

# Tafeltennis

## op maat voor het onderwijs? (2)

*Tafeltennis is voor kinderen van alle leeftijden bijzonder uitdagend. In workshops tijdens de studiedag basisonderwijs op woensdag 24 november en de Thomasstudiedag van 10 december 2010 worden de deelnemers op het spoor gezet de activiteit tafeltennis op maat in te zetten binnen hun lessen bewegingsonderwijs. In dit artikel gaan we in op het verhogen van deelnamebekwaamheid door het intensiveren van spelproblemen en –uitdagingen, krachtige leeromgevingen en aandacht voor technische en tactische uitvoeringen.*

Door: Enrico Zondag

### Intensieve spelvormen 'rond de tafels' met meertallen

*Rond de tafel met een grote groep (maak een zes- of achtstal).*

Opstellingen:

- twee tafeltennistafels (één met slootje van ongeveer 70 cm. tussen de twee delen)
- twee halve tafels (kruisnet en diagonaal kruisnet maak gebruik van krant/tape/rolnet)
- een tafel tegen de muur (rondlopen om pion en achteraan je rij aansluiten)
- tafels in driehoek en kruisopstelling (variatie in grootte van de tafels en tussenruimte),

Opdracht: kies met je groep een bepaalde opstelling om te starten. Maak een keuze: met elkaar rally of tegen elkaar. De deelnemers krijgen de volgende kaders en keuzemogelijkheden:

- één of twee ballen gelijktijdig gebruiken
- geen afvallers, iedereen blijft altijd actief meespelen! Strafpunten noteren met een bepaalde opdracht aan het einde van de les is natuurlijk mogelijk
- na ongeveer twee minuten door-draaien naar een andere situatie.

Aandachtspunten bij het achtjes lopen:

- de looprichting tussen tafels door moet gelijk zijn; dus één kant met de klok mee, en de andere kant tegen klok in, om botsingen te voorkomen.

*Rond de tafel (met achtjes lopen) kan ook met drie personen rond twee kleine tafels*

### Doel van het spelonderwijs; verhogen van de deelnamebekwaamheid

De doelstelling van spelonderwijs is het verhogen van de deelnamebekwaamheid van de leerling, ofwel de leerling spelcompetent te maken. Een leerling is spelcompetent wanneer hij:

- enthousiast en gemotiveerd is om te spelen
- mee kan spelen
- inzicht heeft in het spelen
- samen met anderen binnen de afgesproken spelregels wil spelen.

### Structuur in het spelonderwijs; 'less is more'

Het bewust, planmatig en doelgericht uitlokken van het beter leren spelen is niet eenvoudig. De complexiteit van



FOTO'S CHRIS MOUW

Tafeltennistafels met slootje



Kruisnet maken



Tafels in een driehoek

**Spelprobleem of speluitdaging****Kernprincipes Terugslagspelen**

|                                          | <b>Wat?</b>                                                                                                                                         | <b>Hoe?</b>                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bal in spel brengen                      | Lees het spel<br>Goede uitgangspositie<br>Gericht slaan (gooien)                                                                                    | Zie tegenstander en/of medespeler en de bespeelbare ruimte in het veld<br>Lichaamszwaartepunt laag; lijn door voorvoeten wijst in speelrichting<br>Raakvlak loodrecht op speelrichting en gewichtsverplaatsing van achter naar voren |
| Gericht (over)spelen                     | Overzicht (heb een idee!)<br>In balans goed voor de bal komen<br>Met een zo lang mogelijke raakzone spelen                                          | Zie tegenstander en/of medespeler en de bespeelbare ruimte in het veld<br>Lichaamszwaartepunt laag en raakvlak loodrecht op speelrichting<br>Gewichtsverplaatsing van achter naar voren en laag naar hoog                            |
| Scoren                                   | Benut ruimte/gaten veld tegenstander<br>Varieer in tempo en/of vaart<br>Varieer in richting                                                         | Zie tegenstander en bespeelbare ruimte in het veld<br>Varieer in handelingsnelheid (gebruik schijnacties) en/of balsnelheid<br>Speel buiten bereik tegenstander                                                                      |
| In balbezit komen of tijd tot balcontact | Anticiperen op de balbaan<br>Actief klaarstaan voor balontvangst<br>Op tijd zijn om de bal goed te kunnen spelen (uitgangshouding)                  | Kom in balbaan, ogen gericht op de bal<br>Op voorvoeten in (naar) meest bedreigde zone, lichaamszwaartepunt laag<br>In balans het raakvlak achter de bal plaatsen                                                                    |
| Scoren voorkomen                         | Lees het spel (bal en tegenstander) en verplaats je naar juiste positie<br>Neem actieve houding aan<br>Verwerk de bal om (maximale) tijd te creëren | Zie 'raakpunt' tegenstander en bepaal meest bedreigde ruimte<br>Lichaamszwaartepunt laag, splitstep (gewicht op voorvoeten), raakvlak speelklaar maken<br>Speel bal hoog                                                             |

