

Table Stars @school groep 5/6

Tijd	Activiteit	Beschrijving
0-10	Uitleg oefeningen	Een korte uitleg als voorbereiding op de oefeningen. Loop langs alle stations en leg per station uit wat te doen. Zorg dat je bij elk station de oefening ook voordoet. Geef aan dat er na het fluitsignaal wordt doorgedraaid naar het volgende station. Verdeel de klas in groepjes en geef het startsignaal.
10-38	Table Stars Circuit	Terwijl de kinderen bezig zijn probeer je bij elk groepje even aanwezig te zijn. Let op of de oefeningen te makkelijk of te moeilijk zijn. Verander waar nodig de moeilijkheidsgraad en zorg dat je ook actief meedoet met de kinderen. Na elke 3 minuten wordter doorgewisseld.
38 - 45	Afsluiting	Als afsluiting speel je met alle kinderen het spel rondje om de tafel. In het geval van groep 5 en groep 6 adviseren we om met batjes te spelen ook al is dit voor een aantal kinderen nog erg moeilijk. Speel rondje om de tafel zoals deze beschreven wordt op de betreffende leskaart.
		Succes en vooral veel plezier!



Station 1 Mikken

Doel: Het verbeteren van de oog- hand coördinatie

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

Varianten:

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

groep 5/6

Leerlijn:

✓ Mikken

✓ Jongleren

✓ Tikspelen

✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

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

Station 1 Mikken

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	☐ Zet de bakjes zo dat de werprichting naar een muur is.
De kinderen worden ongeduldig.	☐ Gebruik meer mikdoelen.

Lukt't	
Zelfs de grootste mikbak is te moeilijk.	☐ Leg uit dat een onderhandse gooi het beste werkt. ☐ Vergroot het doel, bijvoorbeeld een omgekeerde paraplu.
Het gaat te gemakkelijk.	☐ Laat ze elke keer een halve meter achteruit stappen. ☐ Kies voor de varianten.

Leeft't	
Meer uitdaging.	☐ Maak het moeilijker (zie hierboven). ☐ Wedstrijd: Wie is het eerst bij het laatste bakje? ☐ Wedstrijd: Wie gooit er als eerste raak vanaf de verste afstand?

Later...	
Nog meer uitdaging.	☐ Gebruik alleen batjes en varieer in met stuit/zonder stuit, de afstand, ForeHand/Backhand en effect.



Station 2 Voetenwerk

Doel: Het verbeteren van de motorische vaardigheden.

Omschrijving: Verbeter je voetenwerk door in de speedladder verschillende oefeningen te doen. Probeer zijwaarts elke keer een vakje vooruit te bewegen. Doe dit op je voorvoeten.

Varianten:

1. Beweeg 3 maal zijwaarts heen en 1 terug. Herhaal dit tot het einde van de ladder. Tel 1-2-3 terug 1-2-3 terug (enz.)
2. Beweeg 3 maal zijwaarts heen, 1 terug en 1 draai. Herhaal dit tot het einde van de ladder. Tel 1-2-3 terug draai 1-2-3 terug draai (enz.)
3. Beweeg op het commando van een ander kind zijwaarts links of rechts door de speedladder.
4. Verzin zelf een oefening of laat een van de kinderen dit doen.

 groep 5/6

Leerlijn: ✓ Mikken ✓ Jongleren
 ✓ Tikspelen ✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Speedladder
- Schilderstape

Station 2 Voetenwerk

Loopt't	
De speedladder verschuift steeds.	○ Tape de speedladder vast met schilderstape.

