

Muurtennis

- Organisatie: - per tweetal op een smal veldje richting de muur
- per tweetal een bal en twee rackets, paddle -bats o.i.d.
- denkbeeldig net geplakt met tape op de muur

Opmerking : gebruik tijdens de verschillende spelvormen verschillende ballen en rackets om de verschillen te ervaren.

Spelen met elkaar. Demo geven van het gecontroleerd aanspelen van een bal.

- Doel Een (eerste) bal zo in het spel brengen dat de ander een makkelijk aankomende bal krijgt aangespeeld.
- Middel Aanspelen van de bal; goed aanspelen van de (eerste) bal
- Spelvorm Ga iets rechts schuin achter de ander staan en speel hem met jouw forehand (=fh) een bal zo aan dat hij die kan terugslaan met zijn fh in de dalende lijn na de stuit. Lukt het hem om de bal op jouw fh terug te slaan, dan mag je doorspelen en probeer je in de rally hem steeds de makkelijke boogbal aan te bieden die hij weer kan slaan in de dalende lijn. Hoe vaak kan de bal in de dalende lijn worden gespeeld? (Eventueel ook aanspelen met fh en terugslaan met de backhand).

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

- Doel De ander aan het werk zetten in voor- achterwaartse richting.
- Middel Sturen door een opdracht; variatie kort/lang en mikpunt geven aan de g.g.
- Spelvorm De g.g speelt alles keurig terug met een tragere hoge balbaan naar de fh van de b.g. De b.g. varieert korte en diepere ballen. De g.g. moet de bal altijd laten stuiten. De b.g. hoeft dat niet.

Spelen tegen elkaar.

- Doel Een spel spelen tegen elkaar waarbij de regels sturend zijn voor het spel.
- Middel Sturen door de opdracht: wedstrijdvorm met aangepaste regels
- Spelvorm Breng de bal onderhands in het spel met een makkelijke bal. Probeer elkaar vervolgens uit te spelen. Je mag niet volleren en de denkbeeldige tweede stuit van de bal moet ook nog binnen het veld vallen. Je mag niet buiten je eigen veld komen. Als je elkaar per ongeluk hindert speel je het punt opnieuw

Tennis

- Organisatie:
- 2 tal per veldje met een net ertussen
 - verschillende soorten rackets en ballen per tweetal (zelf regelmatig wisselen van soort bal en racket om de verschillen te ervaren)
 - een krant per persoon nodig

Spelen met elkaar.

Doel Het aanpassen van de speelafstand, zodat er een rally kan ontstaan.
Middel Aanpassing arrangement; aanpassen speelafstand en werken met een mikpunt
Spelvorm Speel een rally met de fh. De bal moet stuiten op de krant die net achter het net ligt. Hebben beide spelers de krant geraakt dan mogen beide kranten naar achter worden omgeklapt. Hoever kom je van het net af te staan?

Doel Samen de bal zo overspelen dat je een zo'n lang mogelijke rally weet te maken.
Middel Sturen door de opdracht: telvormen (met elkaar tegen anderen)
Spelvorm Sla de bal samen over en probeer de krant te raken die aan de andere kant ligt. Welk tweetal heeft de meeste treffers in een minuut? Welke tweetal heeft het eerst 10 treffers? Welke tweetal maakt als eerste een serie van 3 opeenvolgende treffers zonder missers?

Doel Het belonen van de (moeilijkere) slag
Middel Sturen door een opdracht; spelen met een aangepaste regel
Spelvorm Met de backhand telt een treffer dubbel. Rest zie spelvorm hierboven.

Sparren *good - guy / bad – guy* (zonder kranten)

Doel Aan het werk zetten van de ander door variatie kort / lang en links / rechts
Middel Sturen door een opdracht; spelvorm met aangepaste regel
Spelvorm De b.g. staat voor in de baan en mag de bal ook volleren. Hij varieert met tragere ballen voor/achter/links/rechts. De g.g. slaat alles met een ruime rustige boogbal terug naar de b.g.

Spelen tegen elkaar

Doel Winnen van de ander(en) door beter gericht te slaan.
Middel Sturen door de opdracht; werken met een wedstrijdvorm met aangepaste regels
Spelvorm Move-up move-down krantentoernooi. Als je de krant raakt wordt hij aan de andere kant dubbelgevouwen. Wie op het fluitsignaal de kleinste krant heeft wint en schuift een veld richting Centre-court. De verliezer schuift een veld de andere kant op. De winnaar en verliezer op de buitenste velden kunnen niet verder en blijven op het zelfde veld.