\*daar waar bal staat dient in sommige gevallen gesproken te worden over een ander movendum (shuttle/ballon/schijf/etc.)

spel vraagt om het aanbrengen van een betekenisvolle structuur, want het leren moet ook nog leiden tot een blijvende gedragsverandering. Om de essentie te expliciteren, hebben wij gekozen om voor iedere categorie spelprincipes op grond van verschillende spelproblemen of speluitdagingen te formuleren. Het aanbrengen van een in de onderwijspraktijk bruikbare structuur kan enkel door het (durven) maken van keuzes. Dit impliceert helaas dat je nooit volledig bent, maar onze tijdsbesteding wordt daarmee wel effectiever, efficiënter en vruchtbaarder. In bovenstaand schema lees je onze keuzes met betrekking tot de essentie van terugslagspelen.

Door het aanbrengen van deze structuur en daarmee het expliciteren van de essentie zijn we als docenten in staat de onderwijsleerstof op maat te kiezen en onze keuzes te legitimeren. De leerlingen zijn hierdoor eerder of beter in staat inzichtelijk en op niveau te leren en transfers te leggen naar andere terugslagspelen. Het geleerde, de nieuwe breed toepasbare kennis of wendbare en flexibel inzetbare vaardigheid, krijgt voor het individu zelf betekenis en wordt binnen het eigen denk- en ervaringskader geplaatst.

### Spelvormen met accent op het spelprobleem of uitdaging; 'gericht spelen'

In de volgende spelvormen ontvangt >>



Tafels in een kruisopstelling



Rondjes lopen

Contact:

e.zondag@fontys.nl

de speler waardevolle resultaatgerichte feedback doordat we gebruikmaken van mijkpunten op het speelveld. Bijvoorbeeld het omslaan van een plastic beker geeft naast het zichtbare resultaat ook prima mogelijkheden voor feedback met nadruk op de externe focus. Zo ontstaat een waardevolle context om op een betekenisvolle manier feedback te ontvangen op relevante principes van het gericht (over)spelen.

een keuze voor een vorm, waarin dit spelprobleem veelvuldig en eventueel vereenvoudigd terugkomt. Leerlingen worden spelcompetent door ze in een krachtige leeromgeving te plaatsen waarin de vereiste vaardigheden al spelend geleerd worden. Scholing van technieken los van de spelcontext is vaak tijdsverspilling, de leerling leert de techniek wellicht door uit te voeren, maar kan deze vervolgens niet

Overzicht (heb een idee!)

In balans goed voor de bal komen

Met een zo lang mogelijke raakzone spelen

Zie tegenstander en/of medespeler en de bespeelbare ruimte in het veld

Lichaamszwaartepunt laag en raakvlak loodrecht op de speelrichting

Gewichtsverplaatsing van achter naar voren en laag naar hoog

*Mikken op voorwerpen van verschillende omvang (bijvoorbeeld bekers/papier/viltjes)*  
Tweetallen spelen een rally waarbij ze zoveel mogelijk voorwerpen proberen te raken. Deze uitdagingen passen zich op maat aan als je bijvoorbeeld een geraakte of omver gespeelde beker weghaalt en aan de andere zijde van de tafel erbij laat zetten. Of bij het raken van het papier het dubbel te vouwen.

*Richten op speelvakken op kleine tafels*  
Het speelveld is verdeeld in vakken, probeer de vakken in afgesproken volgorde te raken. Deze vormen zijn individueel op maat te maken door bijvoorbeeld een speler alleen met forehand te laten spelen of de aangever tijdens de slag het nummer te laten roepen, van het vak waar hij de volgende bal wil slaan.

### Een relevante speluitdaging: uitgangspunt voor een krachtige leeromgeving

Door te starten met een net (niet) haalbare uitdagende spelvorm, ervaren de leerlingen een bepaald spelprobleem óf speluitdaging. Door de uitdaging te (laten) benoemen en regelmatig samen te reflecteren op de gekozen of aangedragen oplossingen, dragen we bij aan de bewustwording en herkenning (inzichtelijk leren). Op grond van de geconstateerde uitdaging maken we

toepassen in een reële spelsituatie. De beweging is niet lichaamseigen en dus niet flexibel om in meerdere en veranderlijke, stressvolle omstandigheden toe te passen. De uitdaging voor de docent ligt met name in het ontwerpen en arrangeren van die krachtige spel-leer-omgeving. Hierbij blijven de spelproblemen/-uitdagingen (en dus niet de technieken) steeds ons uitgangspunt in de keuze van de juiste onderwijsleerstof.

