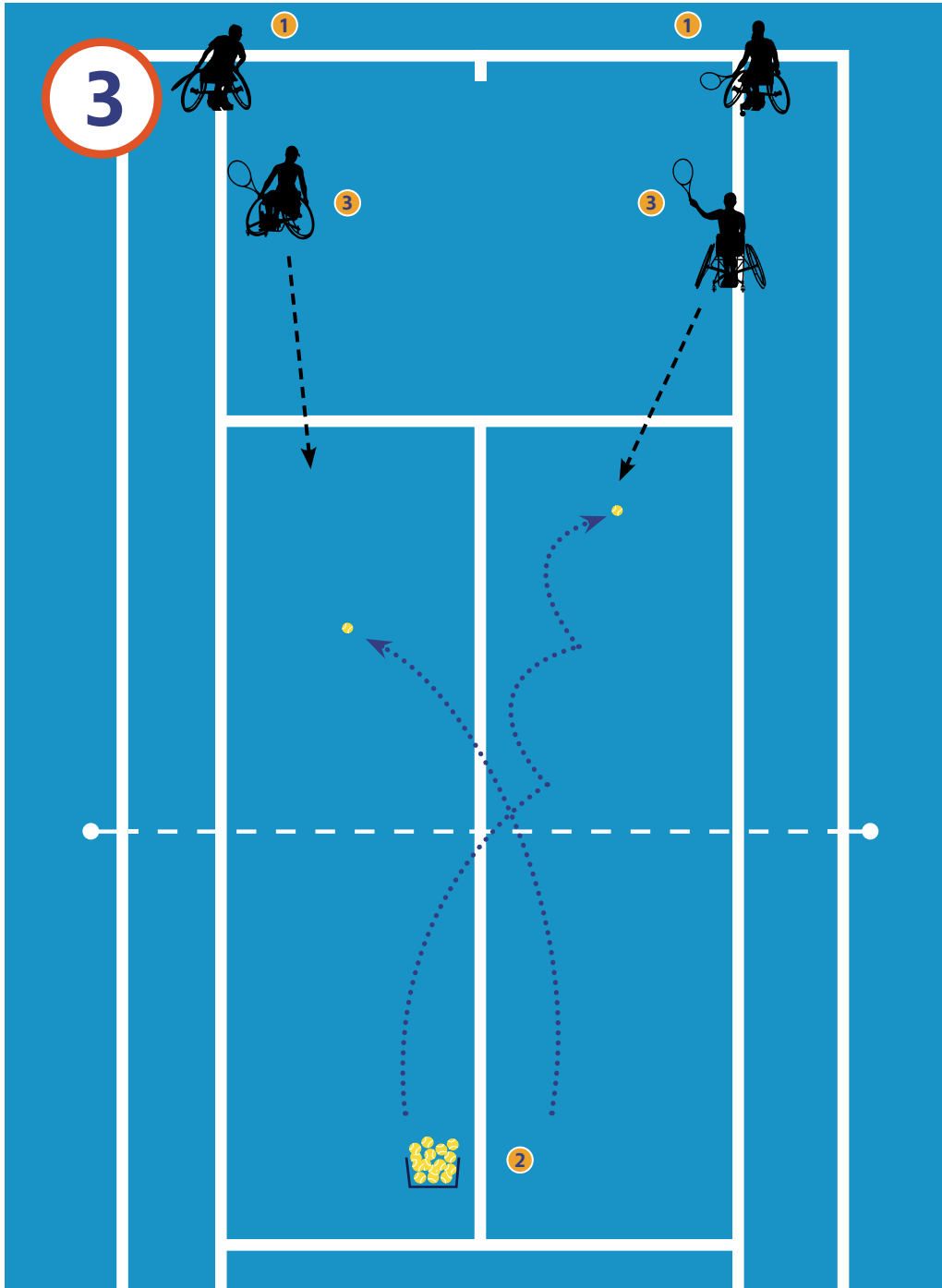
1. Het hele veld ligt vol met markeerstippen/hoepels.
2. De speler kiest een stip/hoepel uit en probeert de opgooi te laten landen op de stip of in de hoepel.
3. De speler gaat van hoepel naar hoepel en verdient een punt als de opgooi boven hoofdhoogte is en in de hoepel stuit.
4. De speler telt hardop en noteert na 20 pogingen de totaalscore.

### TIPS

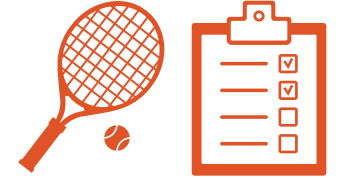
Voor de beleving voeren de spelers deze oefening zoveel mogelijk gelijktijdig uit.

De leraar/begeleider houdt in de gaten dat:

- de opgooi hoog genoeg gegooid wordt.
- de veiligheid gewaardborgd wordt.



## 4: Het punt starten



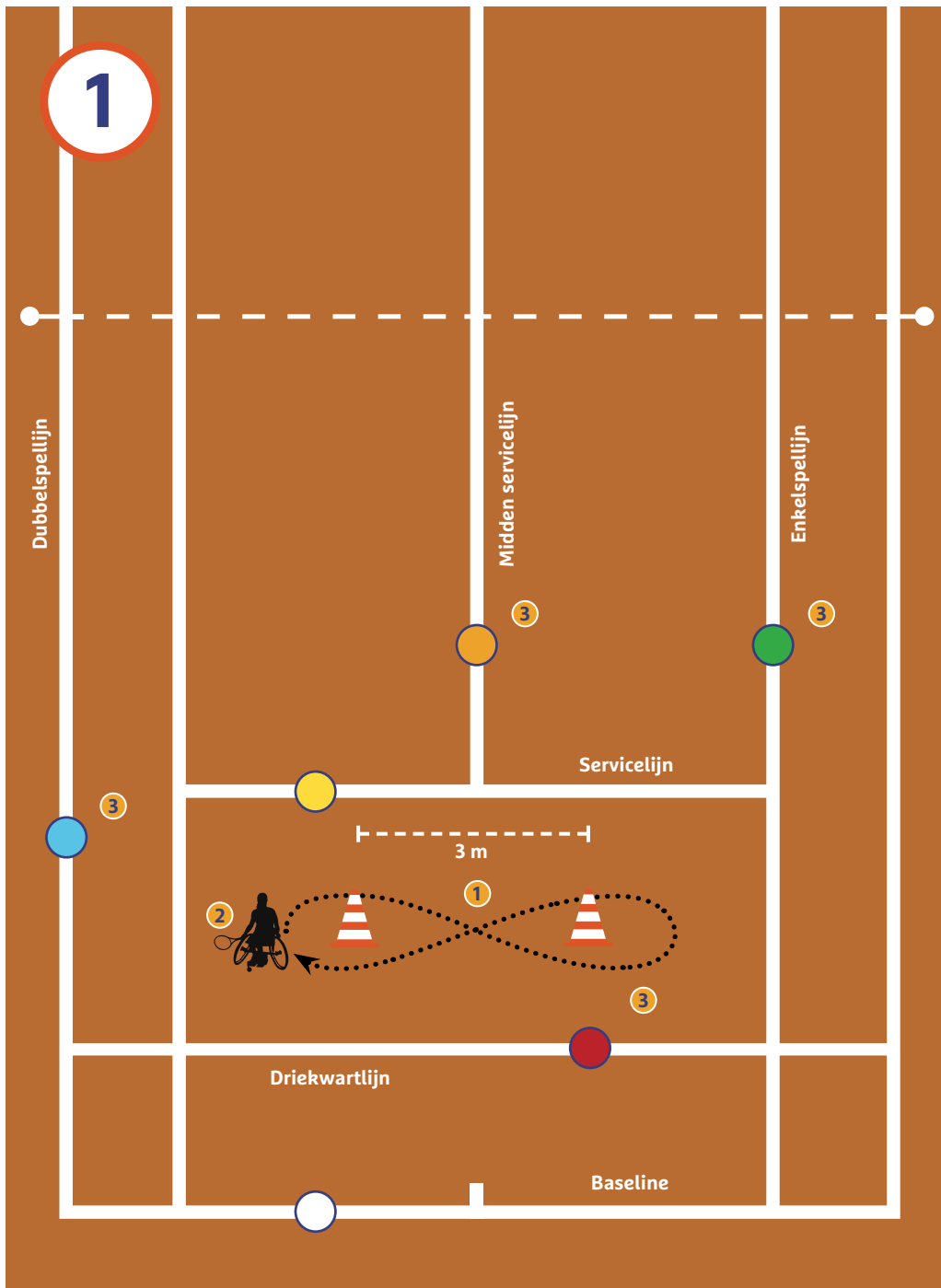
### De return (15 pogingen)

