

Onder
schooltijd:
groep 3-4

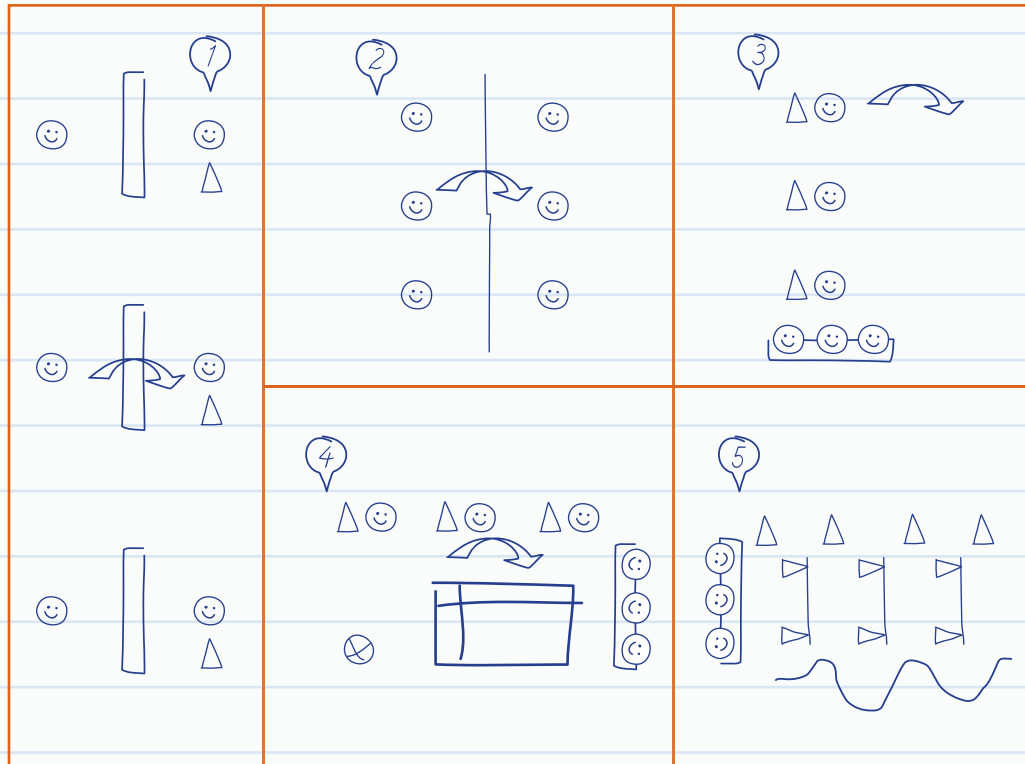




Ik hou van TENNIS ♡

Overzichtskaart:

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

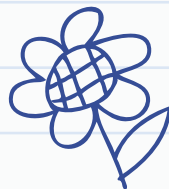
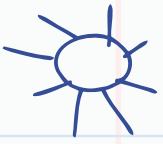


Zaalindeling

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 teruggeroeld 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).

Basisslagen

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





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 slow motion van de forehand en de backhand.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none">• Een van de kinderen fungeert als teller.• Twee kinderen vangen om de beurt met de pylon.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Slaat de leerling steeds te hard, te hoog, te ver?	<ul style="list-style-type: none">• 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, een emmer of een tennishoes, of 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 de backhand.• Laat op verschillende manieren vangen: met de handen, met één hand, met de pylon in één 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 twee punten.



Les 1 en 2 Station 2: Ballonrally

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

Doel

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

Rally

Organisatie

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

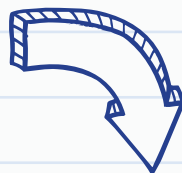
Arrangement

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

Ballonrally

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

Opdracht



De kinderen werken in
tweetallen op een veld, in
de vrije ruimte



Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de oefening nogmaals zien. • Geef een uitvoering in slow motion.
De kinderen lopen elkaar in de weg.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 plafond. • Probeer zachter te slaan.
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot de afstand tussen elkaar. • 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 lukte. • 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.





Les 1 en 2 Station 3: Mikken tegen de muur Onder schooltijd, groep 3-4, groep van 30 leerlingen

Doel

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

Richten

Organisatie

- De kinderen werken in tweetallen.
- Eén kind is speler en één kind is wachter.

Arrangement

- 1/6 zaal;
- 1 kale muur met drie cirkels op 1 meter hoogte (met krijt);
- 3 ballen;
- 3 rackets;
- 3 pylonen op drie meter afstand van de muur;
- 1 bank voor de wachtende kinderen.