Lukt't	
Het is te moeilijk.	○ Laat ze rechtuit door de speedladder lopen. ○ Spring tegelijkertijd naast de ladder mee.
Het gaat te gemakkelijk.	○ Kies voor een van de variaties ○ Bij het aanraken van de ladder terug naar de start

Leeft't	
Meer uitdaging.	○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat ze zelf een manier kiezen om door de ladder te gaan ○ Wedstrijd: Estafette 2 ladders naast elkaar leggen, kijken wie de snelste is ○ Onregelmatig stappen in de ladder. Eerste vakje 1 voet, tweede vakje 2 voeten, eerste vakje 1 voet, tweede vakje 2 voeten

Later...	
Nog moeilijker...	○ Voer het tempo op ○ Maak de bewegingen nog uitdagender



Station 3 Balanceren

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

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

Varianten:

1. Gooi een foamballetje tegen de muur en vang deze weer op herhaal dit 3 keer
2. Variatie 1 maar dan op een been

 groep 5/6

Leerlijn: ✓ Mikken ✓ Jongleren
 ✓ Tikspelen ✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Balansbord
- 2 Foamballetjes

Station 3 Balanceren

Loopt't	
Het balansbord is te bol aan de onderkant.	○ Leg een judomat onder het balansbord met de onderkant naar boven.
Lukt't	
De oefening is te moeilijk.	○ Laat ze elkaar vasthouden tot ze in evenwicht zijn, laat daarna los. ○ Laat ze op het balansbord staan en bewegingen maken met hun armen zoals vliegen/zwaaien/schoolslag/borstcrawl.
Het gaat te gemakkelijk.	○ Kies een van de varianten. ○ Gebruik tafeltennisballetjes. ○ Tijdens het balanceren houd je een balletje hoog op je batje.
Leeft't	
Meer uitdaging.	○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie kan het langste blijven staan, de kinderen mogen elkaar afleiden maar elkaar niet aanraken ○ Voeg een omgekeerde bank toe aan de oefening en laat ze hierover heen lopen.
Later...	
Nog meer uitdaging.	○ Leg een tweede balansbord er bij en laat ze overgooien. ○ Gebruik een moeilijker balansbord.



Station 4 Effect

Doel: Bewustzijn van effect geven

Omschrijving: De bal laten spinnen. Ga met je knieën op de lijn zitten en leg daarna je hand op de bal en 'schiet' het balletje weg door er zachtjes op te duwen. Als het goed is komt de bal terugrollen.

Varianten:

1. Schiet het balletje zover mogelijk weg op de tafeltennistafel maar zorg wel dat het balletje terugrolt zonder dat deze van de tafel valt.
2. Laat aan beide zijden van de tafel kinderen staan en herhaal variant 1. De balletjes mogen elkaar niet raken.
3. Gebruik een batje om de backspin maken. Het makkelijkste is de bal omhoog te slaan, ONDER de bal door – omhoog mikken, met de forehand. Bij een goede slag komt de bal op door het effect weer terugrollen

 groep 5/6

Leerlijn:	✓ Mikken	✓ Jongleren
	✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Balletjes (effectballetjes)
- Schilderstape
- Tafeltennistafel

Station 4 Effect

Loopt't	
De vloer is te stroef.	○ Laat ze achter een tafel staan. ○ Klap de tafel in en laat hem op de grond liggen.
Lukt't	
De oefening is nog te moeilijk.	○ Zet 2 banken naast elkaar zodat de bal in de groef kan rollen ○ Laat goed zien dat ze op de achterkant van het balletje moeten drukken.
Het gaat te gemakkelijk.	○ Op de vloer staan lijnen geschilderd, kies een lijn die gehaald moet worden. ○ Kies een variant.
Leeft't	
Meer uitdaging.	○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie haalt het vaakst de lijn en weer terug zonder dat het balletje van tafel valt. ○ Wedstrijd: Wie schiet zijn balletje het verste weg waarna het balletje wel weer terugrolt.
Later...	
Nog meer uitdaging...	○ Laat ze topspin proberen te geven. ○ Laat ze zijspin proberen te geven. ○ Laat ze een service spelen met effect.



Station 5 Jongleren

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

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

Varianten:

1. Om en om 1 keer Forehand en 1 keer Backhand
2. Hooghouden zonder te lopen
3. Om en om 1x Forehand, 1x Backhand en 1x op het randje
4. Hooghouden met alleen het randje

 groep 5/6

Leerlijn: ✓ Mikken ✓ Jongleren
 ✓ Tikspelen ✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Voor ieder kind een tafeltennisbatje
- Tafeltennisballetjes

Station 5 Jongleren

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	○ Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen.

