

1. Welkom Workshop racketspel voor bovenbouw P.O.
Thema; *lukt 't dan leeft 't!*
2. Voorstellen Hans Melaard : docent racketspel HALO
Sjoerd van Santen: vierdejaars student die “Sqinniz” zal begeleiden
3. Legitimering Waarom een workshop racketspel?
a. racketspelen “leven” bij kinderen en sluiten dus goed aan op het dagthema
b. life- time spelen die steeds populairder worden in de bewegingscultuur
c. steeds meer scholen doen aan racketspelen (vakwerkplan)
4. Plaats in opleiding Sinds vorig jaar uit de oriëntatiehoek gehaald (loopt nu pas 1 schooljaar).
Vijf blokken van 7 weken met twee uur racketspel in de week.
Afsluiting in de vorm van een zogenaamde competentietoets.
(Het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van een lessenserie van 4 lessen op een school.)
5. Visie Racketspelen hebben een hoge belevingswaarde voor zowel jong als oud.
Technisch gezien zijn het echter wel moeilijke spelen, die pas echt gaan “leven” als ze “lukken”.
Het is daarom van belang dat in de les l.o. de juiste maatregelen worden genomen waardoor de kans dat het lukt wordt vergroot.
Veel technische informatie geven is dan volgens ons niet de oplossing.
Hoewel enige technische input nodig zal zijn, dient de leerling zoveel mogelijk te worden gestuurd / geholpen door aanpassing van het materiaal, het arrangement en de opdracht.
Wanneer daarnaast wordt gewerkt vanuit spel(vormen) zullen kinderen ook meer open staan voor technische aanwijzingen, omdat het voor hen veel betekenisvoller wordt.
6. Doel workshop Deelnemers maken kennis met verschillende bekende en minder bekende racketsporten en ervaren de mogelijkheden van vormen van muurracketspelen
Deelnemers laten denken en werken vanuit spel(vormen) met elkaar, tegen elkaar en sparend.
Deelnemers weten dat het laten “leven” vooral wordt bepaald door het laten “lukken” en krijgen daarvoor verschillende mogelijkheden aangeboden om de kans daarop te vergroten.
7. Uitgangspunten Hogere klassen van het P.O.
Leerlingen hebben in lagere leerjaren voldoende mate kennisgemaakt met voorbereidende oefeningen (grondvormen van bewegen, bal en slagvaardigheid, soleren, jongleren e.d.) en zijn “klaar” om te gaan werken vanuit het spelidee van racketspelen.

Spelidee: 2 personen die, al dan niet door een net gescheiden, proberen om een voorwerp heen en weer te spelen, met als doel dit voorwerp zo te plaatsen in het speelveld van de ander dat deze er makkelijk bijkan, net bijkan of niet bijkan.

8. Inhoud

Denken en werken vanuit spelvormen / situaties

- met elkaar: de leerlingen hebben het zelfde doel, namelijk een zo hoog mogelijk aantal halen, meer dan andere tweetallen, sneller dan anderen, meer punten in een bepaalde tijd o.i.d
- sparren : de bal zo spelen dat de ander er nog net bij kan. Het in eerste instantie werken met een good-guy (iemand die alles op een afgesproken plaats probeert terug te spelen) en een bad-guy (deze mag de ander aan het werk zetten door de bal gevarieerd te slaan) is dan methodisch gezien een stuk makkelijker en voor leerlingen beter te onderscheiden van “tegen elkaar”. Daarna kunnen beiden de rol van bad-guy op zich nemen.
- tegen elkaar: het spel gaat om de punten, je probeert het punt te winnen van je tegenstander binnen de afgesproken regels.

Hoe vergroot je de kans dat het lukt?