1. De speler start rond driekwart van de baan vanaf links of vanaf rechts.
2. De leraar/begeleider gooit de bal vanuit de andere speelhelft in het servicevak van de speler die aan de beurt is.
3. De speler rolt in als de leraar/begeleider de bal aangooit en probeert de bal te vangen na maximaal 2 keer stuiteren.
4. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

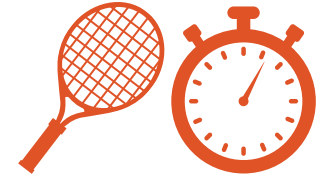
**LET OP** Als vangen te makkelijk is wordt de bal teruggeslagen met het racket. De bal moet dan over het net worden geslagen voor een punt!

### TIPS

- De leraar/begeleider kan de afstand, waar vanaf wordt aangegooid, aanpassen.
- De speler mag de startpositie aanpassen. Verder naar voren of verder naar achteren.



## 5: Plaats op de baan



### Ken alle lijnen (45, 60 of 90 seconden)

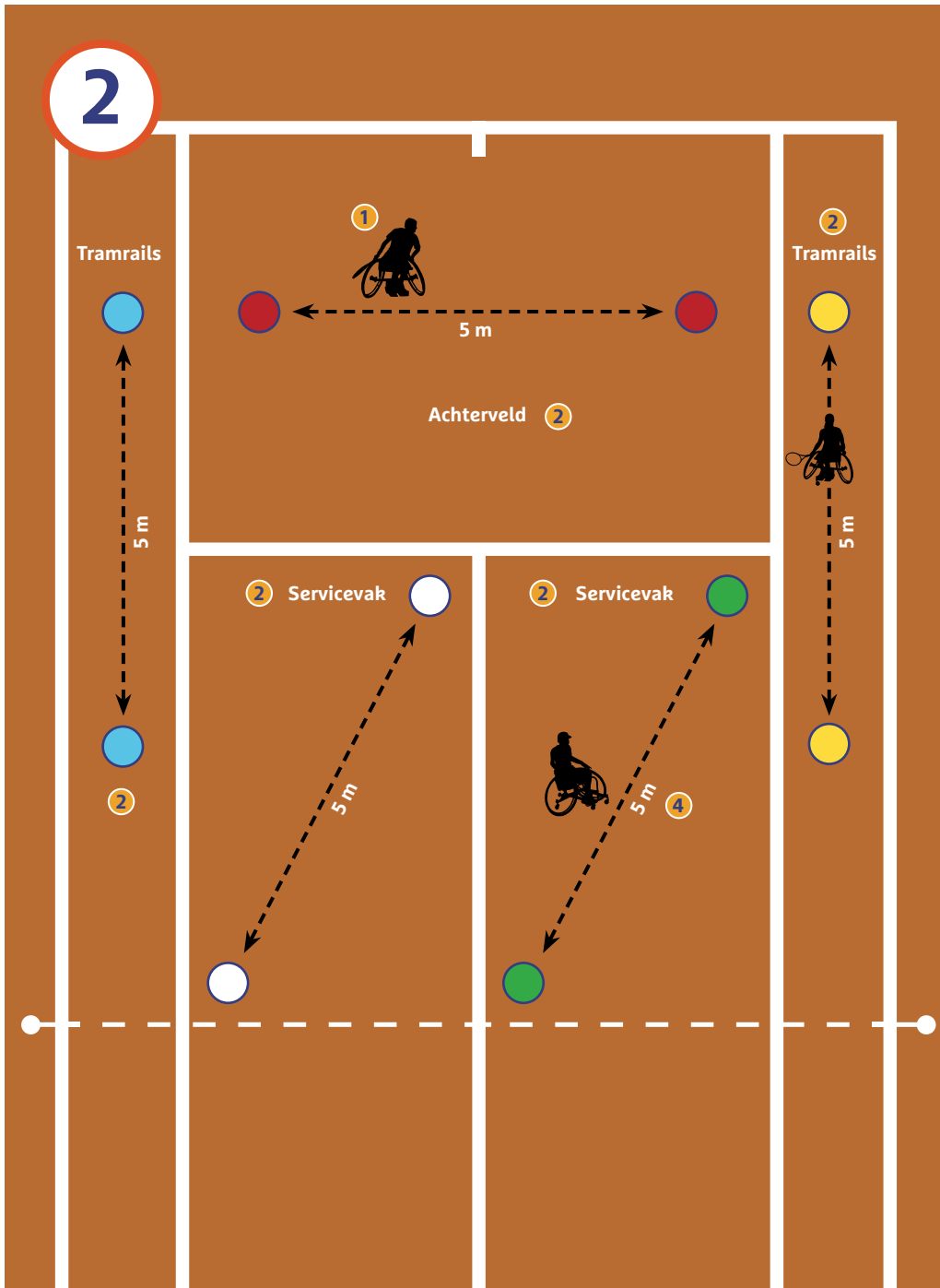
1. De speler draait achtjes om twee pylonnen (3 meter uit elkaar).
2. De speler gebruikt hierbij het racket.
3. De leraar/begeleider roept steeds een kleur pylon/marker en de speler benoemt de lijn waar deze pylon/marker op staat.
4. De speler verdient bij elk goed antwoord 1 punt.
5. De speler noteert het totaal aantal punten na 45, 60 of 90 seconden.

### TIP

Roep na ongeveer iedere gereden acht  $\infty$  een kleur.

### LET OP

De speler moet achtjes blijven rijden tijdens het benoemen van de lijnen!



