

INHOUD

1. INLEIDING

2. HET JONGE KIND BINNEN DE TENNISVERENIGING

3. BALVAARDIGHEID

- 3.1 Oefenvormen balvaardigheid
 - 3.1.1 Stuiten met de bal
 - 3.1.2 Gooien met de bal
- 3.2 Spelvormen balvaardigheid
 - 3.2.1 Goud halen
 - 3.2.2 Het land van de beer
 - 3.2.3 Stuurboord-bakboordspel
 - 3.2.4 De kat en de muizen
 - 3.2.5 Ballenroef
 - 3.2.6 De Toren van Pisa
 - 3.2.7 Het keeperspel
 - 3.2.8 Goudstukken overbrengen
 - 3.2.9 Goudstukken overrollen
 - 3.2.10 Het eilandenspel
 - 3.2.11 Lijnbal
 - 3.2.12 Tennishandbal
 - 3.2.13 Houd je tennisveld leeg
 - 3.2.14 Brandweerman
 - 3.2.15 Tennis-curling
 - 3.2.16 Wie is het verst, zuiverst?
 - 3.2.17 Zeeroverspel
 - 3.2.18 De kop van Jut

4. SLAGVAARDIGHEID

- 4.1 Oefenvormen slagvaardigheid
- 4.2 Spelvormen slagvaardigheid
 - 4.2.1 Eier-estafette
 - 4.2.2 Slagbal
 - 4.2.3 Annemarie Koekoek
 - 4.2.4 Hockey-tikkertje
 - 4.2.5 Tijgerspel
 - 4.2.6 Bommen Berend
 - 4.2.7 Tennistriatlon
 - 4.2.8 Balbewaker

5. BAL- EN SLAGVAARDIGHEIDSDAG

6. MINITENNIS – ALGEMEEN

7. MINITENNIS ALS METHODIEK

- 7.1 Vormen gericht op het plaatsen uit de hand
- 7.2 Vormen gericht op het wegspeken van een aangespeelde bal
 - 7.2.1 Forehand en backhand drive
 - 7.2.1.1 Forehand en backhand slag
 - 7.2.1.2 Forehand en backhand slag in rondgaande vorm
 - 7.2.1.3 Wandelende rijen
 - 7.2.1.4 Honkbal
 - 7.2.1.5 Slagschip
 - 7.2.1.6 Stoelbal
 - 7.2.1.7 Gevangenisspel
 - 7.2.1.8 Eendjes voeren
 - 7.2.1.9 Koningsbal
 - 7.2.2 Forehand en backhand volley
 - 7.2.2.1 Volley en sprint
 - 7.2.2.2 Over de sloot volley
 - 7.2.2.3 Mik in de hoepel
 - 7.2.2.4 Tennis-volleybal
- 7.3 Vormen gericht op het spelen van een rally
 - 7.3.1 Forehand en backhand cross
 - 7.3.2 Forehand en backhand om en om
 - 7.3.3 Het 'Ren-je-rot'-spel

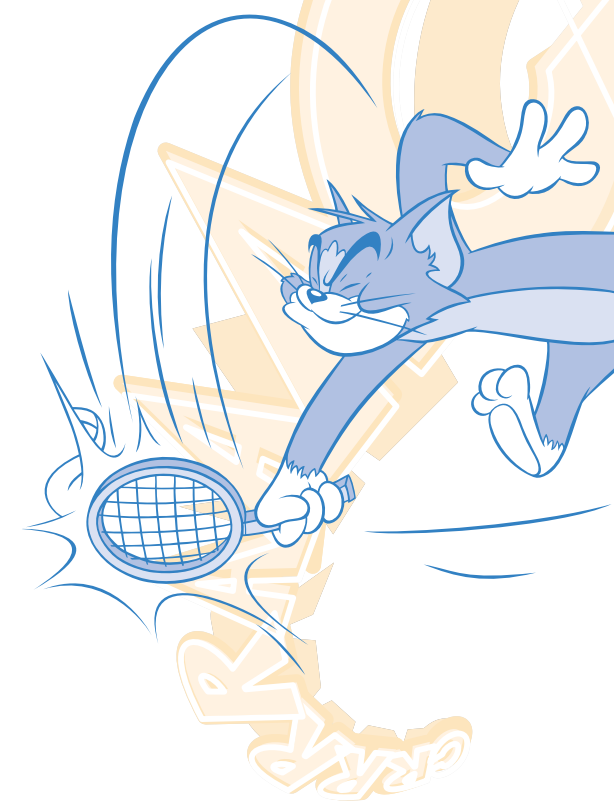
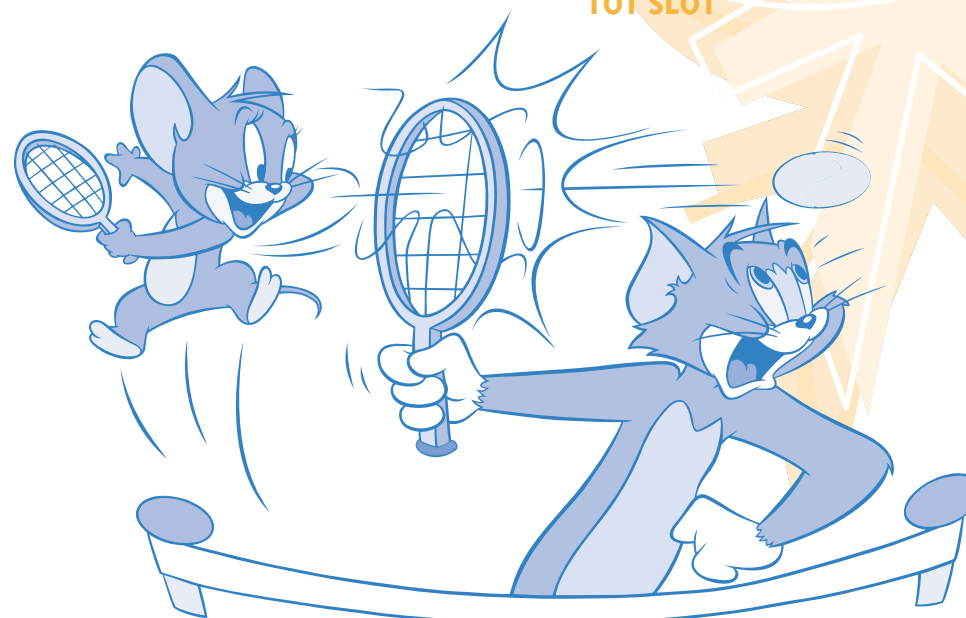
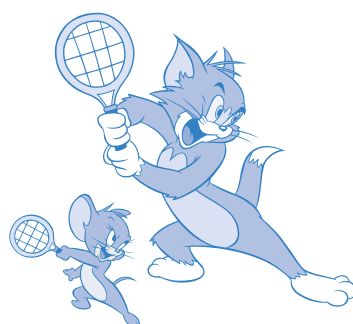
8. MINITENNISWEDSTRIJD

- 8.1 Minitennistoernooi

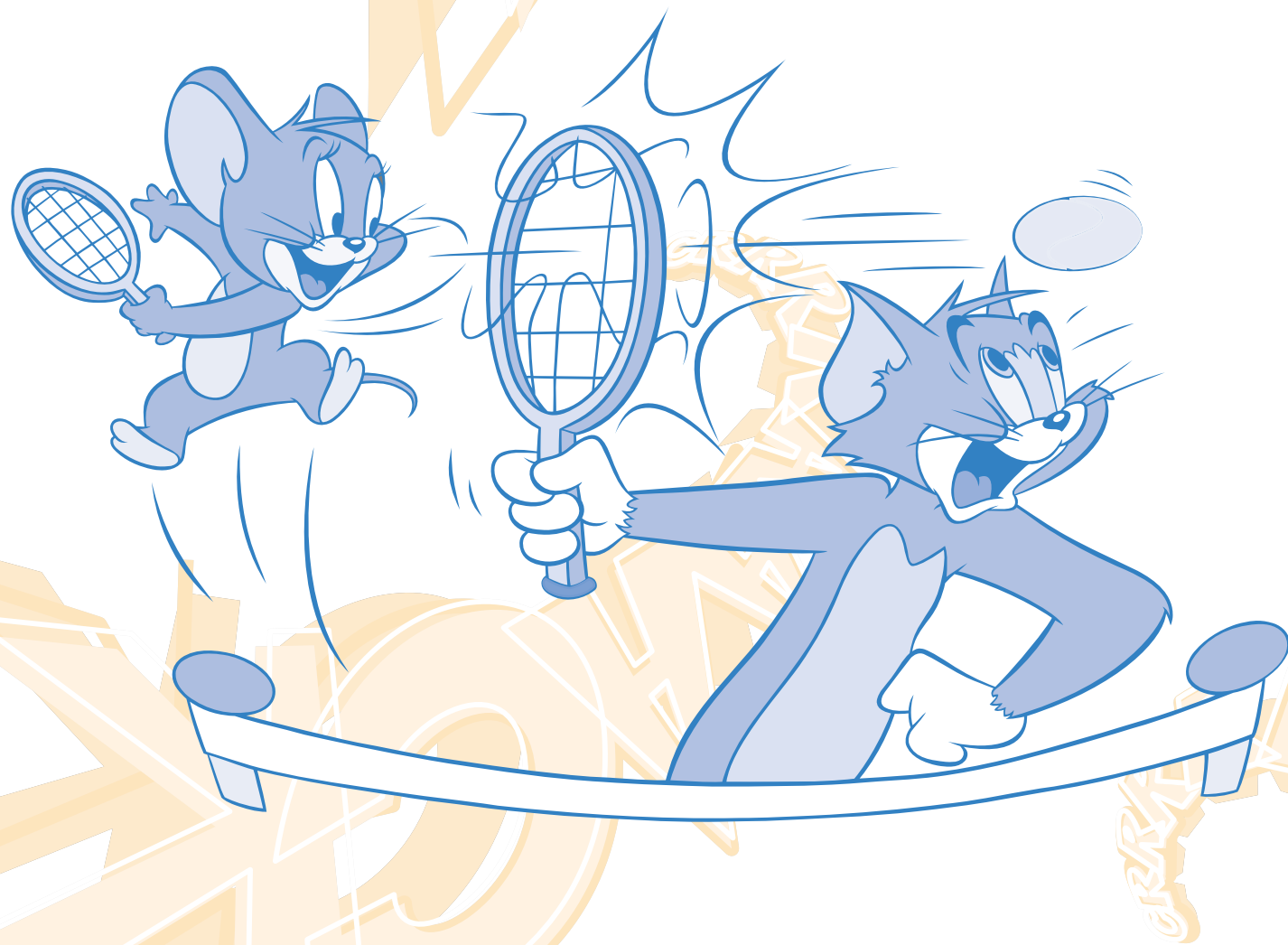
9. MINITENNISTESTEN

- 9.1 Praktijkopdrachten minitennisdiploma
- 9.2 Theorieopdrachten minitennisdiploma
 - 9.2.1 Vragen
 - 9.2.2 Antwoorden

TOT SLOT



I. Inleiding



Deze brochure, die is geschreven voor het verenigingskader en de tennisleraren, is gericht op **de werving, het behoud en de tennisscholing** van jonge kinderen (5 t/m 10 jaar).