Mikken tegen de muur

- Drie kinderen beginnen bij hun pylon, die drie meter van de muur staat.
- Probeer de bal in de cirkel tegen de muur te slaan.
- Sla zo zachtjes dat de bal voor de drie meter lijn terug stuitert.
- Probeer de bal na de stuit tegen te houden en begin dan weer opnieuw.
- Na vijf pogingen wisselen met de wachter.
- Voor elke bal die in de cirkel geslagen wordt, krijg je een punt.

Opdracht



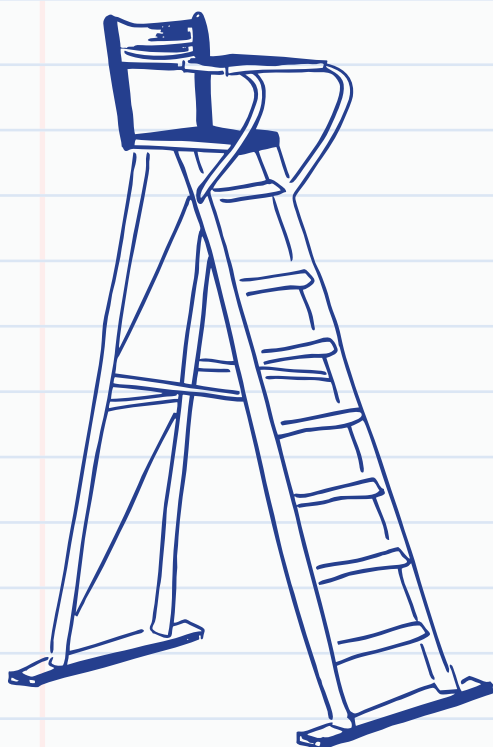
Probeer de
bal in de cirkel
tegen de muur
te slaan

Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de oefening nogmaals zien. • Geef een uitvoering in slow motion van de forehand en de backhand. Laat in het voorbeeld duidelijk geen achterzwaai zien.
De ballen rollen ver weg	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de kinderen een veilig moment kiezen voor het ophalen van de bal.
De kinderen slaan in elkaars veld	<ul style="list-style-type: none"> • 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 een keer 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 twee punten op.





Alle kinderen
beginnen bij
hun pylon,
die 3 meter
van het rechte
wandrek staat

Les 1 en 2 Station 4: Mikken in het wandrek Onder schooltijd, groep 3-4, groep van 30 leerlingen

Doel

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

Precisie

Organisatie

- De kinderen werken in tweetallen bij een muur.
- Eén kind is speler en één kind is wachter.
- Drie vakken van het wandrek worden gemarkeerd met behulp van een lint of met krijt.

Arrangement

- 1/6 zaal;
- Wandrek met drie gemarkeerde vakken;
- 3 ballen;
- 3 rackets;
- 3 pylonen;
- lintjes of krijt;
- 1 wachtbank.

Miaaaw!



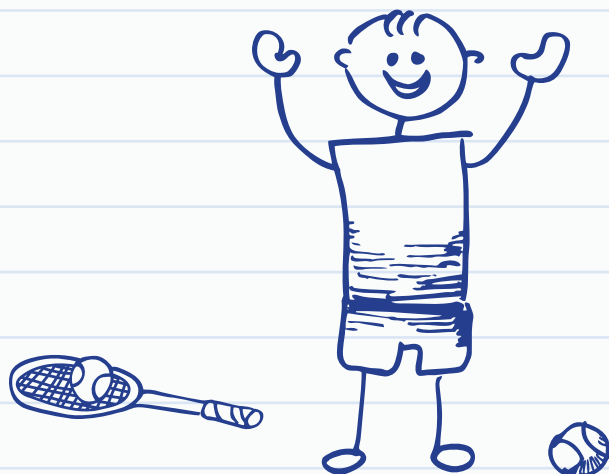
Mikken in het wandrek

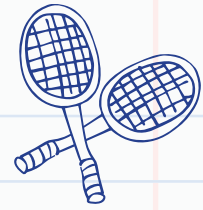
- Alle kinderen beginnen bij hun pylon, die drie meter van het rechte wandrek staat.
- Met een forehand proberen de kinderen de bal in de vakken te slaan (aangegeven met lint of krijt).
- Het kind probeert de bal die terugkaatst van de muur tegen te houden met het racket en begint opnieuw.
- Na vijf pogingen wisselen met het kind dat wacht.
- Voor elke bal die in het goede vak geslagen wordt, krijg je een punt.

Opdracht



Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none">• Laat de oefening nogmaals zien.• Geef een uitvoering in slow motion.• Mik eerst alleen op een vast vak.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Lukt de slag nog niet?	<ul style="list-style-type: none">• Geef een duidelijk bewegingsvoorbeeld.• Laat het kind het racket korter vasthouden.• Laat het kind gooien.
Lukt het nog niet om de bal in een vak te slaan?	<ul style="list-style-type: none">• Afstand verkleinen naar twee meter.
Is het moeilijk om te mikken?	<ul style="list-style-type: none">• Maak het mikvak groter (twee vakken).
Lukt het goed?	Tips (uitbouw)
Gaat de oefening goed?	<ul style="list-style-type: none">• 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 lever meer punten op.





