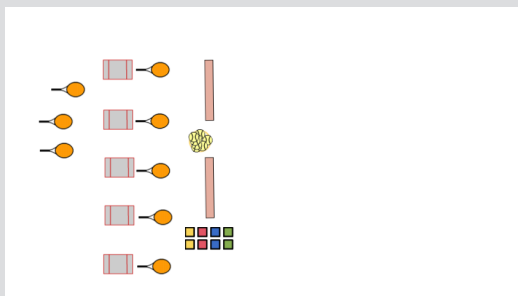
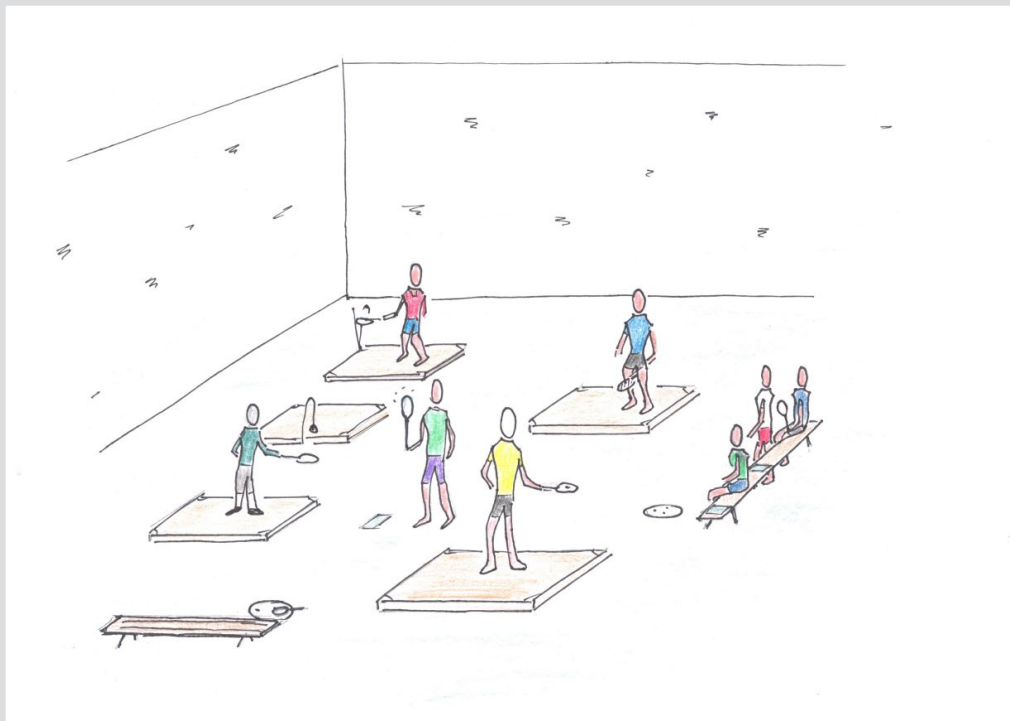




Trucjes met bal en racket



Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.)
- 8 kinderen

materiaal

- 8 kleine tennisrackets
- 8 pittenzakjes in een hoepel
- 8 zachte tennisballen (of foamballen) in een hoepel
- 5 (turn)matjes als werkplekken
- 2 hoepels als verzamelplek voor de ballen en pittenzakjes
- 5 voorbeeld opdrachtkaarten met verschillende trucjes
- 2 banken als afbakening/wachtplek



Opdracht

Er zijn 5 verschillende opdrachtkaarten (met trucjes), die bij de matten liggen. Probeer alle (5) trucs uit en zorg er voor dat je aan het einde 1 truc aan de groep goed kan laten zien (tip: sommige trucs kun je betere eerst met het pittenzakje proberen, want dat is makkelijker).

De verschillende trucjes zijn:

- Leg de bal op het racket en probeer het racket onder je been door naar je andere hand over te geven.
- Leg de bal op het racket, gooi de bal iets omhoog en vang de bal dan weer op met je racket, waarbij de bal stil op het racket blijft liggen.
- Laat de bal zo vaak mogelijk keer op het racket stuiten, terwijl je op de mat blijft staan.
- Stuit de bal met je racket zo vaak mogelijk via de grond.
- Probeer het racket 5 tellen op je hand te laten balanceren.