In de praktijk is gebleken dat de brochure een goede leidraad is voor het toepassen van balvaardigheid, slagvaardigheid en minitennis. Ook wordt de brochure veel gebruikt voor de invulling van een 'open dag' voor jeugd bij de vereniging.

Tevens wordt het boek door tennisleraren gebruikt om een goede aansluiting te bewerkstelligen met schooltennis. Steeds meer scholen maken namelijk gebruik van de aanbieding die de KNLTB hen doet om voor een periode van vier tot acht weken een pakket (rackets, ballen, videoband en instructieboek) te lenen. Deze scholen willen vaak na de introductieperiode, die in de gymzaal van de school plaatsvindt, ook kennis maken met tennis bij de tennisvereniging.

Alle vormen die in het boek beschreven staan kunnen worden gespeeld met 'normale' rackets en 'normale' ballen. Toch adviseren wij om

gebruik te maken van kindertenniserackets (mini, kadet en junior) en de speciale zachtere tennisballen.

Kinderen hebben met dit materiaal sneller resultaat, ze kunnen de bal al snel heen en weer spelen hetgeen een stimulans is om verder te gaan.

Deze brochure 'Minitennis' beschrijft vrijwel alle activiteiten die aan de orde komen wanneer men werkt met jonge kinderen binnen de tennisvereniging. Zo zullen de volgende vijf hoofdstukken worden behandeld.

Balvaardigheid

Een uitgebreide beschrijving van vormen die betrekking hebben op balvaardigheid ofwel een bepaalde handigheid (motoriek) die iemand (ontwikkeld) heeft ten aanzien van het spelen met ballen. Het is een noodzakelijke basisvaardigheid om tennis goed te leren spelen.

Slagvaardigheid

Een uitgebreide beschrijving van vormen die betrekking hebben op slagvaardigheid. Wanneer de vormen worden uitgevoerd met een tenniseracket spreken we over slagvaardigheid. Het spreekt voor zich dat bij slagvaardigheid nog meer wordt geëist van de coördinatie (= de samenwerking van de verschillende lichaamsdelen ten opzichte van elkaar) van het kind.

Organisatie van een bal- en slagvaardigheidsdag

Wanneer kinderen op een dag(deel) een aantal opdrachten binnen een bepaalde tijd moeten vervullen, spreken we over een bal- en slagvaardigheidsdag. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de organisatorische en inhoudelijke aspecten van zo'n dag. Tevens wordt hier een tiental stations kant en klaar aangereikt.

Kinderen ontvangen een balvaardigheidsdiploma wanneer zij de balvaardigheidstesten hebben volbracht en een slagvaardigheidsdiploma als zij de slagvaardigheidstesten hebben volbracht.

Minitennis

Jonge kinderen die enige handigheid hebben met racket en bal starten met minitennis. Minitennis is een tennisspel aangepast aan jonge kinderen. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op het wedstrijdspel, maar tevens worden er allerlei oefenvormen aangegeven.

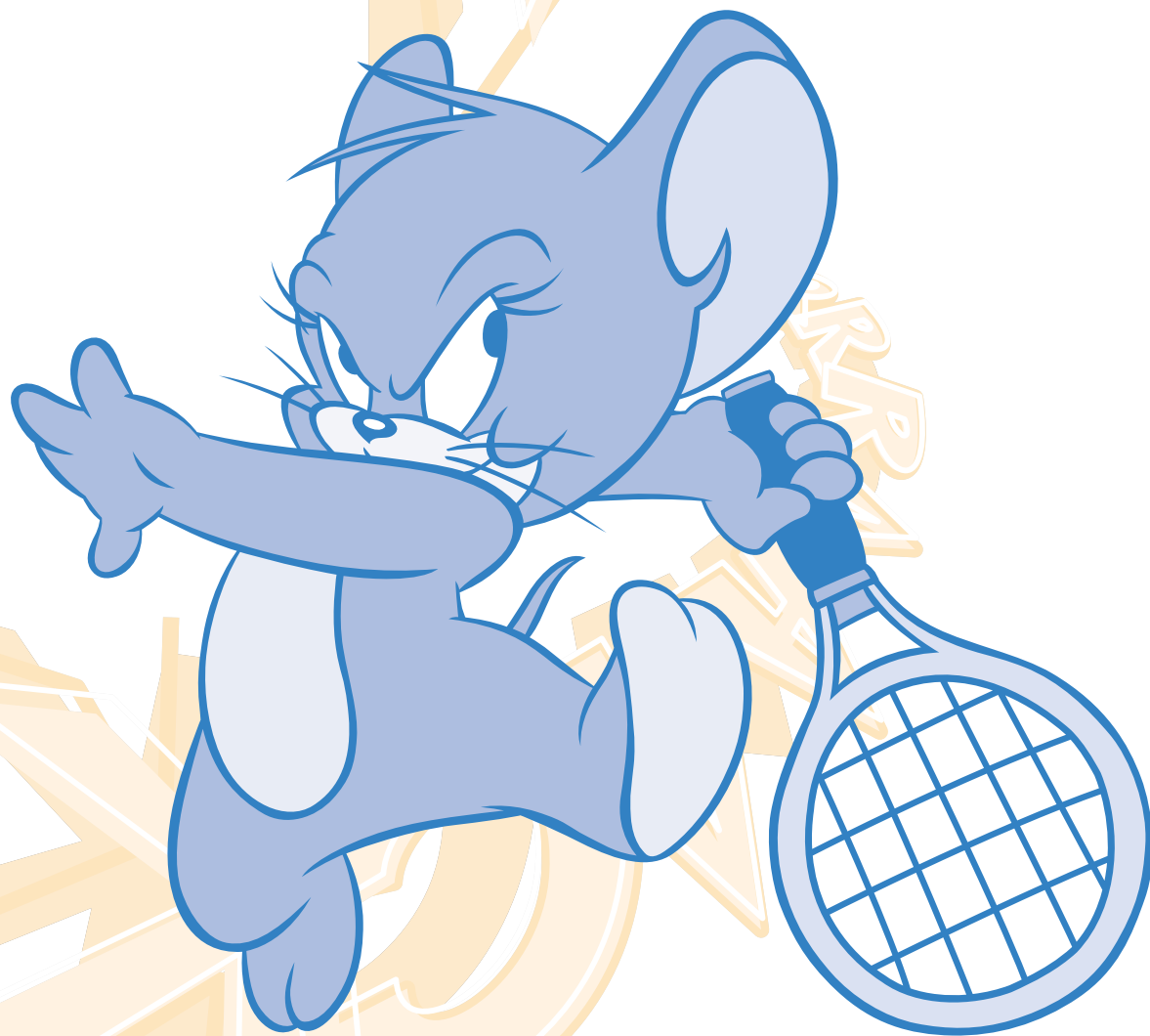
Minitennistesten

Zoals bal- en slagvaardigheid een eigen diploma kennen, zo kunnen kinderen ook met minitennis een diploma verdienen. De testen voor dit diploma staan beschreven in het vijfde deel van dit boek.

Tenslotte

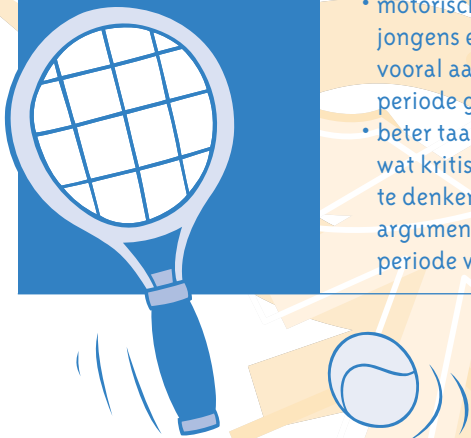
De hoofdstukken zijn zo ingedeeld dat het eerste gedeelte van een hoofdstuk de achtergrondinformatie bevat en het tweede gedeelte voornamelijk oefen- en spelstof. Bij alle vormen is bewust gekozen om de technische aspecten weg te laten. We gaan ervan uit dat de geschoolde begeleider zelf in staat is kinderen te corrigeren. De minder geschoolde begeleider kan de vormen als een spel op zich gebruiken.

2. Het jonge kind binnen de tennisvereniging



Kinderen zijn jong als ze zich aanmelden bij een tennisvereniging. Kinderen van 5 of 6 jaar vormen al lang geen uitzondering meer binnen de vereniging. In de praktijk is gebleken dat jonge kinderen een andere aanpak vereisen. In het volgende schema, dat wij hebben overgenomen van de leerstof voor de opleiding tot tennisleraar, komt duidelijk naar voren hoe kinderen van 5 tot ongeveer 10 jaar onderling van elkaar kunnen verschillen.

Leeftijd- en schoolperiode	Motorische en cognitieve ontwikkeling	Consequenties voor opvoeding en onderwijs	Consequenties voor tennisonderwijs
Eerste periode van de Basisschool (4-)5-6 jaar	• groei naar de gestalte van het 'groot' kind • hoge bewegingsdrang: veel mee-bewegingen, veel overbodige bewegingen • erg zintuiglijk ingesteld (zien, horen, voelen) • veel fantasie • rond 6e jaar: leer(school)rijp	• vooralsnog erg egocentrisch: leert langzamerhand samen te werken en enigszins rekening te houden met de initiatieven van anderen • doet graag gedrag na: imitatie-leren • identificeert zich sterk met ouders	• spelen om te spelen: leren spelenderwijs • veel variëren in geestelijke en lichamelijke inspanning • globale vorming waarbij veel balgewenningsoefeningen: voorbereidend tennis
Tweede periode van de Basisschool van 6 tot 8/9 jaar	• eerste acceleratie: 6,0-7,6 jaar leidt tot harmonische lichaamsverhoudingen • weinig motorisch verschil jongens en meisjes • taal wordt naast communicatiemiddel ook leermiddel	• kind wordt minder afhankelijk van de ouders • leeftijdsgenoten gaan hem meer beïnvloeden • leer-(school-)rijpheid betekent grotere doelgerichtheid • kan concretere opdrachten aan • leert werken in groepjes	• concretere bewegings-opdrachten • uitbouwen grondvormen van bewegen: accent op coördinatie • veel bal- en slagvaardigheid komen tot rallyvormen • accent op eigen voorbeeld (globale bewegingsschets) • bij uitleg/toelichting: eenvoudig taalgebruik
De volgende vier jaren van de Basisschool 8/9 tot 11/12 jaar	• meest gunstige leer-leeftijd • harmonische lichaamsverhoudingen; ideale bewegingscondities m.n. een goede oog-hand-coördinatie • motorische verschillen jongens en meisjes worden vooral aan eind van deze periode groter • beter taalgebruik helpt ze wat kritischer en realistischer te denken; gevoelig voor argumenten; concentratie-periode wordt langer	• krijgt ook belangstelling voor de groepsdoelen • onderkent nut groepsregels • invloed leeftijdsgenoten vooral van eigen sekse	• wil zelf oplossingen vinden in leersituatie: zelfwerkzaamheid ideale periode voor het leren van basistechnieken • naast het eigen voorbeeld kan gerichtere informatie worden overgedragen • psychische en fysieke belastingsperiode worden langer • ook het leren toepassen in spel en wedstrijd nu belangrijk: tactisch denken



Na het lezen van voorgaand schema zou men kunnen concluderen dat er in de eerste basisschoolperiode alleen maar tijd wordt besteed aan balvaardigheid, in de tweede periode aan slagvaardigheid en in de derde periode aan minitennis. In de praktijk blijkt dit niet zo te werken. Ook kinderen van 5 jaar komen naar de vereniging met een tenniseracket en tenniskleding. Ze zijn immers lid geworden van een tennisclub.