## 5: Plaats op de baan



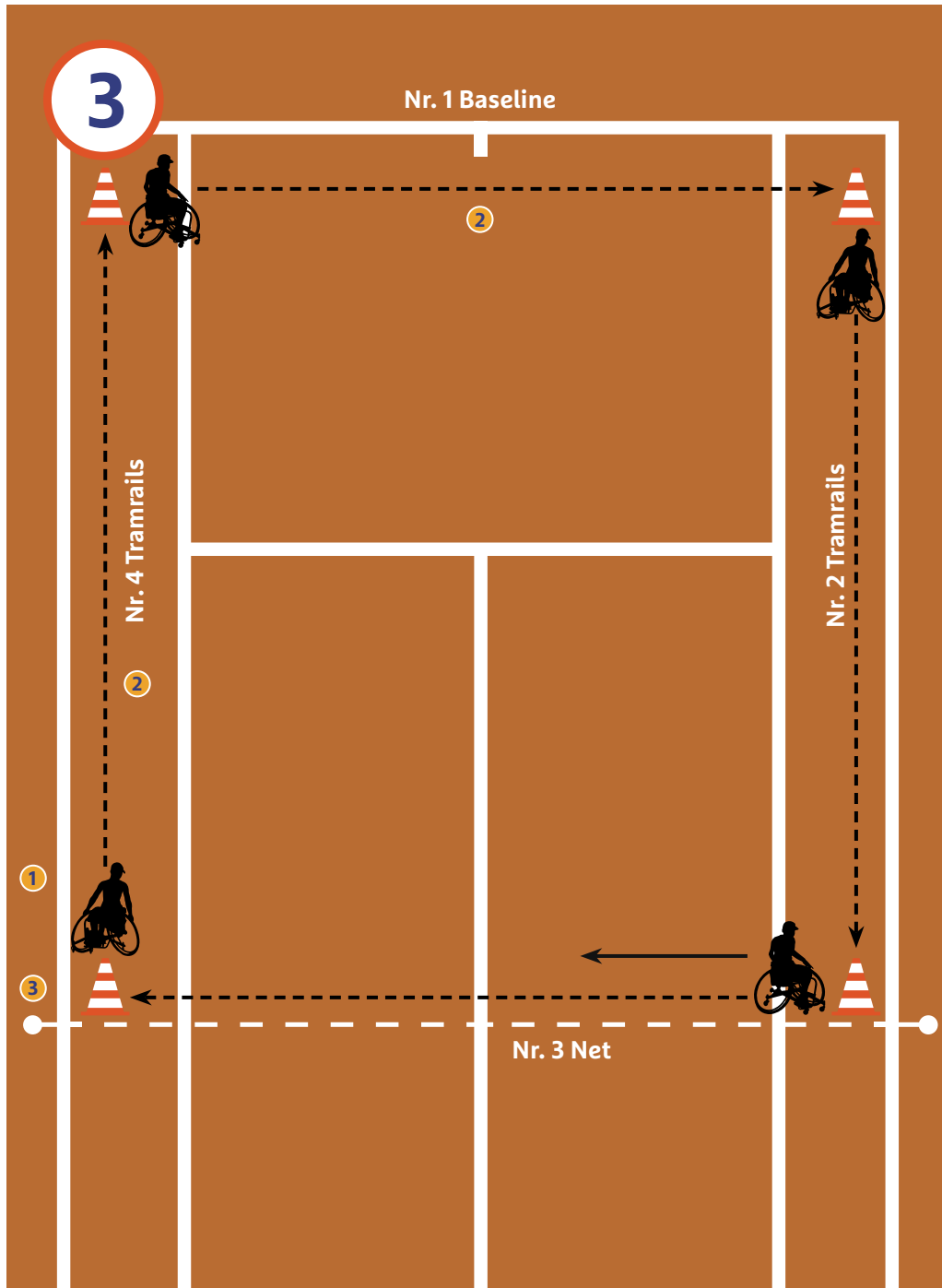
### Ken alle vakken (45, 60 of 90 seconden)

1. De speler start op een willekeurige plek in het speelveld.
2. De leraar/begeleider noemt steeds een vak.
3. De speler rijdt naar het juiste vak en maakt een sprint van pylon naar pylon.
4. De speler krijgt een punt na iedere sprint van 5 meter van pylon naar pylon in het juiste vak.
5. De speler noteert de totaalscore na 45, 60 of 90 seconden.

**LET OP** De speler mag niet twee keer achter elkaar naar dezelfde kleur pylon rijden. Bijvoorbeeld als 2 keer achter elkaar tramrails of servicevak wordt genoemd!

### TIPS

- Bepaal per speler hoelang de opdracht duurt!
- Gebruik het racket tijdens het rijden om de opdracht moeilijker te maken.



## 5: Plaats op de baan

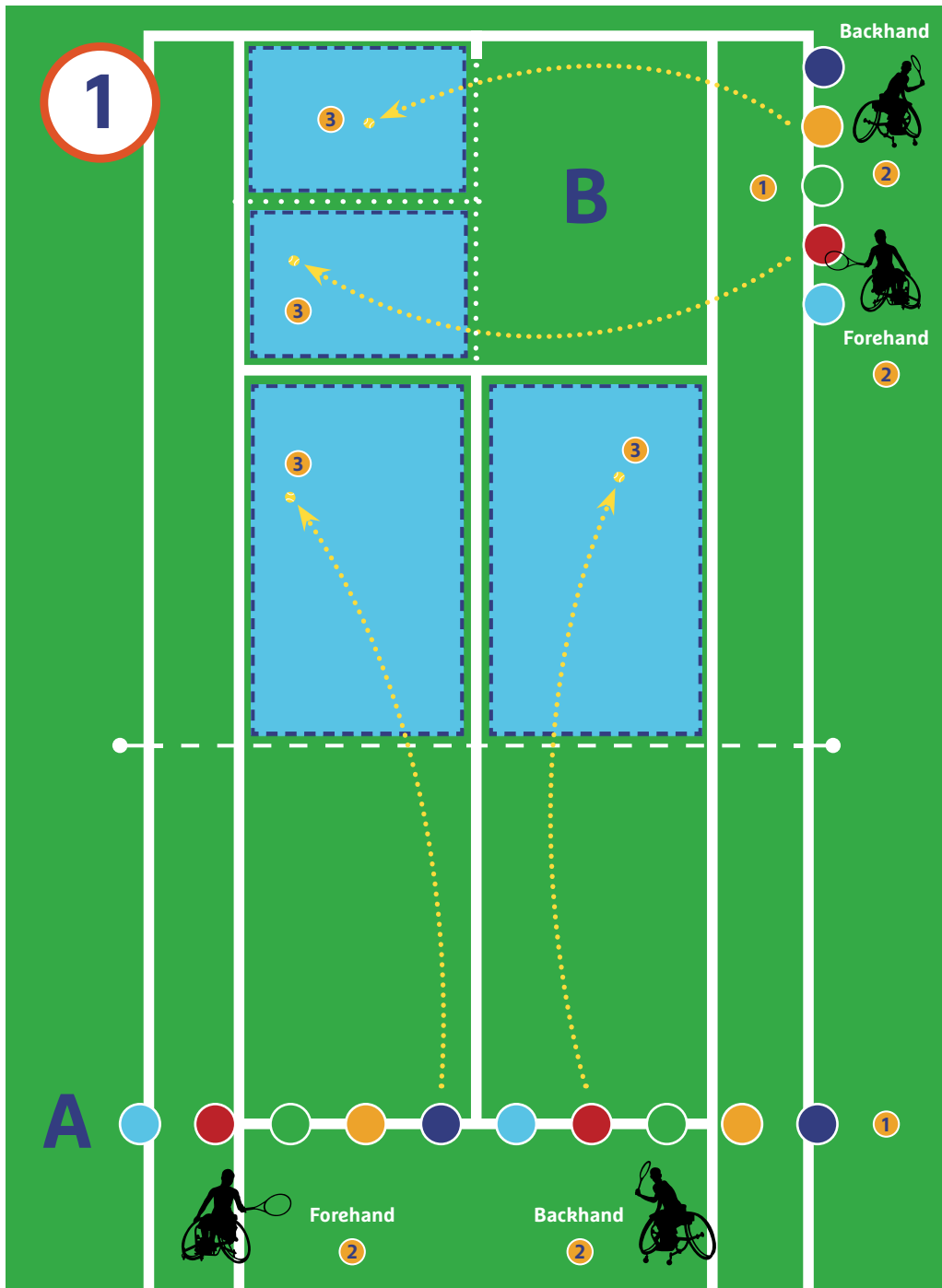


### Push steeds anders (90 seconden)

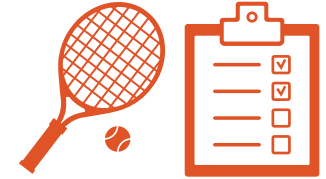
1. De speler start in de tramrails bij lijn 1.
2. De speler pusht steeds met een verschillende opdracht in een rechte lijn naar de volgende pylon. Lijn 1 t/m 4.
3. De speler begint na lijn 4 weer bij lijn 1 enz.
4. De speler krijgt voor iedere pylon in de hoek die wordt gehaald een punt.
5. De speler noteert de totaalscore na 90 seconden.