1. aanpassingen in het materiaal: (laten zien a.d.h.v. voorbeelden)

- ballen: zachter en lichter waardoor een minder agressieve stuit ontstaat en de balbaananticipatie wordt vereenvoudigd
- racket: korter en lichter waardoor de oog-handcoördinatie eenvoudiger wordt en de bal minder hard gaat

2. aanpassingen in het arrangement

- speelafstand verkleinen: waardoor je minder hard hoeft te slaan
- sturen van de balbaan: 1. werk met mikpunten (krijt, tape, krant e.d.)
2. aanpassen hoogte van het net

3. sturen door een opdracht

- werken met wedstrijd - of spelvormen met aangepaste regels
Voorbeeld tennis: je mag de bal pas spelen nadat deze heeft gestuit.
Voorbeeld tafeltennis: slaan / scoren met je backhand telt dubbel
- werken met telvormen (vooral “met elkaar” tegen anderen):
Voorbeeld: wie heeft er het eerst tien keer overgespeeld?

4. het goed aanspelen van een(makkelijke) bal

- het goed geconcentreerd aanspelen van de (eerste) bal; veel rally's komen moeilijk op gang, omdat de eerste bal te moeilijk in het spel wordt gebracht. Door instructie te geven over het goed aanspelen c.q. op gang brengen neemt de kans op een goede bal aanmerkelijk toe.
Voorbeeld tennis; - ga zijwaarts staan
 - laat de bal vallen op het raakpunt (niet gooien!)
 - sta klaar met je racket achter
 - sla niet met teveel polsactie
 - geef aangever een mikpunt (“mik voor de lijn”)
- het aanbieden van een makkelijke bal in de rally. Dat is een bal die na de stuit in de dalende lijn kan worden geslagen (tennis: tussen knie- en heuphoogte). Deze moet ruim voor de medespeler stuiten en met een wat hoger / trager boogje worden angespeeld, zodat er veel tijd wordt gegeven om op de balbaan te anticiperen.

5. het geven van technische aanwijzingen

-vooral aanwijzingen gericht op het vergroten van de controle ofwel de raakzone (=gebied waarin mogelijke goede raakpunten liggen)

Voorbeeld tennis:

- zijwaarts staan
- zwaai van binnen naar buiten (“bal nawijzen”)
- gefixeerde pols (dorsaalflexie)
- gewichtsoverdracht van achter naar voor tijdens slag
- zwaai van achter laag naar voor hoger; bal komt van hoog naar laag (zie punt 4: dalende lijn) en dus liggen balbaan en racketbaan in elkaars verlengde, waardoor de trefkans toeneemt.

9. Werkwijze / organisatie

Drie groepen van 8-10 personen

Drie verschillende onderdelen (tennis, tafeltennis en sqinniz)

Per onderdeel heb je ca. 25 minuten

Sqinniz o.l.v. Sjoerd, tennis o.l.v. Hans en tafeltennis a.d.h.v. een lesbrieft.

Let erop dat je niet te lang een spelvorm doet bij tafeltennis (9 stuks in 25 minuten). We starten steeds met muurracketspel en gaan dan over naar tafeltennis en tennis over een net.

10. Leeractiviteiten / Inhoud

Zie bijlagen; (muur)tennis, muur(tafeltennis), sqinniz.

11. Afsluiting

1. Rol die racketsportbonden kunnen vervullen naar scholen toe.

KNLTB : materialen, lessen, videobanden, diploma's e.d.

NTTB : leskaarten e.d.

NBB : brochures, badmintonconsulenten etc.

SBN : minisquash brochures

2. Mogelijke oplossingen voor grote groepen in een kleine ruimte.

- Muurracketspel en tafeltennis nemen relatief weinig ruimte in.

- Bekijk of er mogelijkheden zijn om tafeltennistafels net buiten het lokaal te plaatsen (in kleedkamers of op de gang).

- Op het schoolplein zijn er soms ook mogelijkheden (blinde muren e.d.)

- Tennisverenigingen zijn vaak bereid om hun accommodatie ter beschikking te stellen op incurante tijden (leuke afsluiting)

- Actieve rol van scheidsrechter / teller.

3. Evaluatie van de workshop.