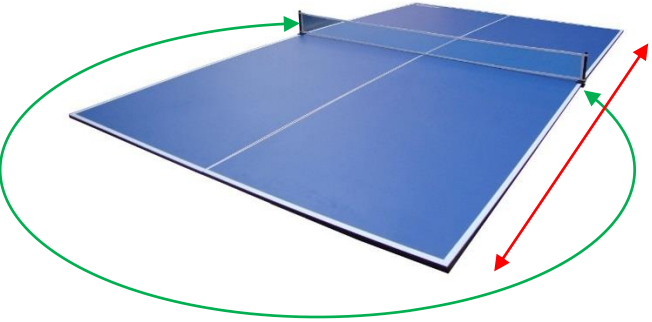


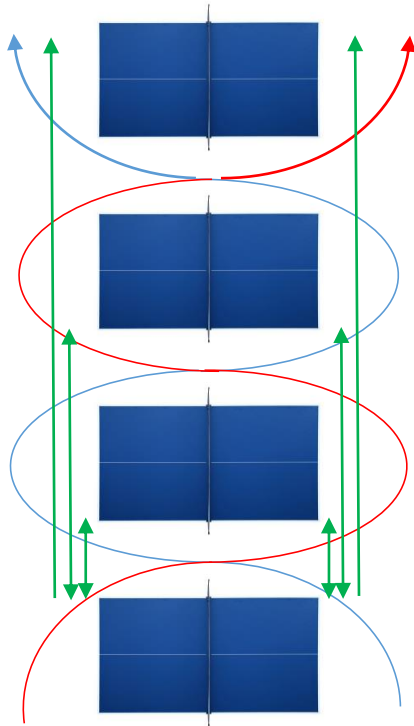


Opwarming

Alle loop- of balspelen die het ganse lichaam activeren zijn perfect voor tafeltennis. Snelheid, coördinatie en reactie horen thuis bij de ingrediënten. Tafeltennis is een sport met veel starten en stoppen en dat mag dan ook aanwezig zijn in de opwarming. Als je dat kan combineren met oog-handcoördinatie, dan ben je helemaal goed bezig! De klassieke spelen zoals jagersbal en andere tikspelen met reactie zijn zeer geschikt. Je kan de opwarming idealiter afsluiten met een tafeltennisverwante snelheidsoefening.

Opwarming: Loopspeel met zijwaartse verplaatsing op snelheid	Lager/Secundair
	<p><u>Organisatie:</u> Per tafel vier leerlingen. Afwisselend twee die recht over elkaar de oefening uitvoeren en twee die rusten.</p> <p><u>Netposten tikken (groene lijn):</u> Men staat in basishouding aan de middellijn van zijn tafelhelft. Op signaal verplaatst men zich in bijtrekpas rond de helft van de tafel van de ene netkant naar de andere netkant en terug. Men tikt telkens het de netpost met de voorkeurshand. Wie eerst 5 netposten tikt is gewonnen.</p> <p><u>Balletjes verleggen (rode lijn):</u> Men staat in basishouding aan de zijkant van de tafel ter hoogte van het net. Op elke hoek van de tafel ligt een frisbee of potje. In één van beide liggen 5 balletjes. Men moet alle balletjes van de ene naar de andere frisbee (of potje) brengen met de voorkeurshand.</p>

Opwarming: Loopspel met voor- en achterwaartse verplaatsing op snelheid



Lager/Secundair

Organisatie:

Aan elke kant van de eerste tafel staat een rij leerlingen. De ene rij volgt de rode pijl, de andere rij volgt de blauwe pijl.

Tafelsprint 1 (blauwe en rode pijlen):

Op signaal sprinten de eerste leerlingen uit elke rij zo snel mogelijk, doch zonder tegen elkaar te botsen, zigzag tussen de tafels. De leerling die als eerste de laatste tafel bereikt is gewonnen.

Tafelsprint 2 (groene pijlen):

Op signaal sprint men voorwaarts naar de tweede tafel (tafel tikken), achterwaarts terug naar de eerste tafel (tafel tikken), voorwaarts naar de derde, achterwaarts terug naar de eerste, voorwaarts naar de vierde. De eerste die de laatste tafel bereikt is gewonnen.

Opwarming: Loopspel op reactie met aandacht voor houding



Lager

Organisatie:

Iedereen staat aan de ene kant van het terrein, behalve 1 persoon. Deze staat met zijn gezicht naar de rest van de groep.


Beschrijving:

Op een bepaald moment draait deze zich om en zegt: "1-2-3 Pistolèro", waarbij hij 3 keer klopt op de muur voor zich. Ondertussen mogen de anderen zich voorwaarts verplaatsen. Als de leerling zich weer omkeert, mag hij niemand zien bewegen en moet iedereen in basishouding staan met hand en wijsvinger naar voor gericht zoals een pistool. Als hij wel iemand ziet bewegen, moet die terug naar de startlijn. Het spel gaat verder tot iemand de muur kan tikken zonder dat hij hem zien bewegen heeft. Daarna mag de winnaar zijn taak overnemen.