Ook jonge kinderen willen 'echt' tennissen

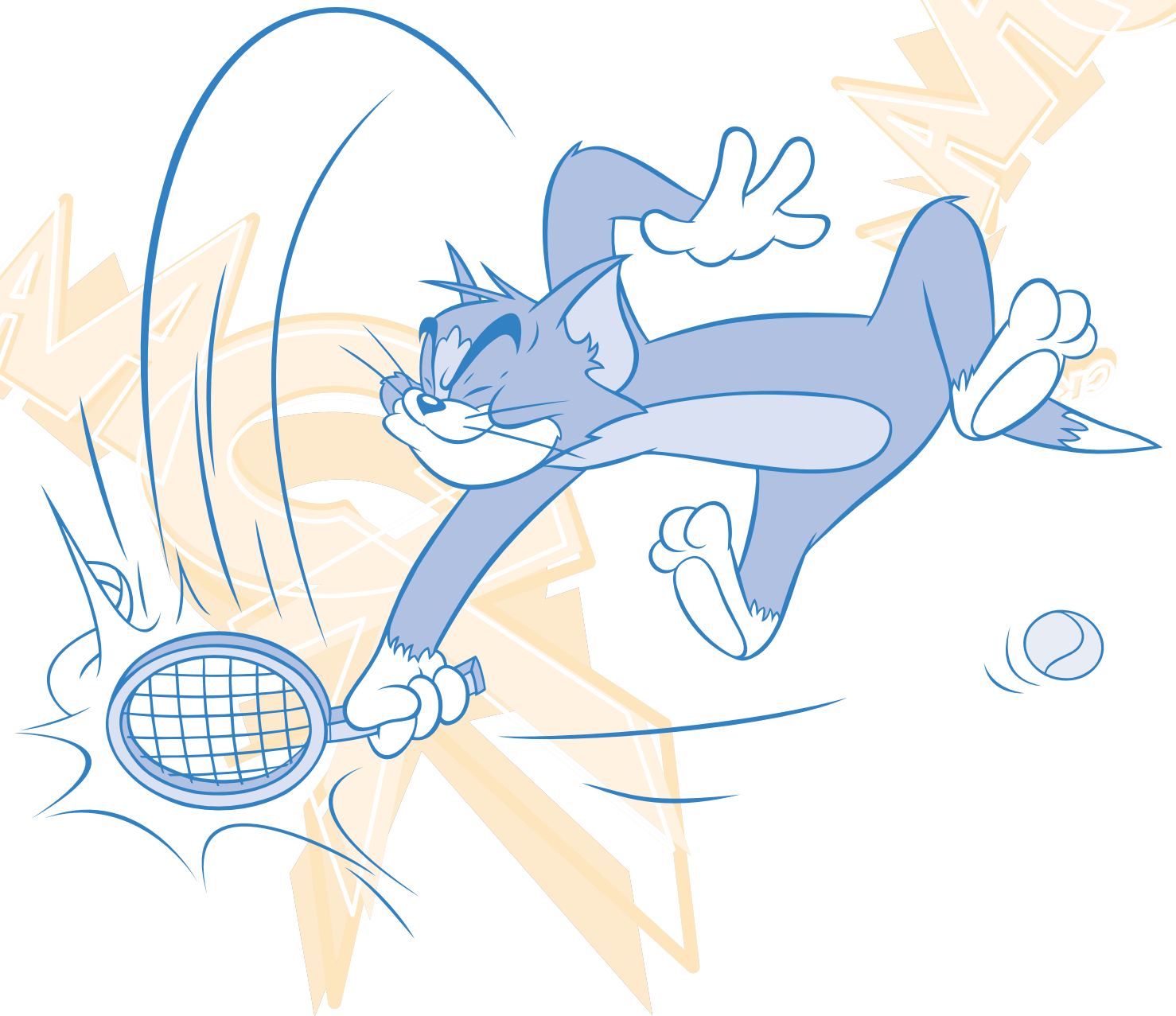
Dankzij het aangepaste materiaal is het mogelijk al snel naar 'tennisachtige' vormen over te gaan. Voor kinderen bestaan de speciale kinderrackets; het **miniracket** van 54 cm, het **midiracket** van 60 cm, en het **juniorracket** van 65 cm. Als het kind het racket normaal vast heeft, de arm naar beneden laat hangen en het racket raakt de knokkel van de enkel, dan heeft het racket de goede lengte. Dit is een veel gebruikte vuistregel. Uiteraard zijn het postuur, de grootte van de hand en de kracht van het kind van belang. Tevens bestaan er, voor kinderen, speciale kinderoefenballen. Wanneer men over de breedte van het tennisveld speelt maakt men gebruik van speciale kleine tennisnetjes. Ook kan hiervoor een zogenaamd Zauberschnur worden gehanteerd. Aan het Zauberschnur moeten wel lintjes worden bevestigd, anders is niet te zien of de bal over het net gaat of onder het net doorgaat.

In de lessen en de andere activiteiten worden de accenten zo gelegd dat kinderen in de eerste basisschoolperiode meer oefenen voor balvaardigheid en iets minder voor slagvaardigheid. De verhouding ligt in de eerste basisschoolperiode ongeveer op tweederde balvaardigheid en éénderde slagvaardigheid en verschuift gedurende de basisschoolperiode langzaam naar meer slagvaardigheid en minitennis. Natuurlijk hangt de keuze van het aanbieden van bepaalde vormen niet alleen af van de leeftijd van het kind. Hierbij spelen ook andere factoren een belangrijke rol, zoals:

- de aanleg van het kind voor tennis
- het aantal jaren dat een kind al tennist.

In de volgende hoofdstukken wordt steeds gesproken over oefenvormen en over spelvormen.

We spreken over oefenvormen wanneer een nieuwe techniek of vaardigheid wordt geoefend. Wanneer de nieuwe vaardigheid wordt toegepast, noemen we dit spel- ofwel wedstrijdvormen.



3. Balvaardigheid



Wat zijn nu eigenlijk bal- en slagvaardigheidsoefeningen?

Balvaardigheid is een bepaalde handigheid (motoriek) die iemand (ontwikkeld) heeft ten aanzien van het spelen met ballen. Het is een basisvaardigheid om tennis goed te leren spelen. Oefeningen waarbij racket en bal worden gebruikt zonder dat de bal kaatst (van het racket omhoog) of stuit (van het racket omlaag) rekenen we ook tot de balvaardigheidsoefeningen.

Wanneer oefeningen met racket en bal worden uitgevoerd en er is sprake van stuiten, kaatsen of een slag, spreken we over slagvaardigheidsoefeningen. Het spreekt voor zich dat bij slagvaardigheid meer wordt geëist van de coördinatie (= samenwerking van de verschillende lichaamsdelen ten opzichte van elkaar) van het kind.

3.1 Oefenvormen balvaardigheid

3.1.1 Stuiten met de bal

- Laat de bal op de grond stuiten en vang hem weer met één hand.
- Laat de bal 10 keer vanuit de ene hand op de grond stuiten en vervolgens 10 keer vanuit de andere hand.
- Probeer dit nu zonder de bal met de hand vast te pakken. Laat de bal tegen de hand komen alsof het je tennisracket is.
- Stuit met de vlakke hand de bal tegen de grond en probeer onder-tussen rond te lopen (niet de bal vastpakken).
- Probeer de bal steeds minder omhoog te laten komen, maar maak een dribbel laag bij de grond.

3.1.2 Gooien met de bal

- Tel eens hoe vaak je de bal kunt opgooien en vangen zonder dat hij valt.
- Probeer de bal zo hoog te gooien dat je de bal nog net kunt vangen.
- Gooi de bal op, tik met je handen de grond aan en probeer de bal te vangen.
- Wie kan de bal met de linkerhand opgooien en hem weer vangen met de rechterhand?
- Gooi de bal omhoog, als de bal weer naar beneden komt, spring je omhoog en vang je de bal terwijl je in de lucht bent.
- Gooi de bal omhoog en klap in je handen voordat je de bal vangt. Uitbreiden naar 2 of meer keer klappen.
- Gooi de bal omhoog en klap achter je rug in je handen voordat je de bal vangt.
- Gooi de bal over het net (vanaf de servicelijn) onderhands in het servicevak en bovenhands over het servicevak.
- Gooi de bal onderhands met een rustig boogje naar je medespeler die de bal na de stuit opvangt.
- Gooi de bal bovenhands met een stuit naar de ander.
- Gooi de bal bovenhands naar de ander zonder dat de bal stuit.
- Probeer de bal die de ander aangooit met één hand te vangen.
- Gooi de bal via een stuit naar de overkant waarbij je zorgt dat de bal zo hoog mogelijk opstuit.
- Nummer 1 gooit de bal onderhands over het net en nummer 2 probeert de bal te vangen.
- Nummer 2 probeert de bal vanuit hurkzit te vangen.
- Nummer 1 gooit de bal via de grond naar nummer 2 en nummer 2 draait eerst een rondje om zijn as voor hij de bal vangt.

Zonder racket;
individueel

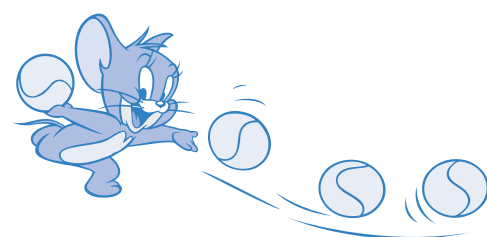
Zonder racket;
individueel

Zonder racket;
samen

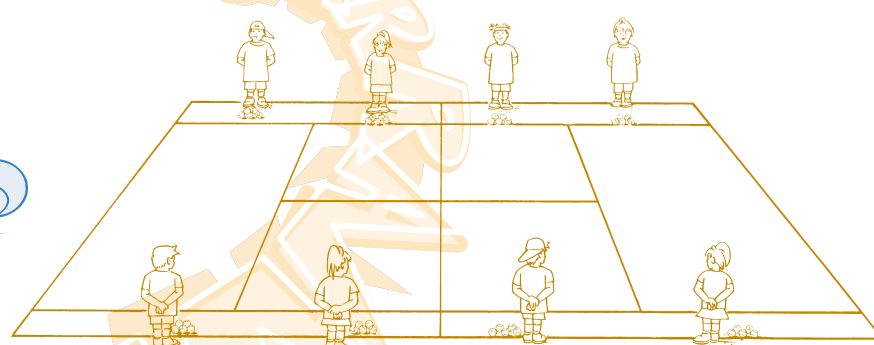
3.2 Spelvormen balvaardigheid

3.2.1 Goud halen (spelvorm zonder racket)

Materiaal	Twee ballen per kind.
Organisatie	De kinderen worden verdeeld over de linker en rechter tramrails. Partij A speelt tegen partij B.
Spelregels	Je mag maar één bal per keer aan de overkant meepikken.
Wie wint?	De partij die na 2 minuten de meeste ballen aan zijn kant heeft liggen heeft gewonnen.
Leerintentie	Behendigheid en wendbaarheid.