Regels

- de begeleider doet de 5 activiteiten even voor en daarna mogen de kinderen zelf kiezen welke trucje ze gaan oefenen
- per matje mogen niet meer dan 2 kinderen tegelijk met dezelfde truc bezig zijn
- voor het einde (van de ronde) mogen alle kinderen 1 trucje aan de groep laten zien
- als de tijd om is, dan leg je de ballen en pittenzakjes terug in de hoepels



Tips - Trucjes met bal en racket

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	teveel kinderen willen hetzelfde trucje proberen	een extra matje neerleggen, zodat nog 2 kinderen hetzelfde trucje kunnen doen
		uitleggen dat ze eerst een ander trucje moeten oefenen
	het zelf kiezen geeft te veel onduidelijkheid of ze blijven maar bij 1 matje oefenen	op teken van de begeleider moeten de kinderen (door)wisselen van trucje (op tijd doordraaien)
Lukt 't		klassikaal alle trucjes onder begeleiding één voor één doen
	een trucje is te moeilijk	het trucje vervangen voor een andere truc, bijv. een rondje om de mat lopen met de bal op het racket of achteruit lopen
	de trucjes zijn te makkelijk	moeilijke(re) trucjes aanbieden, bijv. de bal op het racket laten stuiteren met om en om de forehand en backhand of bal op het racket laten stuiteren en ondertussen de grond aantikken
Leeft 't	de kinderen vinden het saai worden	andere trucjes aanbieden (meer afwisseling)
		de kinderen zelf een nieuwe truc laten verzinnen (en deze aan een ander aanleren)
		wedstrijdelement toevoegen: een recordlijst neerleggen om te noteren wie het vaakst de bal op het racket kan laten stuiteren



- Het kunnen uitvoeren van trucjes is niet het doel op zich. Wel leren de kinderen zo op een speelse wijze de bal met het racket te controleren, ieder op zijn eigen niveau. Deze balcontrole is nodig voor de succesbeleving bij andere tennisactiviteiten.

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 en/of punchballon, als de trucjes niet lukken met een tennisbal.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Maak gebruik van de punchballon, als de trucjes niet lukken met een tennisbal.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Probeer de trucjes zonder racket, bijvoorbeeld hooghouden met de hand, als het omgaan met racket niet lukt.

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

- Leg de trucjes in volgorde van makkelijk naar moeilijk en bestempel ze met sterren: 1 ster is makkelijk, 2 sterren is middelmatig niveau, 3 sterren is het moeilijkste niveau. Zorg dat je van elke ster twee keer een truc kunt uitvoeren achter elkaar (dus niet 1x doen en snel weer door).
- Zorg voor meerdere kaarten van de trucjes, zodat ze niet hoeven te delen.
- Is het je gelukt om twee keer een truc van 1 ster uit te voeren zoals op de kaart staat, ga dan door naar de 2 sterren.
- Laat het kind de kaart pakken van het trucje die hij/zij oefent en laat ze die bij hun eigen matje leggen. Zo blijft ieder kind steeds op zijn/haar eigen mat en heb je ook direct een visuele ondersteuning van wat het kind moet doen.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Als de kinderen het saai vinden worden mogen ze zelf een nieuwe truc verzinnen en als het meerdere keren lukt laten zien aan de begeleider.

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



- Laat de trucs, indien mogelijk, eerst met een pittenzakje of een ballon beplakt met contrasterend tape doen (*slechtziend*).
- Pas de trucjes op de activiteitenkaarten aan: leg het pittenzakje op het blad, werp het in lucht, laat het draaien en vang het zakje op het racket weer op. Hang een hoepel op hoofdhoogte op. Gooi met één hand het pittenzakje door de hoepel en vang hem met het racket weer op (*slechtziend*).
- Pas de trucjes op de activiteitenkaarten aan: leg een bal of pittenzakje op je hand (palm, rug) of op het blad en probeer hem 10 seconden erop te houden. Idem maar draai tegelijkertijd een rondje om je as. Idem maar verplaats je 2 meter naar voren of achteren. Idem maar voer het tempo op. (*blind*).
- Maak allerlei zwaaibewegingen met racket zonder dat zakje van het racket valt (*blind*).

Veiligheid