Les 1 en 2 Station 5: Parcours Onder schooltijd, groep 3-4, groep van 30 leerlingen

Doel

- Het ontwikkelen van balans.

Balans

Organisatie

- De kinderen werken in tweetallen. Eén kind loopt het parcours af en de andere is wachter.
- Eén kind loopt het hele parcours af en de ander is wachter.

Arrangement

- 1/6 zaal;
- 4 pylonen als slalom;
- 6 pylonen met gaten en drie stokken (of ander obstakel);
- 3 ballen;
- 1 lang touw als weg;
- 3 rackets;
- 1 bank voor de wachtende kinderen;
- eventueel een stopwatch.

Parcours

Opdracht

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

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

De kinderen
proberen met een
bal op het racket
een parcours
te lopen



Loopt het?	Tips (organisatie)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> • Laat de oefening nogmaals zien. • Geef een uitvoering in slow motion.
Het parcours duurt te lang.	<ul style="list-style-type: none"> • Eén van de obstakels weg halen. • Gebruik een extra racket en bal.
Lukt het bijna?	Tips (stapje terug)
Valt de bal steeds van het racket?	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Laat de 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"> • 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.

TENNIS



Les 3 Vaardigheidscircuit

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

Organisatie

- In deze laatste les worden de vijf situaties nog een keer uitgezet. Zie overzichtskaart aan het begin.
- De kinderen werken in tweetallen. Bij elk station werken drie tweetallen.
- Bij elk station twee minuten oefentijd en drie minuten om de punten binnen te halen.

Circuit

Arrangement

- De hele zaal;
- Opstelling uit les 1 en 2;
- Pen en papier (scorekaart).

Vaardigheidscircuit

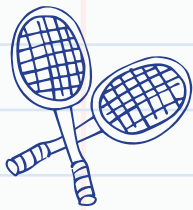
- Elk tweetal probeert zoveel mogelijk punten bij elkaar te halen bij elk station. Tel hardop!
- Je kunt ook met de groep die tegelijk bij een station werkt een team vormen. Elk team probeert zo veel mogelijk punten te halen.

Opdracht

In het schema staat aangegeven welke variatie van de oefening er geldt voor het betreffende station.



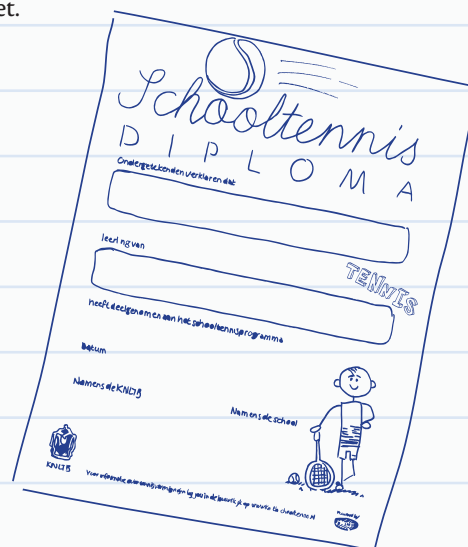
In het schema staat aangegeven welke variatie van de oefening er geldt voor het betreffende station.

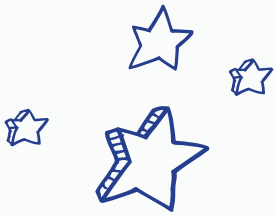


Programma van les 3	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Ontvangst, indeling groepen en centrale uitleg stations	Tweetal krijgt pen en papier mee.	5 minuten
Programma van les 3	Instructie	Tijdsbestek (totaal 45 minuten)
Station 1: Slaan en ontvangen	Laat de kinderen tellen hoeveel keer de combinatie slaan en vangen lukt. Wisselen van functie na vijf pogingen.	5 minuten
Doorwisselen	Punten noteren per tweetal en doordraaien.	2 minuten
Station 2: Ballonrally	Laat de kinderen tellen hoeveel keer het overspelen samen lukte.	5 minuten
Doorwisselen	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 vijf pogingen.	5 minuten
Doorwisselen	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 vijf pogingen.	5 minuten
Doorwisselen	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

Na het laatste station is het tijd om op te ruimen en punten te tellen. Lukt dat laatste niet, dan kan dat in de klas. Vergeet 'de huldinging' niet.

Huldinging





Scorekaart voor het vaardigheidscircuit

	Tweetal 1:	Tweetal 2:	Tweetal 3:
	Aantal punten:	Aantal punten:	Aantal punten:
Slaan en ontvangen			
Ballonrally			
Mikken tegen de muur			
Mikken in het wandrek			
Parcours			
Totaal aantal punten:			