Goud halen

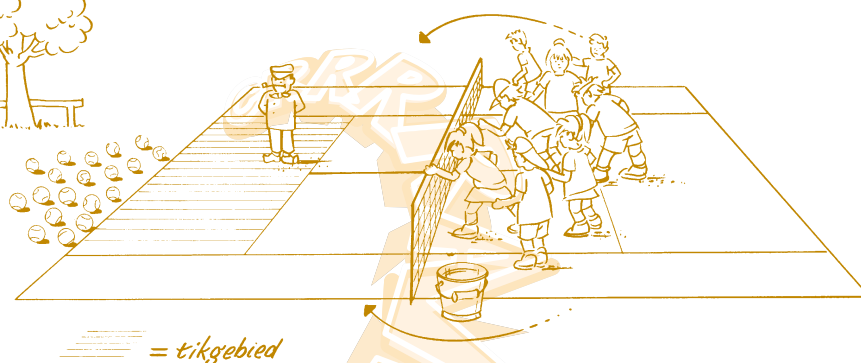


3.2.2 Het land van de boer (spelvorm zonder racket)

Materiaal	Minimaal 20 ballen achter de achterspelijn.
Organisatie	De kinderen starten achter het hek van de boer (het net) en proberen zoveel mogelijk ballen uit het land van de boer te pikken. De gestolen ballen moeten terug in de emmer achter het net worden gelegd.
Spelregels	De tikker (de boer) mag de kinderen alleen tikken tussen de service- en de achterspelijn in het enkelspelveld. Ook de dieven moeten door dit gebied lopen. • De kinderen mogen maar 1 bal tegelijk meenemen. • Als je getikt wordt op de heenweg moet je weer terug naar het net. • Word je getikt op de terugweg dan moet je de gestolen appel eerst weer terug leggen en achter het net starten.
Wie wint?	Het kind dat de meeste appels in de emmer heeft gedaan is winnaar.
Leerintentie	Behendigheid.



Het land van de boer



3.2.3 Stuurboord-bakboordspel (spelvorm met racket)

Per kind 1 bal en 1 racket.

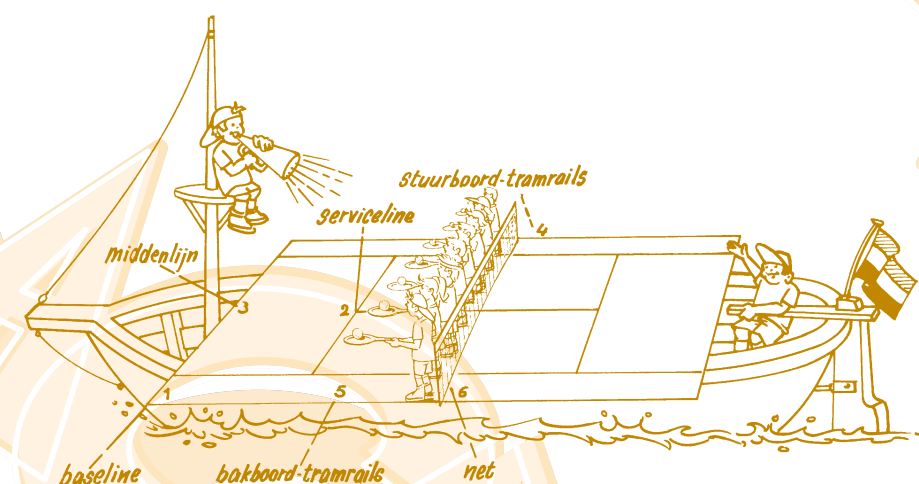
Alle kinderen starten bij het net met hun rug naar het net en de bal op het racket.

- De speelleider of een van de kinderen geeft de commando's.
- Het gaat erom dat de kinderen zo snel mogelijk op een lijn gaan staan die afgeroepen wordt door de speelleider.
- De mogelijkheden zijn: achterspelijn, servicelijn, middenlijn, stuurboord, tramrails, bakboord, tramrails, net en loopplank (= middenlijn servicevak).

Wanneer je als laatste bij de genoemde lijn aankomt heb je een strafpunt. Wie heeft na 2 minuten de minste strafpunten?

Je mag alleen maar lopen als de afroeper voor de opdracht commando heeft gezegd (zoals het spelletje 'commando pinkelen').

Controle leren houden over racket en bal als voorbereiding op slagvaardigheid.



Materiaal

Organisatie

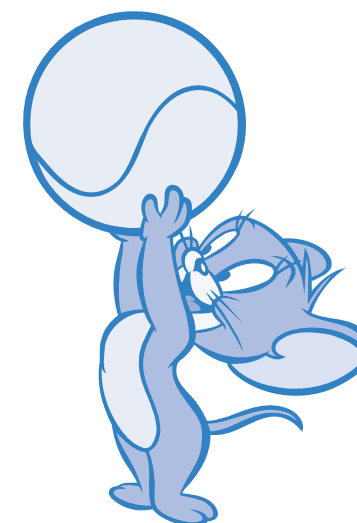
Spelregels

Wie wint?

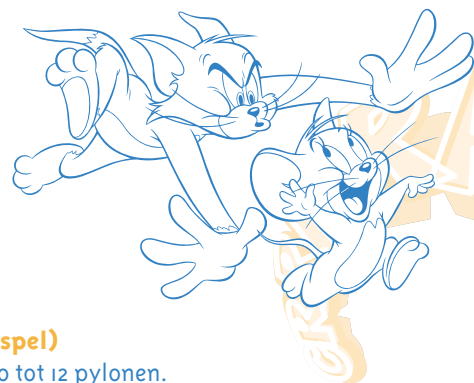
Variatie

Leerintentie

Stuurboord-bakboordspel



Materiaal	3.2.4 De kat en de muizen (gemeenschappelijk spel) Minimaal één emmer of mandje vol ballen (50 ballen).
Organisatie	De kat zit op een stoel in het midden van de baan (kruising servicelijnen). Voor de kat staat een emmer met kazen (tennisballen). De muizen zitten in het hok (achter de achterlijn).
Spelopzet	Als de kat in slaap valt, sluipt de helft van het aantal muizen naar de emmer met kazen en rolt de kazen naar de muizen in het hok. Als de kat iets hoort (gefluister, een bal die valt), dan wordt hij wakker en probeert de muizen te vangen. De muizen zijn vrij in het muizenhok (achter de achterlijn).
Spelregels	Een muis die getikt is door de kat, moet eerst bevrijd worden (vrijtikken) door zijn mede-muis.
Wie wint?	Hoeveel kazen kunnen de muizen te pakken krijgen? (Of welk tweetal muizen heeft de meeste ballen?)
Slot	Als alle kazen zijn gestolen wordt een nieuwe kat aangewezen.
Variatie	Rollen met behulp van het racket. Gooien, de ander moet vangen, anders wordt de kat wakker.
Leerintentie	De kinderen leren gericht rollen en afstoppen.



Materiaal	3.2.5 Ballenroof (gemeenschappelijk spel) Twee emmers vol met ballen + 10 tot 12 pylonen.
Organisatie	De kinderen worden in twee partijen verdeeld: één partij staat in de linker tramrails, de andere partij in de rechter tramrails. Voor de beide partijen is een aparte rij pylonen uitgezet, de ene rij pylonen staat bij het net, de andere rij staat bij de achterlijn.
Spelopzet	De bedoeling is zoveel mogelijk ballen te roven uit de ballenpot (emmer) van de andere partij. Op de heenweg loop je zo snel mogelijk naar de andere kant. Op de terugweg moet je door een bos (pylonen) slompen. Je neemt per keer één bal rollend mee en die doe je in de eigen ballenpot.
Wie wint?	De partij die na 2 minuten de meeste ballen in zijn ballenpot heeft, heeft gewonnen.
Variatie	Rollen met behulp van het racket.
Leerintentie	De kinderen leren gericht en sturend rollen.

Materiaal	3.2.6 De Toren van Pisa (individueel spel) Voor elk kind 2 à 3 ballen.
Organisatie	De kinderen worden verdeeld in groepjes van twee of drie kinderen (afhankelijk van de groepsgrootte). Elke groep ontvangt een toren van Pisa (twee pylonen), één pylon wordt op zijn punt geplaatst, de andere komt er omgekeerd bovenop.
Spelopzet	Elk kind ontvangt 3 ballen en probeert hiermee de toren van Pisa zo vaak mogelijk om te rollen. De toren staat op de dubbelspelrij (of er vlak voor), de kinderen staan vlak achter de enkelspelrij van de andere baan zijde te rollen.
Wie wint?	Wie heeft de toren de meeste keren omgerold?
Variatie	Onderhands/bovenhands gooien, rollen/slaan met een racket.
Leerintentie	Gericht met enige snelheid (anders valt de toren niet) rollen.



Materiaal	3.2.7 Het keeperspel (tweetallenspel) Voor elk tweetal 5 ballen en 2 pylonen
Organisatie	De groep wordt verdeeld in gelijkwaardige tweetallen. Het doel wordt gevormd door de servicelijn, de doelpalen kunnen worden gemaakt met pylonen, die we plaatsen op de kruising van enkelspelrij en middenservicelijn. Het kind dat de penalty's neemt/rolt, doet dat vanaf de achterlijn.
Spelopzet	Eén kind is de keeper, het andere kind mag vijf penalty's nemen waarbij hij de bal moet rollen. De keeper moet zoveel mogelijk ballen tegenhouden met zijn handen. Na vijf penalty's wisselen van rol.
Wie wint?	Het kind dat de meeste ballen in het doel rolt, wint zijn/haar wedstrijd.
Variatie	In plaats van de bal te rollen, kun je ook de bal trappen of onderhands met minimaal een stuit werpen. De keeper kan de bal tegenhouden met de handen, voeten of een racket.
Leerintentie	De kinderen leren gericht rollen, tevens leren ze op een niet gerichte bal zich goed te verplaatsen en de bal tegen te houden

Materiaal	
Organisatie	
Spelopzet	
Wie wint?	
Variatie	
Leerintentie	

De Toren van Pisa

Materiaal	
Organisatie	
Spelopzet	
Wie wint?	
Variatie	
Leerintentie	

Materiaal	3.2.8 Goudstukken overbrengen (gemeenschappelijk) Minimaal één emmer/mandje vol ballen.
Organisatie	Alle kinderen staan in één bak (tramrails).
Spelopzet	Iedereen heeft een goudstuk (bal) in de hand en probeert op het startsein het goudstuk met de hand naar de goudkluis (andere tramrails) te rollen. In het midden staat een rover, die zoveel mogelijk goudstukken probeert af te pakken. Goudstukken die voorbij de tramrails rollen mogen niet worden teruggepakt. De goudstukken moeten door de medespeler aan de overkant in de tramrails worden afgestopt en in de goudkluis (emmer) worden gelegd.
Slot	Als alle ballen op zijn, kijken we hoeveel ballen de rover heeft afgepakt. Dit aantal ballen wordt vergeleken met het aantal ballen van de voorgaande en/of komende rover. De ex-rover mag een nieuwe rover aanwijzen.
Variatie	Met de hand stuiten. Met het racket rollen/stuiten.
Leerintentie	De kinderen leren gericht rollen en afstoppen.