	<p>Variatie: Met palet en correct greep</p>
--	--

Kern

Tijdens de kern van de les kan je één of meerdere vaardigheden aanleren. Doe er niet teveel tegelijk en bouw steeds op. De eerste les begin je best met de paletgreep en de basishouding. Deze kan je beide in een tiental minuten aanleren. Vervolgens kan je daar blijven op letten bij andere vaardigheden want een goede paletgreep + lichaamshouding blijft immers belangrijk. In onze web-applicatie op staan alle vaardigheden in volgorde van gemakkelijk naar moeilijk met instructies en video. We pikten er drie uit voor dit tijdschrift, een eenvoudige, een medium en een gevorderde.

<p>Kern: Vaardigheid BAL ROLLEN</p>  	<p>Lager</p> <p>Doel: Kennis maken met voorwaartse rotatie van de bal, ook wel topspin-effect genoemd. Richting leren geven aan de bal. Ontwikkelen van de oog-hand coördinatie.</p> <p>Beschrijving: Door met de palet te wrijven over de bal, brengt men die aan het rollen. De palet is licht tot sterk voorwaarts gesloten en beweegt in een rechte baan van achter naar voor overheen de bal. Dit kan zowel met de rughandzijde als met de voorhandzijde worden uitgevoerd.</p> <p>Materiaal: palet, mousse bal Optioneel: tafel, rolnet, matten</p> <p>Methodiek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plaats de tafel schuin en rol de bal van de lage kant van de tafel naar omhoog door hem te wrijven met de hand of de palet. Doseer de kracht zodat de bal terugkeert en je hem direct weer naar boven kan rollen. Herhaal tot de bal van de tafel valt. Doe dit eerst met de handpalm of handrug om de bal goed te voelen en vervolgens met de palet. 2. Op een vlakke tafel kan je de bal naar elkaar rollen. Je kan dit rechtstreeks doen, ofwel onrechtstreeks door de bal
---	--



eerst te stoppen met de vrije hand. Op de grond is deze oefening ook mogelijk met behulp van matten (op een mat naar elkaar) of kegels (tussen de kegels naar elkaar).

Differentiatie: met twee ballen tegelijk.

Differentiatie: zijwaarts effect aanleren. Plaats hiervoor het blad van de palet verticaal en beweeg ze lateraal langs de bal om hem een zijwaartse rotatie te geven.

3. Wanneer alles goed onder de knie is kan je er een wedstrijdje van maken. Je kan de rolnetten laten fungeren als bumpers zodat de bal niet zijwaarts van de tafel kan vallen.

Differentiatie: zonder rolnetten die de bal tegenhouden

Kern: Vaardigheid OPSLAG



Lager/Secundair

Doel:

Een correcte opslag kunnen geven aan de tafel, waarbij de bal eerst botst op de eigen helft en vervolgens op de andere helft.

Beschrijving:

De opslag in tafeltennis is één van de belangrijkste aspecten van het spel. De opslag is de enige slag waar de speler in een wedstrijd de volledige controle heeft over de bal. Daarom nemen spelers best de tijd en zorgen zij dat ze dit correct doen. Sla de bal zodanig dat deze relatief laag over het net gaat. Dit kan je vooral bewerkstelligen door de bal achteraan te raken en naar het midden van jouw eigen tafelhelft te mikken. De bal dient eenmaal te botsen op de kant van de serveerder en minimum 1x op de kant van de ontvanger.

Materiaal:

palet, bal, tafel

Optioneel: kleine voorwerpen



Methodiek:

1. Oefenen op opgooien: met de niet-speelhand gooit men een bal verticaal omhoog en vangt hem terug op met de speelhand.
2. Oefening op opslag zonder palet: met de speelhand de bal gooien zodat die eerst op eigen helft en daarna op andere helft botst. Aan de andere kant van de tafel vangt iemand de bal en doet daarna net hetzelfde.
3. Elk om beurt echte opslag oefenen. De speler aan de overkant van de tafel vangt de bal.
Differentiatie: tracht opslag te doen met backspin of met zijspin. Backspin doet men door met open palet (bijna horizontaal) onder de bal te wrijven. Zijspin doet men door met verticale palet zijlings achter de bal te wrijven (van rechts naar links of omgekeerd).
4. Gericht opslaan: plaats voorwerpen aan de overkant van het net en tracht deze omver te spelen met een opslag.