### Opdrachten per lijn

1. Tramrails: De speler pusht vooruit met twee handen tegelijk.
2. Baseline: De speler pusht vooruit met twee handen om en om.
3. Tramrails: De speler pusht achteruit met twee handen tegelijk.
4. Net: De speler pusht achteruit met twee handen om en om.



## 6: Ontvangen en zenden



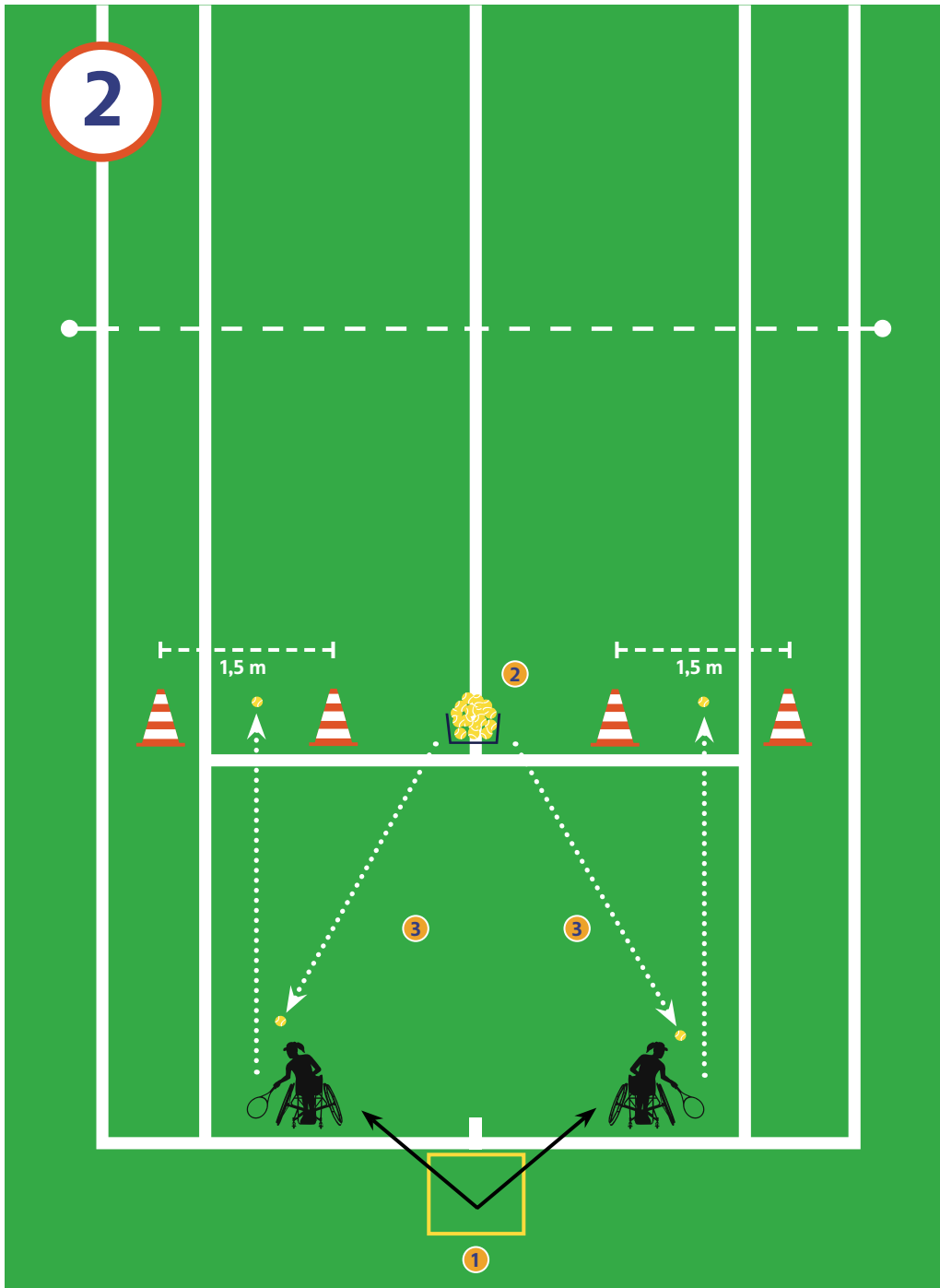
### Raak het vak (15 pogingen)

1. De leraar 'dropt' (vanaf ooghoogte laten vallen) de bal steeds op een verschillende plek vanaf de servicelijn, zie **A**.
2. De speler slaat 5 keer een forehand en 5 keer een backhand.
3. Iedere keer als de bal in het servicevak komt verdient de speler een punt.
4. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

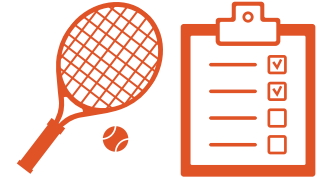
**LET OP** De spelers zetten zichzelf eerst goed in positie (45° hoek) voordat de bal wordt gedropt!

### TIPS

- Pas de afstand tot het net aan zodat het haalbaar, maar uitdagend is.
- Voer de opdracht uit over breedte van de baan als dit organisatorisch beter past, zie **B**.
- De andere spelers rapen de ballen aan de andere kant van het net.



## 6: Ontvangen en zenden



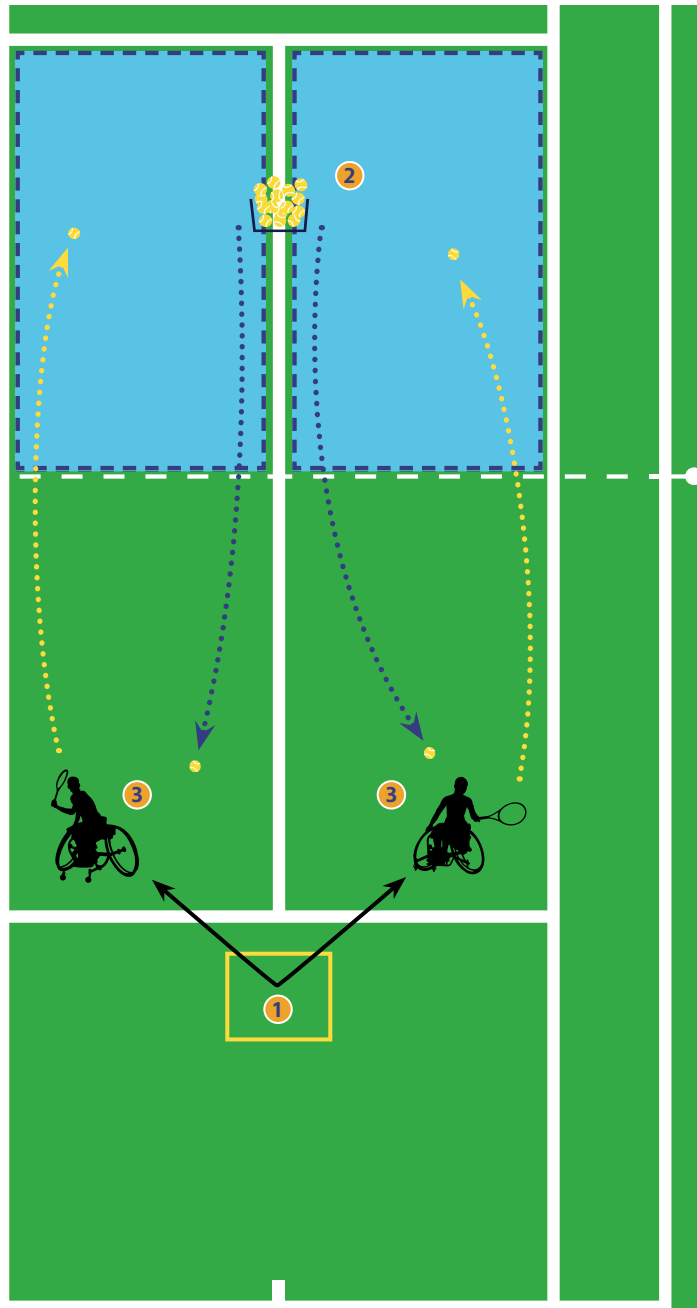
### Scoren (15 pogingen)