Materiaal	3.2.9 Goudstukken overrollen (tweetallenspel) Minimaal één emmer/mandje vol ballen.
Organisatie	De groep wordt opgedeeld in tweetallen, waarvan het ene kind in de linker en de andere in de rechter tramrails staat.
Spelopzet	Iedereen heeft een goudstuk (bal) in de hand en probeert op het startsein het goudstuk naar de andere tramrails te rollen. In het midden staat(n) een (twee) rover(s), die probeert (proberen) zoveel mogelijk goudstukken te onderscheppen. De kinderen in de andere tramrails proberen de goudstukken tegen te houden; goudstukken die voorbij de tramrails rollen, mogen niet worden teruggepakt. De goudstukken moeten worden afgestopt in de tramrails en in de goudkluis (emmer) worden gelegd.
Slot	Als alle ballen op zijn, kijken we hoeveel ballen de rover heeft gepakt en welk tweetal de meeste ballen heeft overgerold. Eén van het tweetal (of beiden) wordt de nieuwe rover.
Variatie	Gooi de bal met (zonder) een stuit naar de overkant. Rol/spel de bal met (zonder) een stuit naar de overkant.
Leerintentie	Gericht (en hard) overrollen en goed tegenhouden.



3.2.10 Het eilandenspel (gemeenschappelijk spel) Ieder kind 2 ballen.	In dit spel maken we gebruik van de ene helft van twee naast elkaar liggende tennisbanen. De kinderen staan verdeeld over de vier tramrails. Een ballenrover staat in het midden tussen de vier velden.
	De kinderen proberen al rollend met de bal van het ene eiland (tramrails) naar het andere eiland te komen, zonder getikt te worden. Kinderen die getikt worden, moeten een bal inleveren bij de ballenrover. Elk kind heeft de beschikking over een reservebal die ze in de andere hand vasthouden. Wanneer een kind beide ballen kwijt raakt, is het kind af en gaat even opzij staan, tot er een andere tikker wordt aangewezen.
	Het kind dat het eerst alle eilanden twee keer heeft aangedaan, rond is geweest, is de winnaar en mag de nieuwe tikker aanwijzen.
	Stuiten en rollen/stuiten met het racket.
	De kinderen leren gericht rollen, afstoppen en ontwijken.



3.2.11 Lijnbal (twee- of meertallenspel) Voor elk viertal een bal.	De groep wordt opgedeeld in tweetallen die aan weerszijden van het net staan. Het speelveld bestaat uit beide servicevakken.
	Tweetallen staan aan weerszijden van het net en werpen onderhands de bal eerst naar elkaar en vervolgens over het net in het andere veld. Het andere tweetal moet de bal vangen voordat hij twee keer heeft gestuit, daarna moet er minstens één keer worden overgespeeld en vervolgens mag de bal weer over het net worden geworpen. Een punt wordt gescoord als de tegenstander de bal twee keer laat stuiten, de bal buiten de servicevakken stuit, de bal in het net gaat.
	De partij die de meeste punten scoort, wint de wedstrijd.
	Bovenhands gooien, slaan met het racket. Vangen met één hand. Afstoppen met het racket, opslag over het net afstoppen met het racket en doorspelen, zonder afstoppen doorspelen.
	De kinderen leren een stuitende bal goed in te schatten.

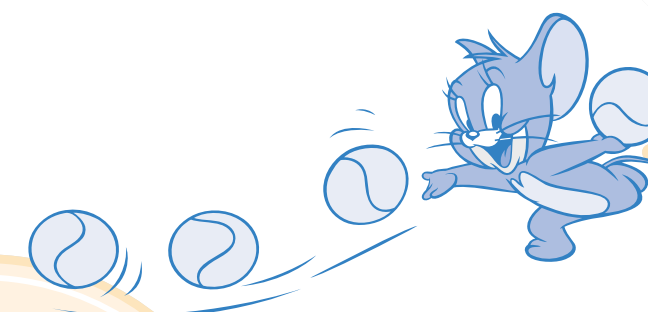
Materiaal
Organisatie
Spelopzet
Wie wint?
Variatie
Leerintentie

Materiaal
Organisatie
Spelopzet
Wie wint?
Variatie
Leerintentie

Materiaal	3.2.12 Tennishandbal (tweetallenspel)	Drie emmers en een mandje vol ballen.
	Organisatie	De groep wordt opgedeeld in tweetallen, twee kinderen worden aangewezen als tikker. Het speelveld is één helft van de tennisbaan. In de ene tramrails van de baan staat een emmer vol ballen, in de andere tramrails staat een lege emmer. Een derde emmer voor de tikkers staat op de middenservicelijn bij het net.
	Spelopzet	De kinderen moeten proberen met tweetallen al gooiend en vangend zoveel mogelijk ballen over te brengen naar de andere emmer. De bal mag op alle manieren worden overgegooid. De kinderen mogen niet lopen met de bal in de hand. De tikkers proberen zo veel mogelijk ballen te onderscheppen, die ze vervolgens in de derde emmer doen.
	Wie wint?	Welke tikkers onderscheppen de meeste ballen?
	Variatie	De bal moet worden overgerold, moet minimaal één keer stuiten, mag niet stuiten. Deze vormen kunnen eveneens met een racket worden uitgevoerd.
Leerintentie		De kinderen leren gericht gooien en vangen, bovendien leren ze spelenderwijs hoe ze een plaats moeten vinden waarbij de tikker niet tussen beide staat.
Materiaal	3.2.13 Houd je tennisveld leeg (gemeenschappelijk spel)	Circa 30 of meer ballen.
	Organisatie	De kinderen staan in twee ploegen aan weerszijden van het net. Aan beide kanten van het veld liggen evenveel ballen verspreid op de grond.
	Spelopzet	Op een signaal probeert elke ploeg alle ballen die in hun veld liggen in het andere veld te werpen. Elke bal die in het eigen veld komt, wordt zo snel mogelijk teruggegooid.
	Opmerking	De bal moet onderhands geworpen worden. Dit om te vermijden dat men elkaar te hard kan raken. Als de bal met het racket wordt teruggespeeld is het om dezelfde reden als hierboven, verboden de bal bovenhands te slaan of te volleren.
	Wie wint?	Na 30 seconden wordt gestopt. Wie de minste ballen in het veld heeft liggen, heeft gewonnen.
	Variatie	Met behulp van de onderhandse opslag de bal terugspelen. De bal moet eerst met de hand worden gepakt en uit de hand worden teruggespeeld, niet in één keer laten terugslaan. Bij gevorderde groepen kan de bal ook in één keer worden teruggespeeld, de groep mag dan uit maximaal 3 tot 4 kinderen bestaan, in feite een soort dubbelspel met meer ballen.
Leerintentie		De kinderen leren snel en gericht gooien en vangen.



3.2.14 Brandweerman (tweetallenspel)	Een emmer voor elke groep en een mandje met 20 ballen.
	De groep wordt opgedeeld in tweetallen. De tweetallen staan opgesteld op de achterlijn met een ruimte tussen elk tweetal van 3 meter. Het speelveld is één helft van de tennisbaan. Achter de achterlijn staat een mandje met 20 ballen. Bij het net staat voor elke groep een lege emmer.
	Op het startsignaal moeten de tweetallen de ballen één voor één op elkaars racket overrollen. Als de bal op de grond valt moet bij de achterlijn weer begonnen worden. Het kind met de bal op het racket mag niet van de plaats komen, hij mag zich alleen omdraaien en de bal overrollen op het andere racket. Als hij de bal kwijt is, gaat hij aan de andere kant staan en neemt de bal weer over, enz.
	Het tweetal dat het eerst vijf ballen in de emmer bij het net heeft, heeft gewonnen.
	Gooien en vangen, overstuiten met en zonder racket, omhoogspelen en kaatsen.
	De kinderen leren in dit racket/balvaardigheidsspel samen te werken.



3.2.15 Tennis-curling (gemeenschappelijk spel)	Voor ieder kind 5 ballen.
	Alle kinderen staan aan één kant van het tennisveld ongeveer 3 meter van de tramrails. Iedereen heeft 5 ballen.
	Vraag: "Wat is curling?" Antwoord: "Een sport waarbij men een schijf over het ijs schuift en zo dicht mogelijk bij een doel probeert te komen." Bij dit spel proberen de kinderen de bal tot stilstand te laten komen in een van te voren bepaald vak. Bijvoorbeeld: rol de bal in vak 1 (eerste tramrails), vak 3 (tweede servicevak), enz.
	Het kind dat de meeste ballen in het goede vak kan stilleggen, heeft gewonnen.
	Rol de bal met het racket, gooi de bal, speel de bal met het racket in het juiste vak (bij de laatste twee opdrachten gaat het er om dat de bal in het juiste vak stuit). Het spel kan ook met meer ballen worden gespeeld, waarbij de opdracht wordt: "Wie kan de meeste ballen stilleggen in vak...?"
	De kinderen leren de balsnelheid te doseren.

Materiaal	
Organisatie	
Spelopzet	
Wie wint?	
Variatie	
Leerintentie	
Materiaal	
Organisatie	
Spelopzet	
Vraag en antwoord	
Wie wint?	
Variatie	
Leerintentie	

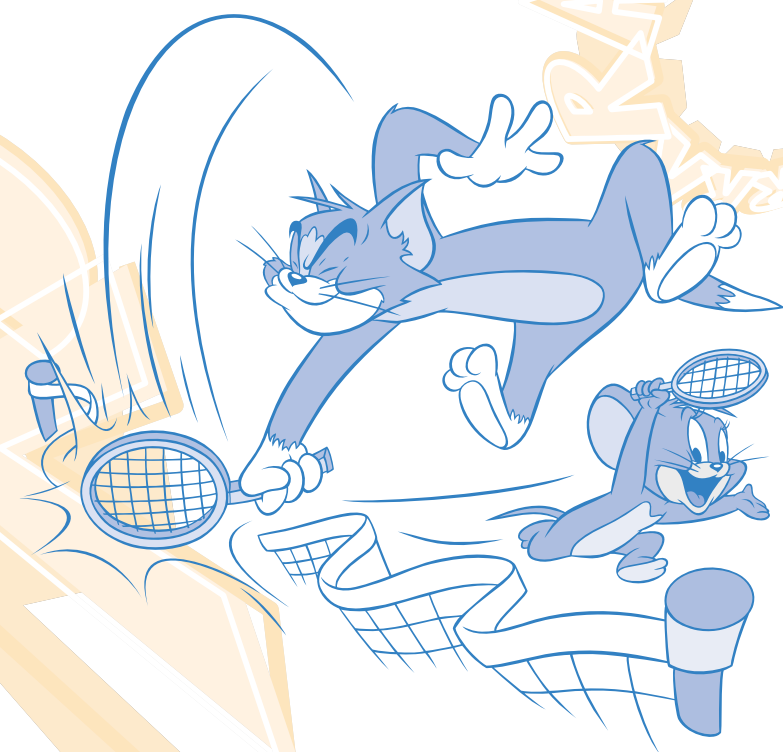
	3.2.16 Wie is het verst, zuiverst? (individueel spel)
Materiaal	Voor elk kind minimaal 5 ballen, in totaal 40 ballen.
Organisatie	Alle kinderen staan achter de achterlijn en hebben elk vijf ballen. Er wordt gespeeld op twee tennisbanen.
Spelopzet	Welk kind kan met de bovenhandse worp vanaf de achterlijn over het net gooien? Wie kan over de servicelijn, achterlijn gooien? Wie kan alle vijf ballen in het servicevak gooien?
Opmerking	Als in een spelvorm hard bovenhands gegooid moet worden, is het erg belangrijk de schouder en arm hierop voor te bereiden. Altijd beginnen met rustig oefenen!!
Variatie	In plaats van gooien kan er ook geslagen worden, zowel onderhands als bovenhands. Een belangrijke spelregel moet dan zijn: de bal moet min of meer horizontaal gaan (geen lobs). Leuk is het als je een pylon laat neerzetten op de plaats van stuiten (vergelijk speerwerpen).
Leerintentie	De kinderen ontdekken op welke manieren je hard (en zuiver) kunt gooien of slaan. Ze kunnen zich een keer (gepermitteerd) uitleven.