Kern: Vaardigheid PLAATSING EN VERPLAATSING	Secundair
	<p><u>Doel:</u> Gericht leren spelen/plaatsen van de bal. Leren spelen na verplaatsing. Ontwikkelen van reactie en anticipatievermogen.</p> <p><u>Beschrijving:</u> Via de timing van het raakpunt en de hoek in de palet, kan men zijn speelrichting bepalen. Zo kan men de bal buiten het bereik van de tegenstander proberen plaatsen. De tegenstander moet zich vervolgen</p>

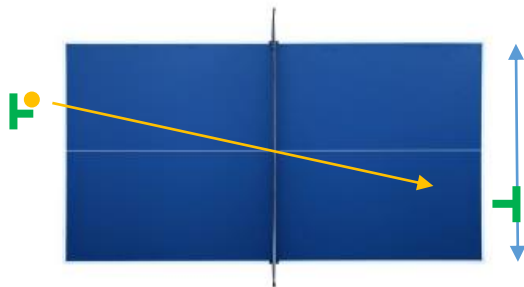
1



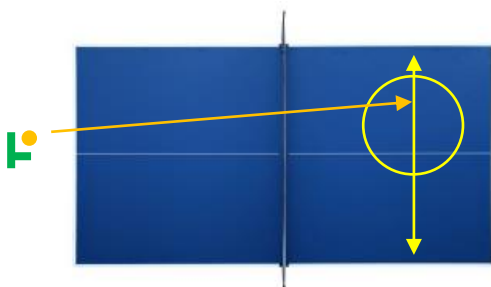
2



3



4



verplaatsen om de bal optimaal terug te kunnen spelen.

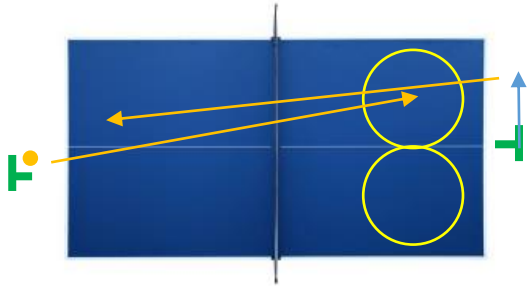
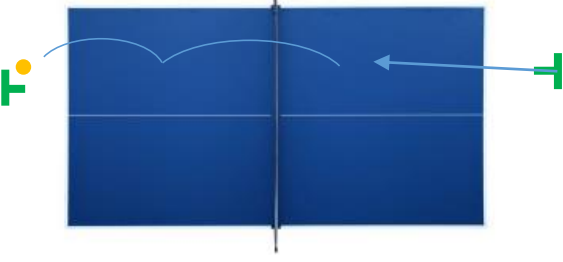
Materiaal:

palet, bal, tafel

Optioneel: hoepels, mandjes

Methodiek:

1. Bal gooien of spelen naar overkant en andere moet opvangen met mandje door te verplaatsen.
2. Men staat rechtover elkaar aan de tafel in basishouding. De ene verplaatst zich van links naar rechts en de andere doet het tegenovergestelde om te leren reageren en anticiperen. Degene die leiding geeft mag een aantal keer wisselen van richting en vervolgens naar de overkant van de tafel lopen om daar snel een opslag te geven. De andere loopt op dat moment ook naar de overkant en probeert de opslag terug te spelen.
3. Per 2 rechtover elkaar op een paar meter afstand zonder tafel. De ene verplaatst van links naar rechts en de andere speelt een bal gericht naar hem met de palet. De speler die verplaatst, probeert de bal te vangen met de handen.
4. Per 2 aan de tafel. Degene die niet speelt, schuift een hoepel van links naar rechts over de tafel, waar de andere moet proberen inspelen. Degene die slaat, laat eerst de bal 1x botsen op de tafel en speelt de bal bij het opbotsen naar een hoepel. Let op dat je de tafel niet krast met de hoepel, gebruik eventueel een alternatief zacht voorwerp om naar te spelen.
5. Twee hoepels liggen naast elkaar op de tafel. Bal wordt willekeurig naar één van de hoepels gespeeld. Degene aan de hoepel verplaatst zich en speelt de bal 1x met voorhand terug. De andere vangt de bal terug op en herbegint.
6. Idem als 5 maar zonder stoppen wordt er afwisselend naar beide hoepels gespeeld. Degene aan de hoepel moet altijd verplaatsen en steeds met voorhand terug spelen.

