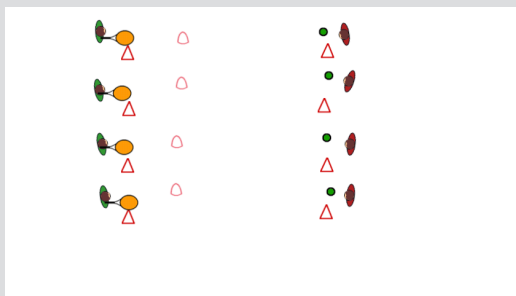
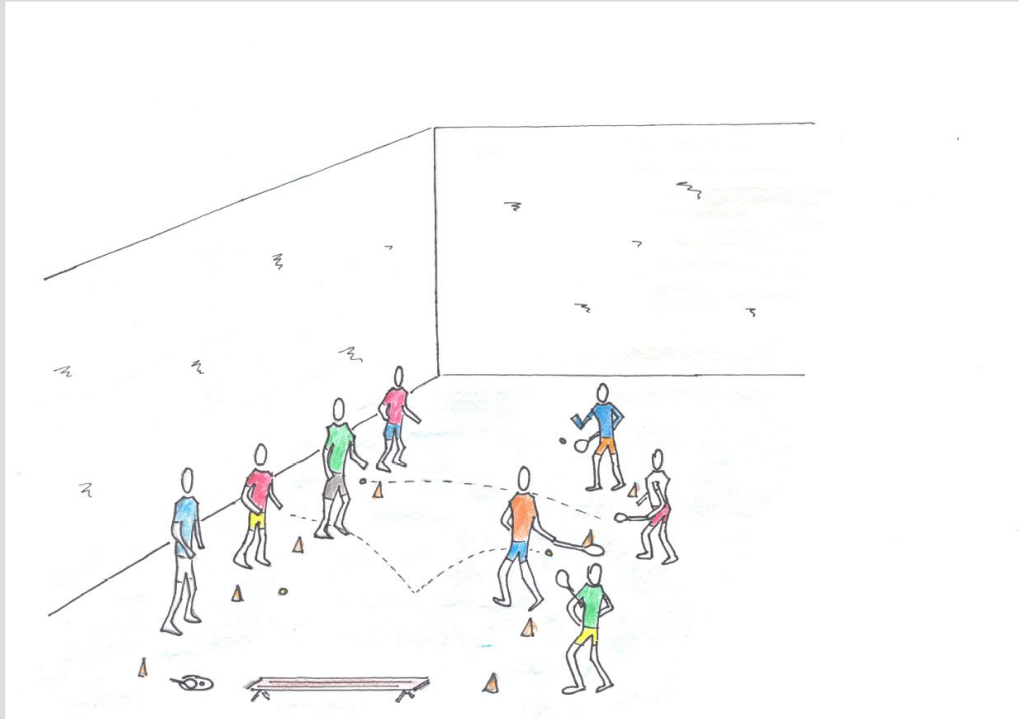




Aangooien, (terug)slaan en vangen



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 4 tweetallen
- per tweetal: 1 tennisspeler en 1 trainer
- (krijt)lijn waar de trainers achter staan
- (krijt)lijn waar de tennisspelers achter staan
- afstand tussen de lijnen 5 meter

materiaal

- 6 pilonnen om de vier veldjes af te bakenen: elk veldje is minimaal 2 m. breed
- 4 met krijt getekende kruisen als orientatiepunt voor de stuit van de bal
- 4 kleine tenniserackets
- 4 zachte tennisballen (of foamballen)
- 1 hoepel als verzamelplek voor de ballen



Opdracht

De trainer gooit de bal onderhands met een stuit (in de buurt van oriëntatiepunt) aan.
De tennisspeler slaat de bal rustig terug in de handen van de trainer.