	3.2.17 Zeeroverspel (tweetallenspel)
Materiaal	Zoveel mogelijk ballen. Een achttal touwtjes, linten om daarmee de vier vakken te maken.
Organisatie	De groep kinderen wordt in tweetallen opgedeeld. De tweetallen staan samen in een servicevak, het tegenoverliggend servicevak is verdeeld in vier vakken. In dit spel stelt het servicevak een schip voor. Het schip bestaat uit vijf delen, te weten: stuurboord en bakboord, boeg en spiegel en een mast (pylon) precies in het midden.
Spelopzet	In dit spel gaat het er om dat de zeerovers met zo min mogelijk gerichte schoten (ballen gegooid uit de hand) een schip kunnen enteren. Elk kind moet elk deel van het schip één keer geraakt hebben en tot slot samen de mast (pylon) omschieten, voordat ze het schip in bezit mogen nemen.
Wie wint?	De kinderen die het eerst een schip enteren, in bezit nemen, hebben gewonnen.
Variatie	In plaats van gooien is het eveneens mogelijk om de ballen met het racket gericht te slaan zowel onderhands als bovenhands). Een uitbouw van dit spel is als één van de kinderen de bal aangooit en het andere kind de bal op de juiste plaats moet slaan.
Leerintentie	De kinderen leren in dit spel hoe ze zuiver kunnen mikken.

	3.2.18 De kop van Jut (gemeenschappelijk spel)
	Voor elk kind 3 ballen en 1 emmer (en eventueel een stok).
	Eén van de kinderen zit achter het net en heeft in zijn handen een racket (of een stok) met daarop een omgekeerde emmer die hij vlak boven het net uitsteekt. De andere kinderen staan ongeveer 3 meter van het net en hebben allemaal drie ballen bij de hand.
	Op een teken probeert de emmerdrager van de ene kant van het veld naar de andere kant te komen, terwijl hij zelf verscholen achter het net blijft. De kinderen aan de andere kant van het net proberen door middel van de bovenhandse worp de emmer zo vaak mogelijk te raken. Wie kan de emmer het meest raken?
	De emmerdrager die het meest heen en weer loopt zonder dat de emmer geraakt wordt, wint. Het kind dat de emmer het eerst raakt, mag de rol van emmerdrager overnemen.
	In plaats van gooien is het ook mogelijk om de bal met het racket gericht te slaan. Het is in dat geval veiliger om niet met de hele groep op één baan te staan, maar met vier kinderen; één emmerdrager en drie kinderen die slaan.
	De kinderen leren gericht te gooien of te slaan.

Materiaal
Organisatie
Spelopzet
Wie wint?
Variatie
Leerintentie



4. Slagvaardigheid



Slagvaardigheid een basisvaardigheid

Slagvaardigheid is net als balvaardigheid een basisvaardigheid om tennis te kunnen spelen. Wanneer de balvaardigheidsoefeningen met een racket worden uitgevoerd, spreekt men al snel over slagvaardigheid. Bij slagvaardigheid gaat het met name om het kaatsen, stuiten of slaan van de bal met het tennisracket. Bij kaatsen gaat de bal van het racket omhoog. Bij stuiten gaat de bal van het racket omlaag en bij slaan gaat de bal naar voren.

4.1 Oefenvormen slagvaardigheid

- Laat de bal op je racket kaatsen.
 - Laat de bal op de ene kant van het blad kaatsen en vervolgens op de andere kant van het blad (vervolgens twee of drie keer aan één kant).
 - Laat de bal met behulp van je racket tegen de grond stuiten. Volg nu al lopend een lijn; tel eens hoe vaak je de bal op de lijn krijgt.
 - Laat de bal kaatsen en leg de bal in één keer stil op je racket zonder je andere hand te gebruiken.
 - Laat de bal tegen de grond stuiten en probeer ondertussen met je andere hand de grond aan te tikken.
 - Speel de bal steeds op en laat de bal stuiten.
 - Idem, maar je probeert de bal in de tramrails te laten stuiten.
 - Vanaf de achterlijn opspelen / laten stuiten en jezelf zo naar de servicelijn verplaatsen. Daar aangekomen, speel je de bal over het net (zonder daar eerst de bal in je handen te nemen).
-
- Speel de bal op naar boven en probeer hem zo te spelen dat hij in de cirkel landt. De bal moet om de beurt worden gespeeld.
 - Dezelfde oefening, maar nu loop je om de cirkel. Ook hier probeer je de bal om de beurt te spelen (in beweging).
 - Ga steeds iets verder uit elkaar staan, zodat je al voorzichtig begint met overspelen naar elkaar.
 - Vanaf de achterlijn de bal opspelen / laten stuiten en jezelf zo naar de servicelijn verplaatsen. Daar aangekomen, speel je de bal over het net. Nummer 2 staat aan de overkant van het net en moet de bal vangen en/of terugslaan. Als dat lukt, heeft het tweetal een punt.

4.2 Spelvormen slagvaardigheid

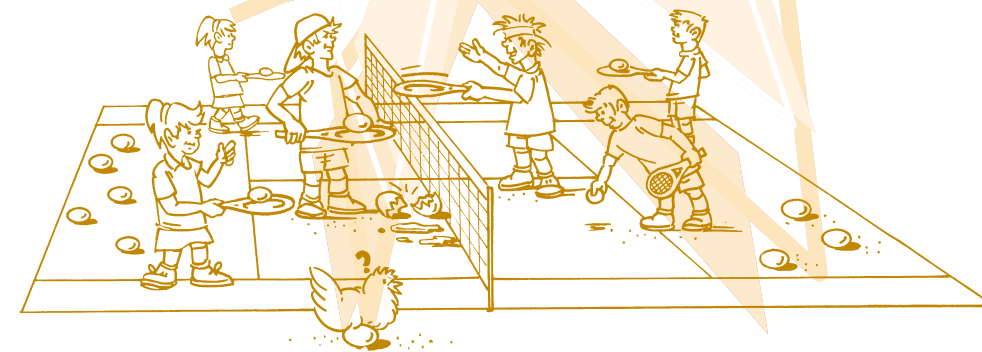
4.2.1 Eier-estafette

Per kind 1 racket; per tweetal 5 ballen.

De kinderen starten zoals in de volgende tekening is aangegeven (het tweetal staat dus tegenover elkaar op de achterlijn. De kinderen starten van af de achterlijn. Twee samenwerkende kinderen staan tegenover elkaar aan weerszijde van het net.

- Het gaat erom de ballen liggend op het racket zo snel mogelijk naar de overkant te brengen.
- De kinderen mogen maar 1 bal tegelijk naar de overkant brengen. Het ei (de bal) moet in het midden voorzichtig overgerold worden naar degene die tegenover je staat. Het ei mag niet worden vastgehouden met de handen.

Het tweetal dat als eerste alle ballen aan de overkant heeft, heeft gewonnen.



Met racket;
individueel

Met racket;
samen

Materiaal

Organisatie

Spelregels

Wie wint?

Eier-estafette

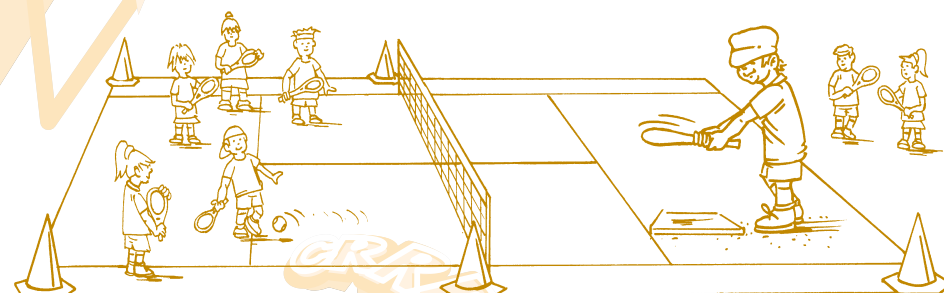
Materiaal

4.2.2 Slagbal

Vijf pylonen voor de honken van het veld.

Organisatie

De kinderen zijn verdeeld in twee partijen; een slag- en een veldpartij. De honken zijn als volgt neergezet.



Slagbal

Spelregels

- De slagpartij speelt de val in het veld aan de overkant. De slagpartij moet stoppen met lopen als iedereen van de veldpartij de bal op zijn racket heeft gehad. Als dat gelukt is, roept de veldpartij: "Stop!". De loper die op dat moment geen honk vast heeft, is uit en moet naar de kant.
- Er wordt gewisseld als ieder kind één keer heeft geslagen.

Wie wint?

De partij die de meeste kinderen binnen heeft gekregen, is winnaar.

Materiaal

4.2.3 Annemarie Koekoek

Annemarie Koekoek heeft geen racket en geen bal en staat met de rug naar de kinderen.

Organisatie

Eén kind zonder racket. De rest heeft een bal en een racket. De bal moet op het racket worden gelegd.

Spelregels

Annemarie staat op de achterlijn en de kinderen starten bij het net. Annemarie roept: "Annemarie Koekoek!" en mag zich gelijk daarna omdraaien. Wie op dat moment nog niet de bal stil op zijn racket heeft en stilstaat, moet terug naar het beginpunt.

Wie wint?

Degene die het lukt om bij Annemarie te komen, is winnaar en wordt tevens de nieuwe Annemarie.

Materiaal

4.2.4 Hockey-tikkertje

Voor ieder kind twee ballen.

Organisatie

Elk kind krijgt twee ballen (een speelbal en een reservebal). Het speelveld is één helft van de tennisbaan, hierbuiten mogen de kinderen niet komen. Eén kind is de tikker.

Spelopzet

De kinderen moeten proberen met de bal aan het racket (rollen) de tikker te ontwijken. De tikker probeert in twee minuten zoveel mogelijk ballen van de kinderen afhandig te maken. De bal is voor de tikker als hij de bal met zijn racket weet aan te raken. Elk kind heeft in de andere hand een reservebal.

Zowel de tikker als de spelers mogen niet slaan naar de bal! Een speler verliest de bal als de tikker zijn bal weet aan te raken.

De tikker die in twee minuten de meeste ballen weet te pakken, wint.

Stuiten zonder en met racket; basketbal-tikkertje.

De kinderen leren gericht en sturend rollen, tegelijkertijd moeten ze de andere spelers en tikker in de gaten houden.

4.2.5 Tijgerspel

Voor elk kind een pylon en een bal.