1. De speler start voorwaarts in de positiebox.
2. De leraar/begeleider rolt de bal vanaf de middenservicelijn om en om schuin naar links of naar rechts.
3. De speler start als de bal wordt aangerold, rijdt naar de juiste kant en sleept de bal met de forehand of met de backhand in het doel tussen de pylonnen.
4. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

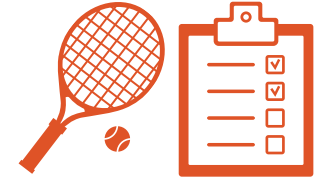
### TIPS

- De leraar past de positie aan verder naar achteren of naar voren om de oefening meer haalbaar en/of uitdagend te maken.
- De opdracht wordt uitgevoerd over de breedte van de baan als dit organisatorisch beter past.

3



## 6: Ontvangen en zenden



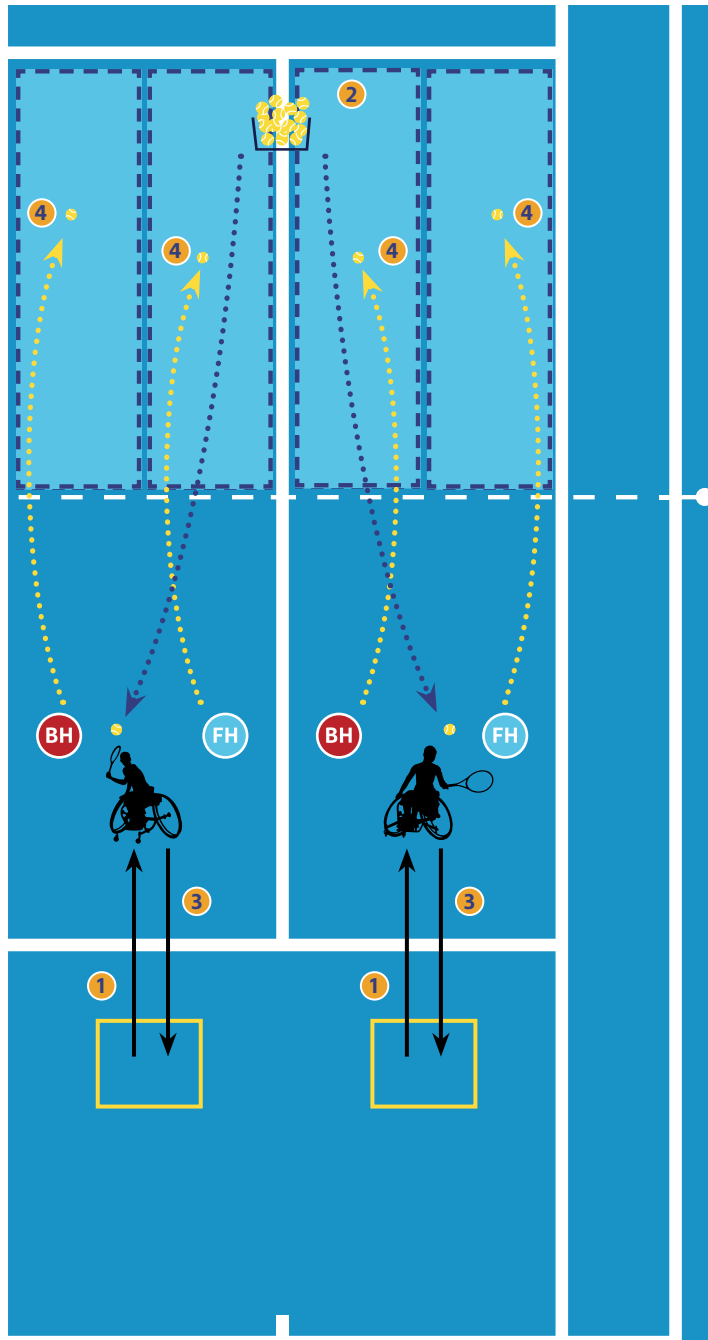
### Terugslaan (15 pogingen)

1. De speler start voorwaarts in de positiebox.
2. De leraar staat aan de overkant van het net en gooit de bal afwisselend aan naar de forehand- of backandkant van de speler.
3. De speler haalt de bal en probeert de bal over het net terug te slaan in het servicevak.
4. De speler verdient een punt voor iedere bal die over het net wordt geslagen en 2 punten als de bal ook nog in het servicevak wordt geslagen.
5. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

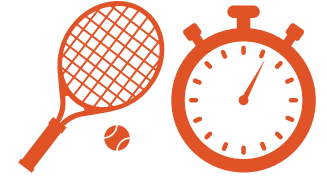
### TIPS

- Maak tweekanten en laat de spelers elkaars score bijhouden.
- Doe deze oefening over de breedte van de baan als dit organisatorisch beter past.