Regels

startregels

- de deelnemers verdelen zich in 4 tweetallen
- functies verdelen: 1 tennisspeler en 1 trainer

regels trainer en tennisspeler

- voor elke teruggeslagen bal die gevangen wordt, krijg je 1 punt
- de punten worden van beide spelers samen worden opgeteld

wisselregel

- na 10 aangegooide ballen wisselen de spelers van functie

wedstrijd- en doordraairegel

- welk tweetal haalt als eerste 15 punten?
- daarna nieuwe tweetallen maken, waarbij de winnaars een tweetal vormen met de spelers met de minste punten

einde spel

- als de tijd om is, dan leg je de ballen weer in de hoepel



Tips - Aangooien, (terug)slaan en vangen

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de spelers staan elkaar (te veel) in de weg	afstand tussen de spelers vergroten (evt. zelfs spelen met een wachtend tweetal)
	het wisselen verloopt niet zelfstandig	de begeleider regelt (op tijd) het doorwisselen
Lukt 't	de trainer kan de bal niet regelmatig (en goed) aangooien	de afstand (van de aangooi) verkleinen
		een lijntje spannen waar de bal eerst over heen gegooid moet worden voordat die op het oriëntatiepunt stuit (balbaan begeleiden)
		de begeleider gaat helpen bij het aangooien
	de tennisspeler slaat de goed aangegooide bal niet vangbaar terug	als de bal te hard geslagen wordt dan de tip geven de bal alleen te laten stuiten op het racket en niet weg te slaan
		het racket vast in de raakpositie brengen voordat de aangooi komt
	de tennisspeler speelt 4 van de 5 ballen goed terug	de afstand vergroten door de trainer verder naar achteren te zetten
		de bal minder hoog aangooien (strakkere balbaan)
		de bal met de backhand terugspelen
Leeft 't	de kinderen gaan het als tennisspeler na 4 beurten saai vinden	zelfde soort activiteit, maar nu via de muur: de trainer gooit de bal tegen de muur en de speler slaat de bal na de stuit terug via de muur



- Het goed aangooien is voor veel kinderen lastig, waardoor de bal niet goed bij de tennisspeler komt en dan kan hij de bal niet terugslaan. Een alternatief is het leren aangooien van de bal naar de tennisspeler die de bal opvangt in een emmer of kleine pilon of de tennisspeler pakt het racket met twee handen vast en kaatst de aangespeelde bal eerst rustig terug. Ook is het heen en weer gooien van de tennisbal met een stuit en deze bal steeds vangen, een eenvoudige oefening om te leren samenspelen.

Deze activiteit is zonder verdere aanpassingen geschikt voor kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) (ZML proof!).

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Maak gebruik van miniracket en foambal, als het niet lukt om de aangegooide bal weg te slaan.
- Gooi als begeleider de bal van een kleine afstand aan zonder stuit en mik hierbij op het racket, als het niet lukt om goed aan te gooien en/of terug te slaan.
- Verklein de afstand van aangooien, als het niet lukt het om de bal goed aan te gooien met een stuit.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: geef het kind een werkplek aan de zijkant en zet de rolstoel op de rem iets schuin ten opzichte van de mikrichting, als het niet lukt om de aangegooide bal te raken.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: gooi als begeleider de bal van een kleine afstand aan zonder stuit en mik hierbij op het racket.

Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Maximaal 2 tweetallen naast elkaar laten werken.
- Baken de werkplekken af met een dikke mat of een toversnoer met een laken er over heen, om te voorkomen dat de ballen te snel wegrollen en andere kinderen storen.
- Zorg dat de kinderen invloed hebben op het samenstellen van de tweetallen. Let als begeleider op grote niveauverschillen, gedragscombinaties, etc. en grijp waar nodig in.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben: 1-1 overslaan MET STUIT.

Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Kind als tennisspeler: kies een grotere en tragere bal die het kind goed kan zien (*slechtziend*).
- Kind als tennisspeler: de trainer geeft voor de aangooi verbaal aan dat de bal eraan komt (*slechtziend*).
- Kind als trainer: markeer met contrasterend tape in plaats van krijt de plaats aan waar het kind de bal moet laten stuiten (*slechtziend*).
- Kind als trainer: laat het kind in de niet werphand een emmer of grote omgekeerde pylon vasthouden waarin hij de teruggeslagen bal kan opvangen (*slechtziend*).
- Deze spelvorm is niet mogelijk. Laat het kind zelf de bal uit de hand wegslaan en varieer eventueel in hoogte en afstand (*blind*).
- Hang een zeil op waar het kind de bal tegenaan moet slaan en varieer in afstand (*blind*).
- Laat de trainer feedback geven op de richting van de weggeslagen bal met de commando's: iets meer naar links, rechts, iets hoger, lager (*blind*).

Veiligheid