Lukt't	
Het hooghouden is te moeilijk.	○ Laat het balletje elke keer 1x op de grond stuiten. ○ Help met het rechthouden van het tafeltennisbatje. ○ Laat zien dat ze het tafeltennisbatje laag voor zich moeten houden.
Het hooghouden is te gemakkelijk.	○ Kies voor een van de varianten. ○ In groepen of 2-tallen overhooghouden.

Leeft't	
Meer uitdaging.	○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie houdt het meeste hoog in 1 minuut? ○ Wedstrijd: Wie een fout maakt is af. Wie blijft er als laatste over? ○ Wie houdt het meeste hoog met zijn randje ?

Later...	
Nog meer uitdaging...	○ Hooghouden met effect.



Station 6 Overspelen

Doel: Het verbeteren van oog- hand coördinatie, bal- en balvaardigheid, reactie en tafeltennistechiek.

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

Varianten:

1. Sla het balletje tegen de muur maar dan zonder stuit op de grond
2. Plaats een mat tegen de muur. De spelers slaan van dichtbij de bal tegen de mat en spelen vervolgens de (afgeremde) bal na de stuit opnieuw tegen de mat. Maak een zo lang mogelijke rally
3. Speel een wedstrijd op de tafel
4. Doe het spel rondje om de tafel met je groepje als er meerdere tafels zijn

 groep 5/6

Leerlijn:

✓ Mikken

✓ Jongleren

✓ Tikspelen

✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

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

Station 6 Overspelen

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	○ Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen. ○ Gebruik verzamelbakjes voor de balletjes die even niet worden gebruikt.
Lukt't	
Het overspelen is te moeilijk.	○ Zonder batje of aanspelen met batje en dan eerst weer opvangen. ○ Gebruik een grotere bal. ○ Kies voor variant 2.
Het overspelen is te gemakkelijk.	○ Speel met effect. ○ Speel volgens een patroon en/of specifieke slagen. ○ Voer het tempo op.
Leeft't	
Meer uitdaging. ..	○ Maak het moeilijker (zie hierboven). ○ Laat tellen; wie heeft de meeste slagen in 1 minuut? ○ Wedstrijd: Wie een fout maakt is af. Wie blijft er als laatste over?
Later...	
De kinderen spelen tegen elkaar op een 'echte' tafeltennistafel	○ Wedstrijd op 1 tafel tussen 2 spelers. (variant 3) ○ Rondje om de tafel (variant 4)



Afsluiting Rondje om de Tafel

Doel: Het verbeteren van anticipatie, samenwerking en groepsgevoel

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

Varianten:

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

 groep 5/6

Leerlijn:

- | | |
|-------------|--------------|
| ✓ Mikken | ✓ Jongleren |
| ✓ Tikspelen | ✓ Doelspelen |

Organisatie:



Materiaal:

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

Afsluiting Rondje om de Tafel

Loopt't	
De kinderen geven elkaar te weinig ruimte om te spelen.	○ Geef met pionnen een route aan, zodat de kinderen elkaar niet in de weg lopen.
Lukt't	
De bal wordt niet / nauwelijks op tafel gehouden.	○ Kies voor variatie 3, een vaste aangever (trainer/begeleider) geeft de ballen simpel aan.
De bal wordt te gemakkelijk op tafel gehouden.	○ Maak het moeilijker door tempoverhoging, plaatsing of een handicap. ○ Zie varianten (combinaties).
Leeft't	
Meer uitdaging...	○ Kies een wedstrijdvariant, bijvoorbeeld een teamwedstrijd. ○ Geef een aantal slagen dat foutloos behaald moet worden. Welke groep bereikt dit als eerste? ○ Geef een tijdslimiet; hoeveel foutloze slagen kunnen worden gemaakt binnen de tijd? ○ Combineer de verschillende varianten.
Later...	
De kinderen spelen rondje om de tafel met batjes.	○ Zie varianten (combinaties).

Table Stars @school groep 5/6

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