

Muurtafeltennis

- Organisatie:
- per tweetal: halve tafel tegen een muur, een balletje en twee batjes
 - op de muur is de nethoogte aangegeven d.m.v. tape
 - wat hoger is een verhoogd "net" aangebracht
 - met krijt een mikpunt in het midden van de tafel boven het net
 - laat elke spelvorm niet te lang duren (2 min. per spelvorm)

Spelen met elkaar.

Doel Tragere balbaan afdwingen waardoor meer tijd ontstaat voor balbaananticipatie
Middel Aanpassen van het arrangement; aanpassen nethoogte
Spelvorm Speel de bal via de muur naar je medespeler toe met de forehand (=fh) of de backhand(=bh). Sla de bal boven de tweede lijn op de muur.

Doel Het kunnen slaan van een aankomende bal makkelijker maken door af te spreken waar je hem probeert heen te spelen.
Middel Aanpassen arrangement; sturen van balbaan door mikpunt
Spelvorm: Een van de 2 staat links en speelt de bal met de fh. De ander staat rechts en speelt met de bh. Rechttuit in het mikpunt (cirkel) op de muur. Wissel na 3 rally's van positie.

Doel Samen proberen zo veel mogelijk punten te halen door de bal makkelijk aan te spelen voor je medespeler.
Middel Sturen door een opdracht: werken met een telvorm.
Spelvorm Sla de bal via de muur op de helft van de ander met fh of bh. Hij slaat de bal via de muur terug op jouw helft. Als dat beide 1 keer lukt is dat een punt. Tel de langste rally zonder fout. (*Het HALO record is overigens 48!*)

Sparren: good -guy / bad -guy (g-g en b-g)

Doel De g.g. beperken in zijn keuzes waardoor het makkelijker wordt voor de b.g. om de g.g. aan het werk te zetten.
Middel Aanpassing van het arrangement: werken met een mikpunt
Spelvorm: De g-g speelt alles terug in de bh hoek van de tafel. De b-g mag variëren en de bal overal op de tafel plaatsen. De b-g moet steeds goed wegstappen om ruimte te geven aan de g-g.

Spelen tegen elkaar.

Doel Door te variëren links/rechts en kort/lang de ander uitspelen
Middel Sturen door een opdracht; werken met een wedstrijdvorm
Spelvorm: Probeer de bal zo tegen de muur te spelen dat de ander er niet meer bij kan. De eerste bal moet diagonaal naar de ander toe worden gespeeld. Geef elkaar de ruimte door weg te stappen. Wie maakt het minst aantal fouten?

Tafeltennis

Organisatie: - zet het tafeldeel tegen de andere helft van de tafel die achter je al klaarstaat (monteer indien nodig net op het midden van de tafel)

Spelen met elkaar.

Doel Het ervaren van een makkelijke en moeilijkere manier van spelen van een bal
Middel (Aan)spelen van een makkelijke bal die zowel vroeg als laat in de balbaan kan worden geslagen
Spelvorm: Speel een rally waarbij je eerst de bal na het hoogste punt in de dalende lijn van de balbaan probeert te spelen. Vervolgens ga je proberen of een van de twee of beiden de bal ook op of zelfs voor het hoogste punt kunnen spelen. Je kunt het beste starten met wat hogere tragere ballen. Kies zelf voor fh of bh.

Doel Lengte houden in de rally.
Middel Aanpassing van het arrangement; werk met mikpunten
Spelvorm Leg aan beide kanten op de tafel een krant in de breedte. Afhankelijk van je spelniveau ligt de krant dicht achter het net of verder naar achter. De bal moet worden gespeeld met fh en/of bh in het gebied achter de krant.

Sparren: good -guy/ bad -guy (g-g en b-g)

Doel Leren om de bal van richting te veranderen om het de ander lastig te maken.
Middel Sturen door een opdracht; spelvorm met aangepaste regels.
Spelvorm: De b-g speelt de bal cross op en mag bepalen wanneer hij de bal van richting verandert (rechtuit speelt). De g-g mag alleen alles cross spelen. Dus ook na een richting verandering moet hij de bal weer cross wegspeelen.

Spelen tegen elkaar.

Doel Leren om een bal zo te spelen dat de volgende er niet meer bij kan.
Middel Sturen door en opdracht; werken met een wedstrijdvorm (met 4 of 8 personen!)
Spelvorm: "Rond de tafel". Verdeel de groepen in tweeën en stel aan beide zijden van de tafel een groep op. Nummer 1 slaat de bal op en loopt meteen naar de overkant en sluit daar achteraan. Nummer 2 slaat deze bal terug en sluit daarna ook aan de (andere) overkant achteraan. Enzovoort. Je start met 3 punten. Als je een bal fout slaat, dan gaat er een punt af. Op nul punten ben je af en moet er even uit. De overgebleven twee spelers spelen een winnende rally.

Indien er nog tijd over is:

Doel Regels aanpassen om een bepaalde (geoefende) slag extra te belonen.
Middel Sturen door een opdracht: wedstrijdvorm met aangepaste regels.
Spelvorm: Wedstrijd 1 tegen 1 op een hele tafel. Serveren om de twee punten. Wie het eerste bij de 11 punten is wint. Met een smash een rally winnen levert dubbele punten op.