

Table Stars @school groep 7/8

Tijd	Activiteit	Beschrijving
0-10	Uitleg oefeningen	Een korte uitleg als voorbereiding op de oefeningen. Loop langs alle stations en leg per station uit wat te doen. Zorg dat je bij elk station de oefening ook voordoet. Geef aan dat er na het fluitsignaal wordt doorgedraaid naar het volgende station. Verdeel de klas in groepjes en geef het startsignaal.
10-30	Table Stars Circuit	Terwijl de kinderen bezig zijn probeer je bij elk groepje even aanwezig te zijn. Let op of de oefeningen te makkelijk of te moeilijk zijn. Verander waar nodig de moeilijkheidsgraad en zorg dat je ook actief meedoet met de kinderen. Na elke 4 minuten wordt er doorgewisseld.
30- 45	Afsluiting	Als afsluiting speel je met alle kinderen het spel rondje om de tafel. Speel rondje om de tafel zoals deze beschreven wordt op de leskaart.
		Succes en vooral veel plezier!



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

groep 7/8

Leerlijn: ✓ Mikken ✓ Jongleren
 ✓ Tikspelen ✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Speedladder
- Schilderstape

Station 2 Voetenwerk

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

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

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

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



Station 5 Jongleren

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

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

Varianten:

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

groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- Voor ieder kind een tafeltennisbatje
- Tafeltennisballetjes

Station 5 Jongleren

Loopt't	
De balletjes springen door de zaal.	<input type="checkbox"/> Zorg voor goede afscheidingen en afspraken wie waar mag komen.

Lukt't	
Het hooghouden is te moeilijk.	<input type="checkbox"/> Laat het balletje elke keer 1x op de grond stuiten <input type="checkbox"/> Help met het rechthouden van het tafeltennisbatje <input type="checkbox"/> Laat zien dat ze het tafeltennisbatje laag voor zich moeten houden
Het hooghouden is te gemakkelijk.	<input type="checkbox"/> Kies voor een van de varianten nadat ze de oefening 15x zonder fout hebben kunnen doen. <input type="checkbox"/> In groepen of 2-tallen overhooghouden

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

Later...	
Nog meer uitdaging.	<input type="checkbox"/> Nog moeilijker maken.



Station 6 Overspelen

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

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

Varianten:

1. Sla het balletje tegen de muur maar dan zonder stuit op de grond.
2. Speel een 1vs 1 wedstrijd op de tafel als er meerdere tafels zijn.
3. Doe het spel rondje om de tafel met je groepje.

 groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen



Station 6 Overspelen

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



Afsluiting Rondje om de Tafel

Doel: Het verbeteren van anticipatie, samenwerking en groepsgevoel.

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

Varianten:

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

 groep 7/8

Leerlijn:

✓ Mikken	✓ Jongleren
✓ Tikspelen	✓ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

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

Afsluiting Rondje om de Tafel

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

Table Stars @school groep 7/8

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