1



## 7: Spelen zonder stuit

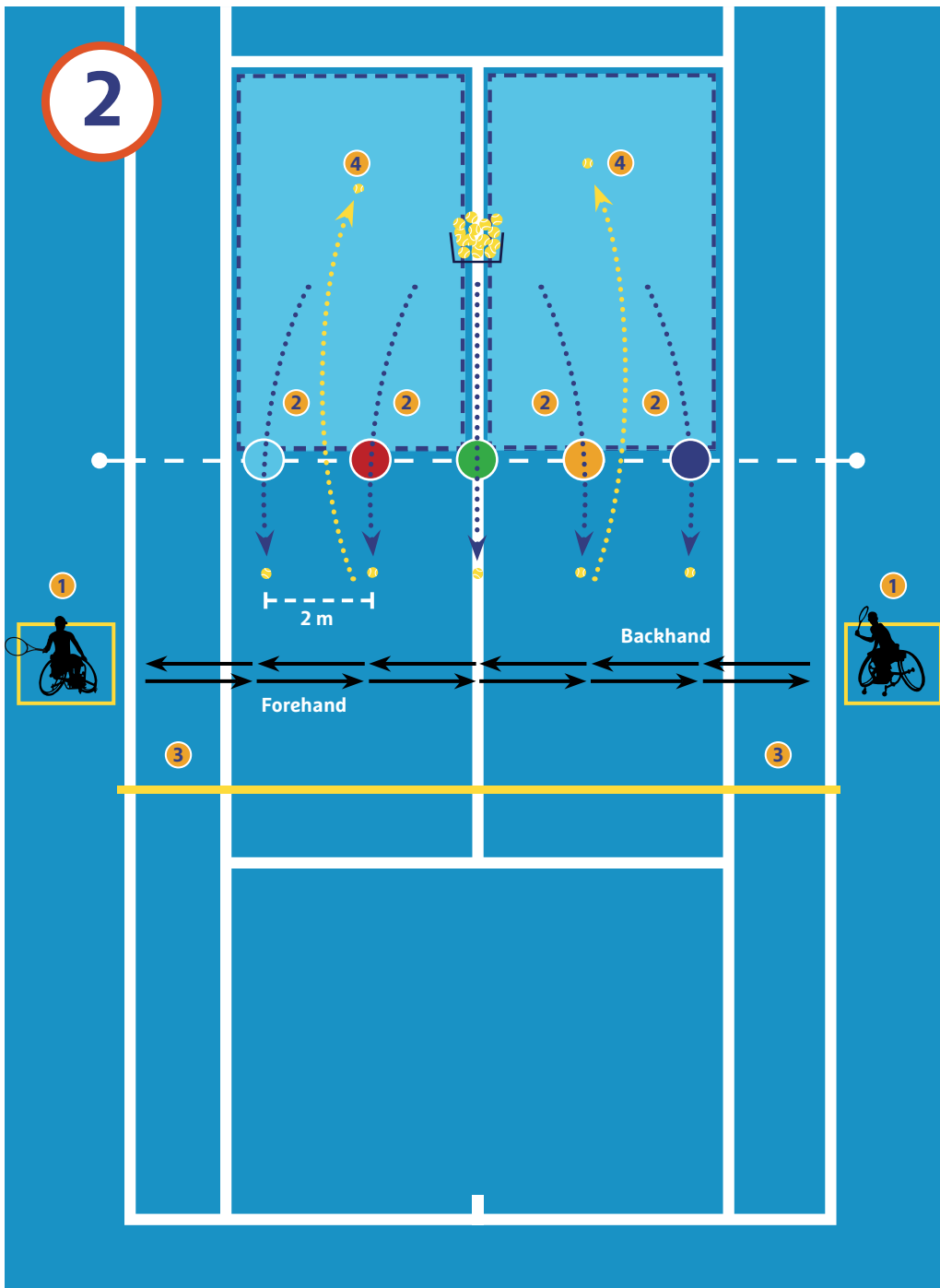


### Volley of smash in het juiste vak (90 seconden)

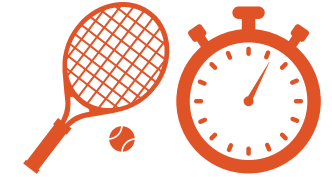
1. De speler rijdt vanuit de positiebox richting het net afwisselend voor een forehandvolley, een backhandvolley of een smash.
2. De leraar/begeleider gooit een bal aan vanaf de overkant van het net als de speler bijna de positie (stip) heeft bereikt. Vlot daarna volgt een tweede.
3. Na 2 volleys keert de speler naar de positiebox terug om opnieuw voorwaarts in te rijden.
4. De speler verdient een punt voor iedere volley of smash in de juiste helft van het servicevak.
5. De speler noteert de totaalscore na 90 seconden.

### TIPS

- Pas de afstand tot het net aan zodat het haalbaar, maar uitdagend is voor de speler.
- Voer de opdracht uit over de breedte van de baan als dit organisatorisch beter past.
- De andere spelers rapen de ballen aan de andere kant van het net.



## 7: Spelen zonder stuit



### Het volley straatje (90 seconden)

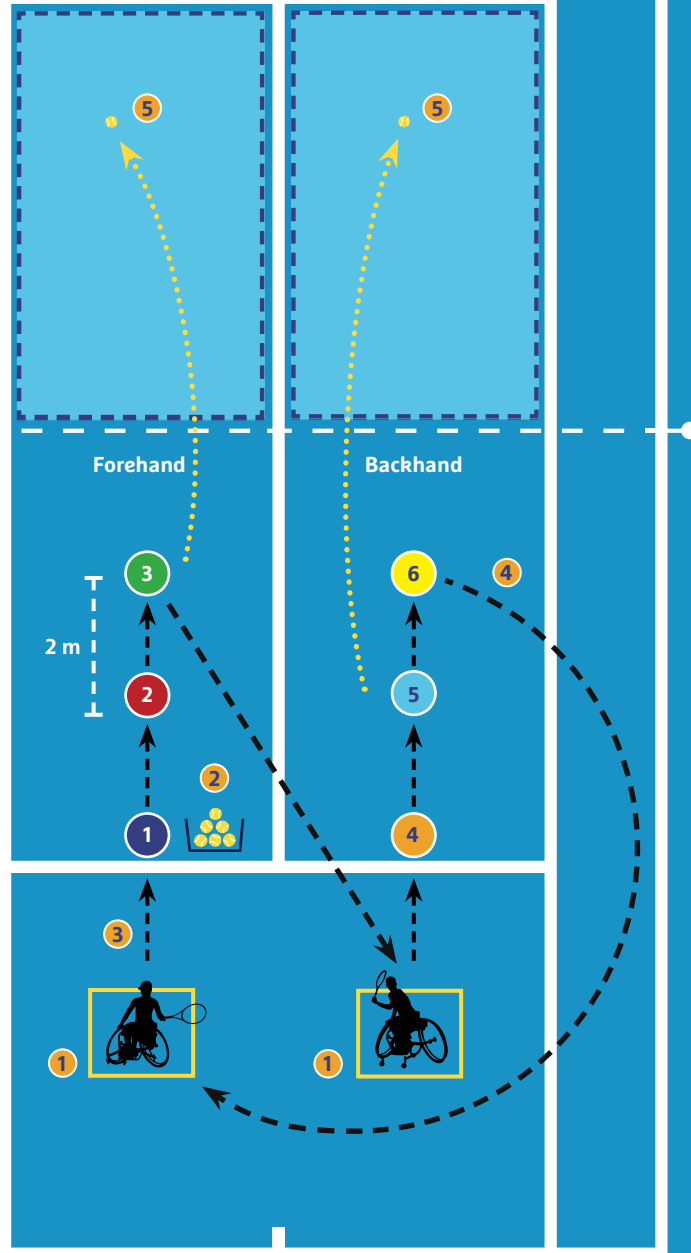
1. De speler start naast de dubbelspellijn.
2. De leraar/begeleider gooit de bal steeds over het net ter hoogte van een marker of pylon. Van links naar rechts en vice versa steeds vanaf de volgende plek (gekleurde stip/marker).
3. De speler rijdt tussen het net en de gele lijn van tramrails naar tramrails en slaat achtereenvolgens 5 forehandvolleys en 5 backhandvolleys, enz.
4. De speler verdient een punt voor elke volley die in het servicevak terecht komt.
5. De speler noteert de totaalscore na 90 seconden.

### LET OP

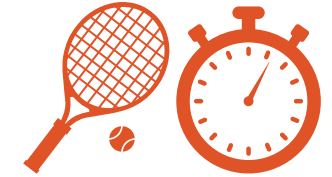
- De speler mag niet achter de gele lijn komen
- Gooi precies over de pylon/marker aan. Als de speler te snel gaat komt de bal teveel 'in de stoel'.
- De snelheid van de speler moet worden aangepast aan het tempo van aangooien.