### Uitlokken van betekenisvolle technische en/of tactische uitvoeringen

Zodra een leerling voldoende in staat is wendbaar en flexibel de essentiële spelprincipes en vaardigheden van terugslagspelen in veranderlijke stressvolle omstandigheden toe te passen, ontstaat er een stevige basis om specifiekere tafeltennisvaardigheden centraal te zetten. Daarom geef ik tot slot van deze workshop beknopt aan welke technische- en tactische uitvoeringswijze we uiteindelijk binnen de onderwijscontext nastreven en hoe we dit betekenisvol aanbieden.

### Mogelijke accenten op technische en/of tactische uitvoering binnen de leerlijn

*Duwen*

In verband met het minimaliseren van



Achtjes maken



Toepassen van kennis en vaardigheden



Aanpassen van situatie



Voorwerpen raken



Vele mogelijkheden



problemen op het gebied van oog-hand-coördinatie en timing maken wij deze keuze voor *duwen met de backhand* in het begin van de leerlijn. Aandachtspunten: het raken van de bal rond het hoogste punt, centraal raken met neutraal blad, functionele greep (polsactie mogelijk en vingers niet teveel op raakvlak). Raakpunt forehand; schuin voor het lichaam.

#### *Backhand duwservice*

Eenvoudig het spel starten kan door na de stuit met je backhand te duwen. De uitbouw richting spinservice kan op maat en betekenisvol door de consequenties van de relevante spelregels te vertalen in de uitvoeringswijze.

#### *Blokken (passief en actief)*

Raakpunt in stijgende fase:

- stand blad aanpassen aan vaart en effect van bal
- gewichtverplaatsing, geen/weinig armactie.

Aandachtspunten tactiek: tegenstander ver van basispositie brengen, tijdnood creëren (afstand tot tafel klein maken en bal opzoeken, balsnelheid tegenstander gebruiken).

#### *Backspin*

Onder bal door aaien met open blad:

- raakpunt rond of na hoogste punt
- gewichtsverplaatsing van achter naar voor.

Krachtige leeromgeving creëren bijvoorbeeld door opdracht; speel de bal met een boogje in de beker.

#### *Topspin*

Bal aaien van laag naar hoog met gesloten blad:

- start met bat bij racketknie
- hefbeweging, schouderdraai en polsbeweging
- eindpunt is bij de niet racketschouder.

Tactiek: anticiperen op het bespeelbare gebied en de afstand tot de tafel aanpassen aan de bespeelbare ruimte, raakpunt en slag van de tegenstander. Een succesvolle uitvoering kun je afdwingen door; 'versprongen' opstelling van de tafels of een hoger(net). Maak de 'spin' goed zichtbaar door de helft van de bal zwart te kleuren en/of een grotere bal te gebruiken. Geef feedback op

de externe focus door accent te leggen op de beweging van het batje van knie naar schouder (en/of navel van onder naar boven de tafel brengen).

### **Intensieve spelvormen met meertallen op beperkte ruimte**

Bovenstaande uitvoeringswijzen zijn betekenisvol en spelenderwijs te verbeteren door bijvoorbeeld een bepaalde technische uitvoeringswijze te 'eisen' in onderstaande vormen.

- Speel één tegen drie (scoren) waarbij de speler van het drietal na iedere keer spelen eerst een stip of muur of pilon moet raken die verder achter de tafel ligt en dan achter aan sluit.
- Speel één met drie (rally) op de wijze als hierboven beschreven waarbij de uitdaging is de stip of pilon verder weg te leggen. Welke groep houdt de bal op gang en plaatst de stip of pilon het verste weg?
- Speel drie met drie of vier met vier (rally) met twee batjes en doorgeven aan de laatste in je rij nadat je de bal hebt geslagen. Dus verplicht om en om spelen.

Tot zover de spelvormen die zijn getoond en gespeeld tijdens de studiedagen. Met deze werkwijze verwacht ik dat de leerling beter leert tafeltennissen, maar vooral leert bepaalde spelprincipes succesvol toe te passen in verschillende vormen van terugslagspelen. Het aanbrengen van een in de onderwijspraktijk bruikbare structuur kan enkel door het maken van keuzes. De beperkt beschikbare leertijd per spelcategorie wordt daarmee wel effectiever, efficiënter en vruchtbaarder. Leerlingen worden spelcompetent doordat ze in een krachtige leeromgeving, waarin doelgericht een spelprobleem veelvuldig en op maat terugkomt, al spelend de vereiste vaardigheden leren. Kijken door de bril van spelproblemen geeft de docent mogelijkheden om je keuzes expliciet te legitimeren en krachtige leeromgevingen te creëren....ook voor tafeltennis op school!

*Enrico Zondag is opleidings- en speldocent aan de Fontys Sporthogeschool*

*Foto's E. Zondag en C. Mooij* ◀



Gericht spelen



Flexibele leerresultaten



In variabele leersituaties



Spelen met meertallen



Spelen met beperkte ruimte