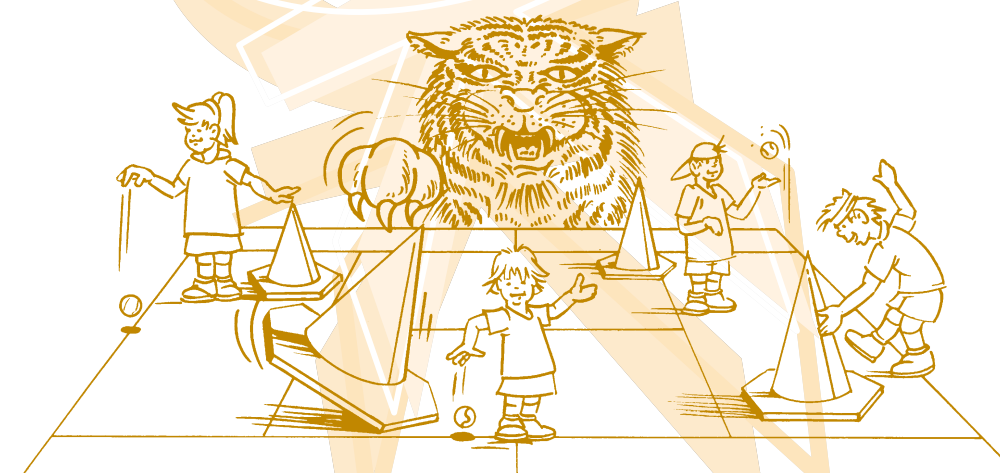
Er wordt gespeeld in twee naast elkaar gelegen speelhelften. Op de ene speelhelft staan verspreid evenveel pylonen als er kinderen zijn. De kinderen beginnen het spel op de andere speelhelft. Eén kind wordt aangewezen als tikker, de zogenaamde tijger. Hij is te herkennen aan een pylon (klauw) om de hand..

Alle kinderen bevinden zich op de speelhelft zonder pylonen en spelen daar een tennisspel, bijvoorbeeld wie kan de bal het meest omhoogspelen, stuiten, kaatsen, enz. Eén kind is de tijger die rondloopt om te kijken of alle kinderen wel goed aan het spelen zijn. Opeens roept de leerkracht: "Pas op, daar komt de tijger!". Ieder kind pakt zijn bal in de hand en rent zo snel mogelijk naar een boom (pylon); als je de boom aanraakt met de hand of voet ben je vrij en kan je niet getikt worden. Alvorens de tijger de kinderen mag tikken, moet hij één ronde afleggen rondom bijvoorbeeld een stoel. De kinderen die getikt zijn, veranderen ook in een tijger en helpen mee andere kinderen te tikken. Na elke ronde rennen, haalt de leerkracht zoveel bomen weg dat er steeds één boom te weinig is voor de groep (vergelijk met stoelendans).

Het kind dat niet of het laatst getikt wordt, heeft gewonnen.

Terugrennen achter een bepaalde lijn terwijl je de bal met je racket vooruit rolt, stuit.

De kinderen leren op meerdere manieren met de bal te spelen, de bal snel onder controle te brengen.



Opmerking

Wie wint?

Variatie

Leerintentie

Materiaal

Organisatie

Spelregels

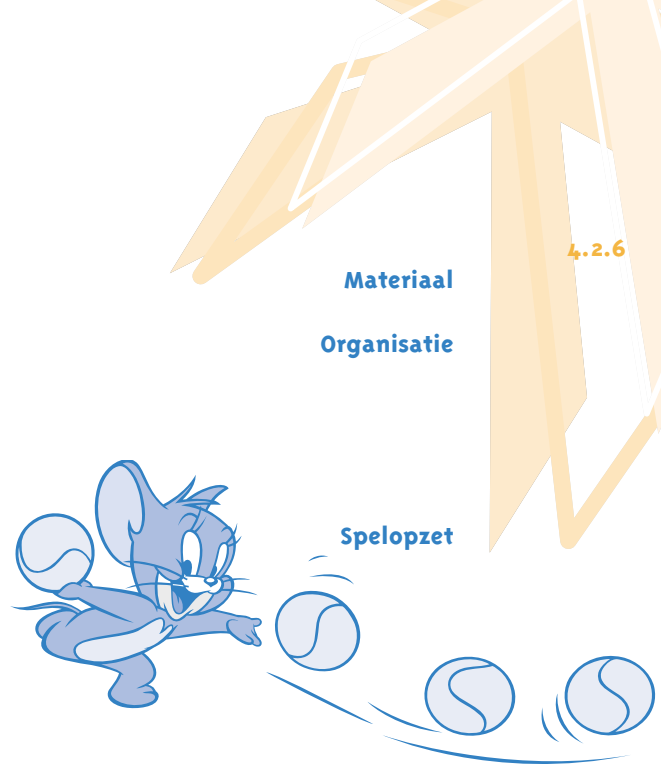
Wie wint?

Variatie

Leerintentie

Tijgerspel





Materiaal

Organisatie

Spelopzet

Wie wint?

Opmerkingen

Variatie

Leerintentie

Materiaal

Organisatie

Spelopzet

Vraag en antwoord

Wie wint?

Variatie

Leerintentie

4.2.6 Bommen Berend

Voor elk kind in het servicevak 10 ballen, in totaal 40 ballen..

Vier kinderen staan vlak bij het net, de onderlinge tussenruimte is 2 meter. De andere vier kinderen staan aan de andere kant van het net, halverwege het servicevak (afhankelijk van het niveau van werpen), ieder recht tegenover een kind bij het net. Er wordt gespeeld met acht kinderen op één baan.

In dit spel zijn de kinderen vlak bij het net de ridders die zich verschansen achter een kasteelmuur. Ze verdedigen het kasteel (de eigen speelhelft) met schilden (rackets) tegen de projectielen die door de aanvallers onderhands over de kasteelmuur worden gegooid. Als alle ballen zijn gegooid, worden geteld hoeveel ballen op de andere speelhelft (kasteel) zijn gekomen. Daarna wisselen aanvallers en verdedigers van rol.

Als beide ploegen zowel aanvaller als verdediger zijn geweest, wordt gekeken welke partij uiteindelijk de meeste ballen in het kasteel heeft gegooid.

- Er mag alleen onderhands worden gegooid.
- Een aanvaller mag zich slechts op één verdediger richten.
- Een aanvaller mag niet over een verdediger heen gooien, hij moet hem links of rechts passeren.

Eén tegen één, het servicevak wordt verdedigd door één speler. De bal mag ook na de stuit uit het kasteel worden geslagen, hooguit 4 kinderen op één baan (denk aan de veiligheid!). Afstand vergroten en bovenhands gooien of slaan toestaan.

Voorbereiding op de volley. De kinderen leren hoe ze niet gerichte ballen in één keer (zonder stuit) moeten tegenhouden.

4.2.7 Tennistriatlon

Pylonen en voor ieder kind een bal.

In dit spel wordt individueel geoefend over de breedte van twee naast elkaar gelegen tennisbanen.

Vraag: "Wie weet wat een triatlon is?"

Antwoord: "Een wedstrijd met drie verschillende onderdelen."

In dit spel doen we ook drie verschillende onderdelen en kijken dan wie het eerst klaar is. Tot aan de eerste pylon moet de bal omhoog worden gespeeld, daarna moet de val worden gestuit tot aan de tweede pylon en in het laatste onderdeel moet de bal afwisselend met de forehand en met de backhand omhoog worden gespeeld. Als de bal weggrolt, moet je het onderdeel waarmee je bezig bent, overdoen.

Degene die het eerst foutloos de eindstreep haalt, wint.

Andere racket- en balvaardigheidsvormen zijn: rollen, dragen, kaatsen met de bal. Dit spel kan ook met tweetallen uitgevoerd worden.

Op snelheid uitvoeren van verschillende racket- en balvaardigheidsvormen.

4.2.8 Balbewaker

Voor elk kind vijf ballen en voor elk viertal een emmer.

De groep wordt verdeeld in viertallen. Eén kind van het viertal wordt de balbewaker. Voor elk drietal staat een emmer op de dubbelspelijn waarachter de balbewaker staat. Het drietal staat achter de enkelspelijn.

De kinderen proberen zoveel mogelijk ballen in de emmer te werpen. De bewakers mogen dit verhinderen door de ballen met het racket tegen te houden.

De kinderen die gooien doen dit onderhands. De bewakers mogen het racket niet steeds boven de emmer houden, de positie van het racket is voor het lichaam (vergelijk de uitgangshouding).

Het kind dat de emmer het beste bewaakt, zo min mogelijk ballen doorlaat, is de winnaar.

In plaats van één emmer moet de bewaker twee emmers bewaken, de andere kinderen hebben zo meer kans om te scoren.

De kinderen leren gericht gooien en tegenhouden met het racket.

Materiaal

Organisatie

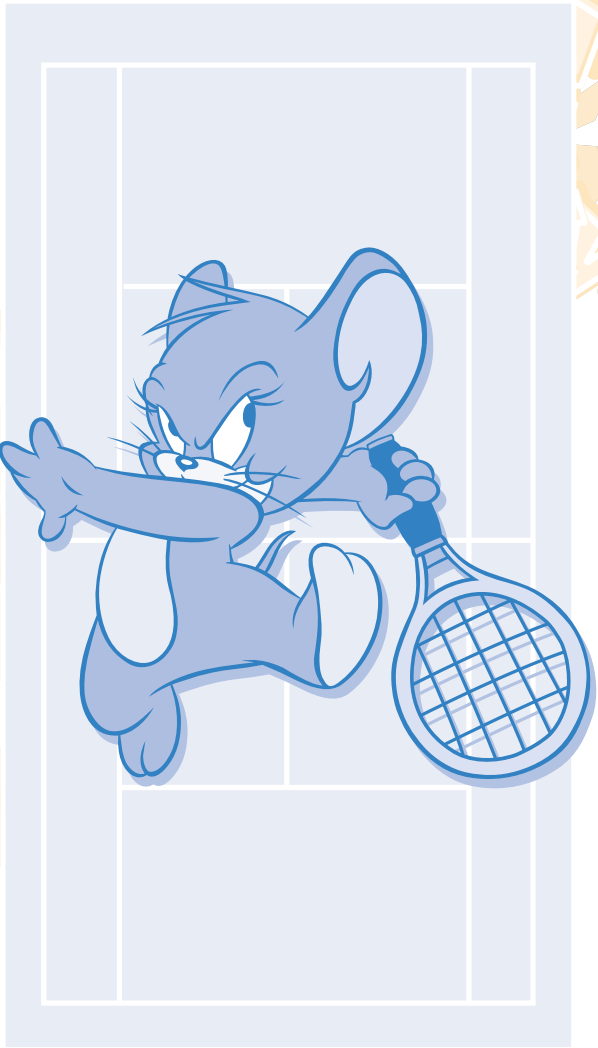
Spelopzet

Opmerking

Wie wint?

Variatie

Leerintentie



5. De bal- en slagvaardigheidsdag



Tennissen voor een diploma

Na de eerste lessen werkt het voor kinderen heel motiverend als ze mogen tennissen voor een diploma. In de praktijk is gebleken dat het bal- en slagevenement gedurende de hele basisschool interessant blijft zolang de kinderen maar niet langer dan één jaar tennissen.