**TIP** Pas het tempo van aangooien aan zodat het haalbaar, maar uitdagend is.

3



## 7: Spelen zonder stuit



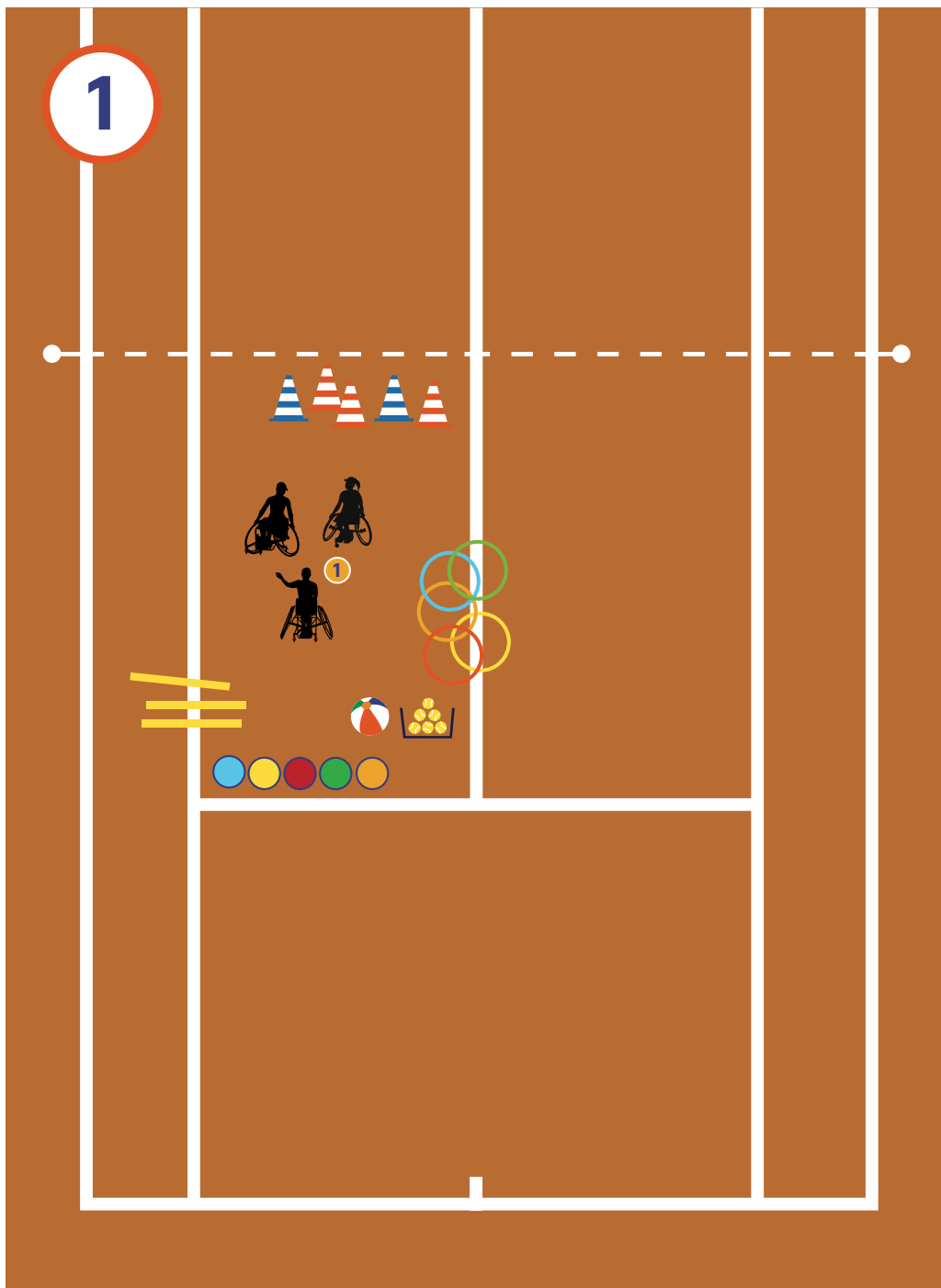
### Steeds dichterbij (90 seconden)

1. De speler start voorwaarts in de positiebox.
2. De leraar/begeleider heeft 6 ballen en gooit steeds een bal op, boven een gekleurde marker.
3. De speler rijdt steeds in en speelt een volley bij elke marker. 3 forehand- en 3 backhandvolleys.
4. Na de 6<sup>e</sup> volley start de speler weer bij 1 enz.
5. De speler verdient een punt voor elke volley die in het juiste servicevak terecht komt.
6. De speler noteert de totaalscore na 90 seconden.

### LET OP

- Loop als leraar/begeleider steeds mee en neem positie in naast de marker zoals bij marker 1 op de plattegrond.
- Gooi de bal niet teveel 'in de stoel', zodat de speler ruimte houdt om de bal te kunnen volleren.
- De snelheid van de speler moet worden aangepast aan het tempo van aangooien.

**TIP** Pas het tempo van aangooien aan zodat het haalbaar, maar uitdagend is.



## 8: Push your limits



### Creatieveling (90 seconden)

1. De speler bedenkt zelf een oefening en voert deze uit samen met een andere speler.
2. De speler voert de meetbare opdracht uit gedurende 90 seconden
3. De speler gebruikt minimaal 2 verschillende materialen zoals: pylonnen, markeerstippen, ballen, markeermatjes, etc.
4. De speler noteert de totaalscore na 90 seconden.

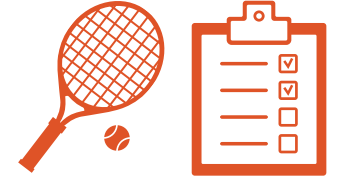
### TIPS

- De spelers wisselen ideeën met elkaar uit.
- De leraar/begeleider zorgt voor veel verschillende soorten materialen.