<p style="text-align: center;">5 en 6</p>  <p style="text-align: center;">7 en 8</p> 	<p>7. Kort spel. Men gooit de bal kort over het net en de andere speelt deze na correct instappen (zie vaardigheid instappen) terug. Dit heeft alleen zin als de tafel groot genoeg is en wanneer men niet tot aan het net kan reiken met de palet zonder voorwaarts te verplaatsen.</p> <p>8. Idem als 7 maar met korte opslag i.p.v. aangooien. Daarna vrij spelen.</p>
---	---


Slot

Spelletjes zijn ideaal om als slot te gebruiken. Leerlingen passen hier de vaardigheden toe die ze hebben geoefend in de kern. In onze Web-Applicatie zitten veel spelletjes. Je kan er via een filter opvragen welke vaardigheden er nodig zijn voor een bepaald spelletje of in welke spelletjes de door jou geselecteerde vaardigheden voorkomen. Op die manier kan je het slot van de les beter afstemmen op de kern.

Je kan er ook voor kiezen om één of meerdere wedstrijden te spelen als slot. Er bestaan verschillende wedstrijdvormen. Eén van courantste is het kapiteinspel met stijgen en dalen.

Slot: Spel ROND DE TAFEL	Lager/Secundair
	<p>Beschrijving: De spelers zijn in twee gelijke groepen verdeeld over beide helften van een tafel. De voorste speler slaat de bal telkens over het net en loopt daarna onmiddellijk naar de overkant om daar achteraan aan te sluiten. Spreek op voorhand af in welke richting er wordt gelopen, klokgewijs of tegen de klok in. Iedereen heeft drie levens. Je kan ook de levens geven volgens sterkte, waarbij de zwakkere spelers dan meer levens hebben dan de sterkere spelers om zo de overlevingskansen meer gelijk te trekken. Uitgeschakelde spelers oefenen een vaardigheid buiten de spelzone.</p>

	<p>Materiaal: tafel, bal, paletten, rolnet</p>
--	---

Slot: Wedstrijdvorm KEIZERSPEL	Lager/Secundair
	<p>Beschrijving: Alle spelers staan per twee aan een tafel. Men speelt wedstrijd tot wanneer iemand 7 punten heeft gehaald en die luidop "STOP" roept. Op dat moment moet iedereen een tafel doorschuiven. De winnaars in één richting en de verliezers in de andere. De eerste tafel is de keizertafel. Je speelt minimum zoveel keren als er tafels zijn, zodat de spelers die moeten starten op de achterste tafel een kans krijgen om te stijgen tot de keizertafel.</p> <p>Tip: laat de sterkste spelers achteraan beginnen en de zwakste spelers op de keizertafel</p> <p>Tip: om het leuk te maken kan je opdrachten geven voor elke nieuwe ronde. bvb Pong Ping, alleen met voorhand spelen (dus verplicht om te verplaatsen), met de slechte hand spelen, ...</p> <p>Materiaal: Meerdere tafels, bal, palet, rolnetten</p>

Stretching gebeurt bij tafeltennis bij voorkeur ook in het slot van de les, omdat de spieren niet te ontspannen mogen zijn bij het tafeltennissen. De spieren moeten alert klaar zijn voor korte en krachtige inspanningen. De voornaamste spieren om te stretchen na een tafeltennisactiviteit zijn:

- Schouders-Armen
 - Achterste keten schoudergordel: Teressen, M. Lat Dorsi, M. Infrasp
 - M. Triceps Brachii
- Schouder-Nekregio
 - M. Trapezius
 - M. Levator Scapulae
- Onderste ledematen: Knie-voet
 - M. Quadriceps
 - M. Triceps Surae
- Bekkenregio: Heup
 - M. Piriformis

- Glutei
- Bekkenregio: Adductoren
 - M. Adductor Magnus, Gracilis & Longus
 - M. Adductor Longus & Brevis

Hamstrings

Duurzaam KING PONG Wedstrijdsysteem als middagactiviteit

Er bestaan verschillende korte wedstrijdvormen om toe te passen tijdens het slot van een les, maar wanneer je tafeltennis als middagactiviteit wilt inbouwen moet je uitkijken naar een ander soort competitie. Speciaal daarvoor ontwikkelden wij een eenvoudig en duurzaam wedstrijdssysteem in onze Web-Applicatie, dat eigenlijk alles voor u doet.

In dit systeem kunnen spelers het tegen elkaar opnemen en dat periodiek herhalen. Men kan punten verdienen per deelname en per gewonnen wedstrijd. Men kan geen punten verliezen, waarmee we dus participatie willen stimuleren. De spelers krijgen na verloop van tijd een sterkte toegekend door de App en op basis daarvan of moeten ze voorgift geven of krijgen bij elke nieuwe wedstrijd. Om veel verschillende tegenstanders te kunnen ontmoeten, is het aangeraden om maar te spelen tot één winnende set. De sterkte blijft evolueren afhankelijk van de eigen prestaties. De App berekent na elke wedstrijd die is ingevoerd een nieuwe tussenstand. Het is een heel vrijblijvend wedstrijdssysteem en gemakkelijk te organiseren met een zeer beperkte administratie.