2



## 8: Push your limits

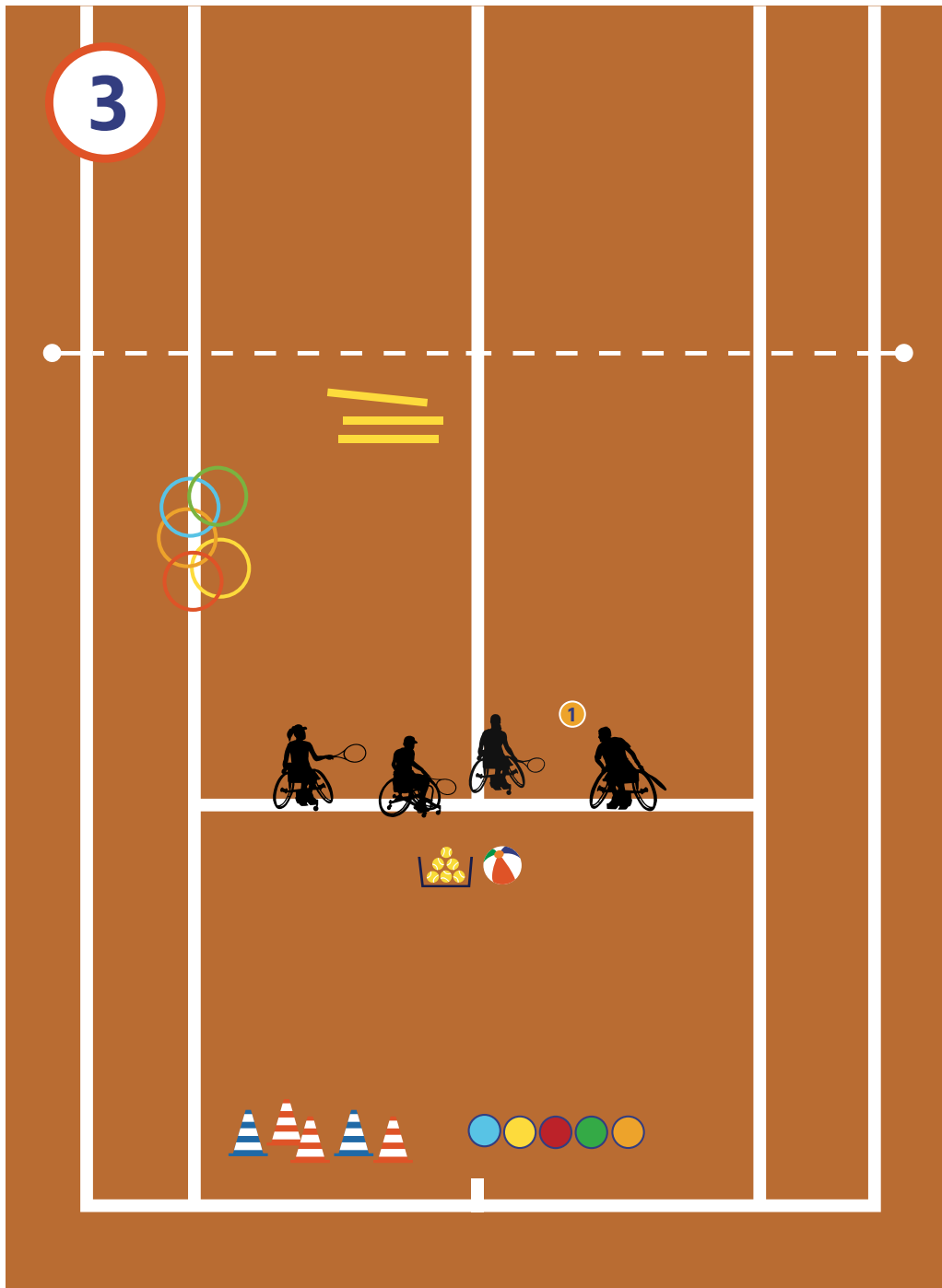


### Creatief met de leraar/begeleider (15 pogingen)

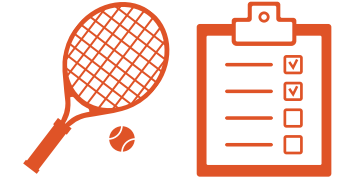
1. De speler bedenkt zelf een oefening en voert deze uit met de leraar/begeleider.
2. De speler voert de opdracht 15 keer uit en deze moet meetbaar zijn.
3. De speler moet bal en racket gebruiken.
4. De speler gebruikt minimaal 2 verschillende materialen zoals: pylonnen, markeerstippen, ballen, markeermatjes, etc.
5. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

### TIPS

- De spelers wisselen ideeën met elkaar uit.
- De leraar/begeleider zorgt voor veel verschillende soorten materialen



## 8: Push your limits



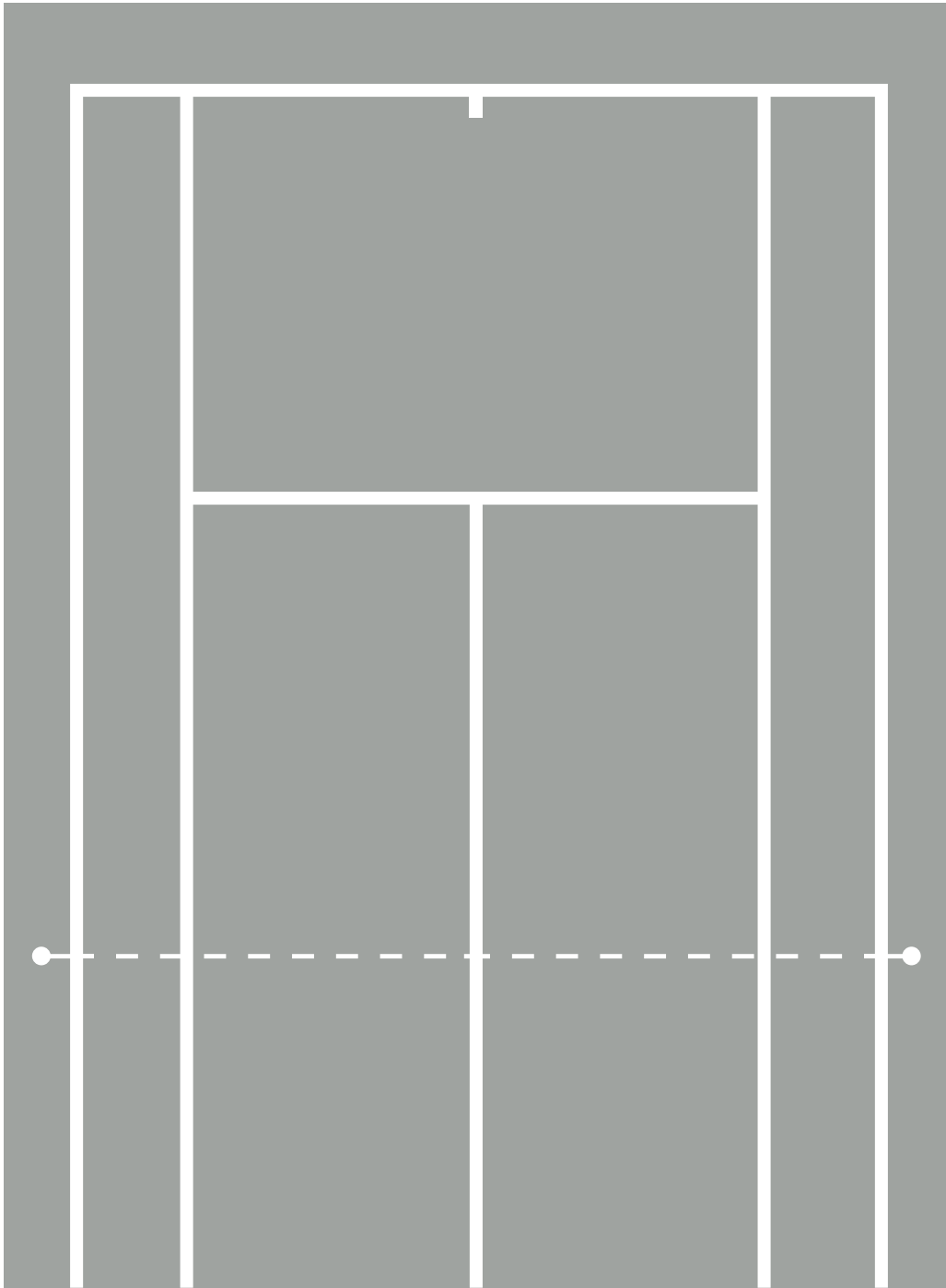
### Creatief met een andere speler (15 pogingen)

1. De speler bedenkt zelf een oefening en voert deze uit samen met een andere speler.
2. De spelers voeren de opdracht 15 keer uit en de opdracht moet meetbaar zijn.
3. De spelers moeten bal en racket gebruiken.
4. De spelers gebruiken minimaal 2 verschillende materialen zoals: pylonen, markeerstippen, ballen, markeermatjes, etc.
5. De speler noteert de totaalscore na 15 pogingen.

### TIPS

- De spelers wisselen ideeën met elkaar uit.
- De leraar/begeleider zorgt voor veel verschillende soorten materialen





## Aantekeningen

A series of horizontal dashed lines for taking notes.



© 2026 KNLTB | Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt en/of veelevoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.