Op de vereniging is het goed mogelijk een bal- en slagvaardigheidsdag te organiseren. De diploma's voor deze dag kunt u kosteloos verkrijgen bij uw districts bureau van de KNLTB. (De adressen vindt u achterin deze brochure.)

Een voorbeeld van het bal- en slagvaardigheidsdiploma vindt u op blz. 42. Als u een dergelijke activiteit gaat organiseren, is het van groot belang dat de opdrachten liggen in de beleavingswereld van het kind. Dat wil ook zeggen dat de dag speels aangekleed moet zijn. Tevens moet er voor worden gezorgd dat de opdrachten duidelijk zijn.

Voor de bal- en/of slagvaardigheidsdag kan de volgende organisatie worden gehanteerd. Elke oefening wordt uitgevoerd op een zogenaamd station. Ieder kind is 2 minuten met zo'n station bezig en schuift dan door naar het volgende station. De punten worden genoteerd op een papiertje dat de kinderen zelf moeten meenemen naar het volgende station. Dit papiertje kan bijvoorbeeld met een touwtje om de nek worden gehangen. Hoewel er vele organisatievormen mogelijk zijn, werken we in het voorbeeld in een organisatie met een centrale tijdaanduiding. De kinderen draaien hierbij door op een signaal dat door de centrale leider wordt gegeven. Als nummer 1 de oefening uitvoert, zal nummer 2 meetellen en de punten noteren.

Wat verder voor ieder evenement opgaat, geldt ook hier. Zorg dat de oefeningen van tevoren duidelijk uitgeschreven staan op papier. Bij het uitwerken van de dag dient u in ieder geval rekening te houden met de volgende punten:

- Benodigd materiaal per station.
- Benodigd kader voor de dag en per station.
- De totale organisatie van de dag en per station.
- De telling.

Het volgende circuit is zo uitgewerkt dat alle vormen voor zowel bal- als slagvaardigheid mogelijk zijn.

In de volgende oefeningen betekent de afkorting:

BV = balvaardigheid en SV = slagvaardigheid

Vlooien vangen

Eén pylon en 10 tennisballen (als de ballen op zijn, kunnen ze terug worden gebracht naar speler A).

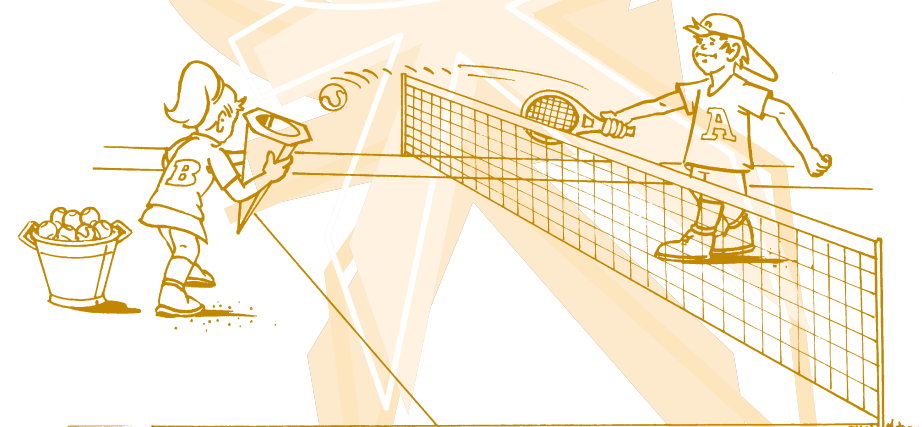
BV: A gooit de bal naar B, B vangt de bal na de stuit op in de pylon. Speler B legt daarna de bal in de emmer achter zich.

SV: A speelt de bal met de forehand naar speler B, die de bal opvangt in een pylon.

Speler A staat halverwege het servicevak en speler B staat achter de servicelijn.

Iedere bal in de pylon levert 5 punten op. De punten zijn voor speler A.

Eén minuut per kind.



Station 1 Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Vlooien vangen

Station 2
Materiaal

Omschrijving

De tenniskoning

Racket en een tennisbal.

BV; de bal oppakken aan de buitenkant van de voet levert 5 punten op. De bal oppakken met de binnenkant levert nog eens 5 punten op. De bal opstuiten vanaf de grond is ook 5 punten.
SV; de bal oppakken met de buitenkant van de voet is 3 punten. De bal oppakken met de binnenkant van de voet ook 3 punten. De bal opstuiten vanaf de grond 3 punten. De bal vanuit de lucht stilleggen op het racket 3 punten. De bal opspelen en met de vrije hand achter je rug weer vangen 3 punten.

Organisatie

Op een vrije plek op de tennisbaan.

Puntentelling

Bij balvaardigheid 5 punten per oefening en bij slagvaardigheid 3 punten per oefening.

Werktijd

Eén minuut per kind.

Station 3
Materiaal

Omschrijving

Hordelopen

Ongeveer 20 blikjes.

BV; met de bal op het racket over de horden springen en buitenom weer terugrennen.
SV; met de bal op het racket stuiten en over de horden springen. Op de terugweg mogen de kinderen zowel bij bal- als bij slagvaardigheid de bal in de hand meenemen.

Organisatie

De horden bestaan uit een rijtje van 4 blikjes die op zo'n 5 meter bij elkaar vandaan staan. Omgevallen blikjes moeten wel weer rechtop gezet worden. Je mag alleen rennen als alle blikjes rechtop staan.

Puntentelling

Heen en terug lopen levert 5 punten op.

Werktijd

Eén minuut per kind.



Hordelopen

Lobben

Twee hoge standards (of scheidsrechterstoelen), 1 touw, 9 hoepels en 10 tennisballen.

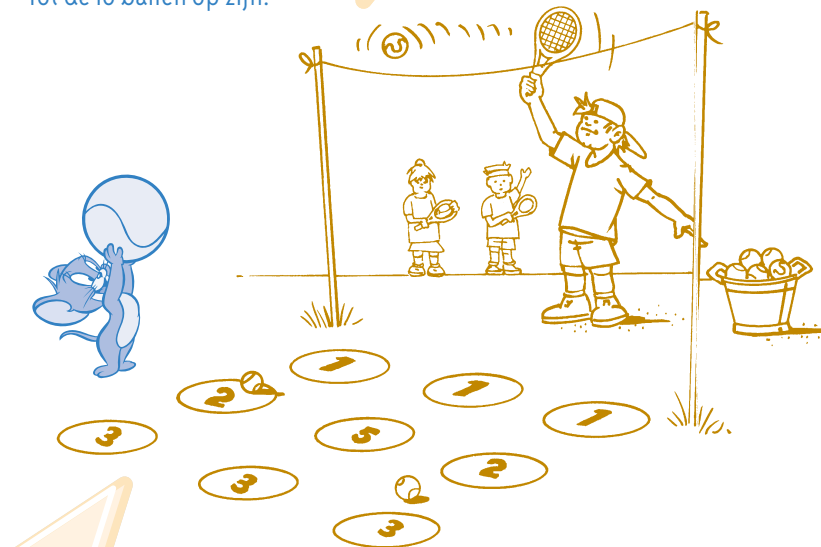
BV; probeer de bal over het touw in de hoepels te gooien.

SV; de bal moet met de forehand over het touw worden gespeeld.

De spelers moeten achter de aangegeven lijn blijven staan.

Elke bal in een hoepel levert de punten op die bij die hoepel horen.

Tot de 10 ballen op zijn.



Station 4
Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Lobben

Station 5
Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Laddertennis

Een ladder, 10 tennisballen en een racket.

BV; probeer 10 tennisballen tussen de sporten van de ladder te gooien.

SV; probeer 10 tennisballen tussen de sporten van de ladder te spelen met de forehand.

Afhankelijk van de afstand tussen de sporten moet de afstand van de kinderen ten opzichte van de ladder worden bepaald.

Het puntentotaal is de score van de 10 gespeelde ballen.

Als de 10 ballen op zijn ben je klaar.



Laddertennis

Station 6
Materiaal

Wasmandbal

Eén wasmand, 10 tennisballen (als de ballen op zijn, moet je de ballen uit de wasmand opnieuw gebruiken).

Omschrijving

BV; 1 kind staat met de emmer op zijn hoofd en de ander probeert de ballen in de emmer te gooien.

SV; de bal moet met de forehand in de emmer worden gemikt.

Organisatie

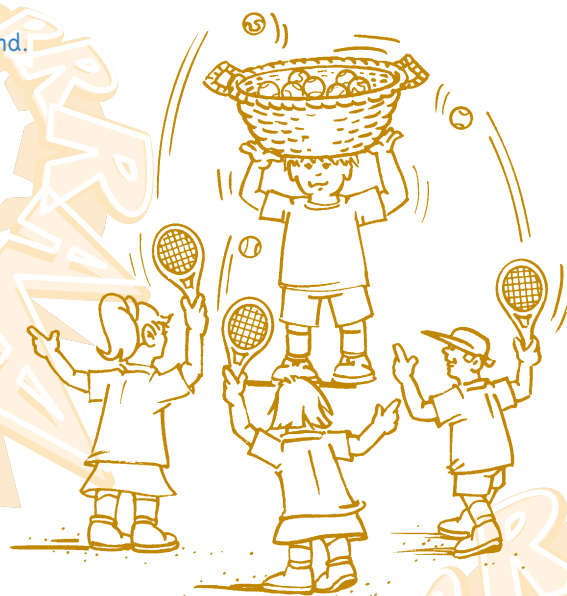
Het kind met de wasmand op zijn hoofd mag niet uit het aangegeven gebied komen. De andere speler mag niet over de aangegeven lijn komen.

Puntentelling

Iedere bal in de wasmand levert een punt op voor de gooier / speler.

Werktijd

Eén minuut per kind.



Station 7
Materiaal

Tennis ABC

Vijf vragen, pen en papier.

Omschrijving

Rondom de baan staan 5 kaarten met vragen; elk met de mogelijkheid A, B of C als antwoord te kiezen. Kies het juiste antwoord en ren terug naar de centrale plaats om het goede antwoord door te geven. Dit station is zowel bruikbaar voor bal- als voor slagvaardigheid. Vijf vragen kunnen worden behouden voor bal- en vijf vragen voor slagvaardigheid of gewoon zelf nog wat vragen verzinnen.

Organisatie

Hang de vragen ver genoeg uit elkaar zodat ze echt per vraag moeten rennen.

Puntentelling

Elke goed beantwoorde vraag levert per kind 2 punten op. Het is verstandig om de antwoorden pas aan het einde van het circuit te geven.

Werktijd

Eén minuut per kind.

De vragen van het tennis ABC:

1. Een bal op de lijn is:

- (a) In
- (b) Uit
- (c) Deze bal moet worden overgespeeld

2. KNLTB betekent:

- (a) Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond
- (b) Koninklijke Nederlandse Landelijke Tennis Bond
- (c) Katholieke Nederlandse Leuke Tennis Bond

3. Een tennisveld is ongeveer:

- (a) 20 meter lang
- (b) 24 meter lang
- (c) 30 meter lang

4. Een umpire is iemand die:

- (a) De banen veegt
- (b) Rackets repareert
- (c) Een wedstrijd telt

5. Een bekende tennisspeler is:

- (a) Ronald de Boer
- (b) Agassi
- (c) Boris Knecker

6. Een bal mag bij tennis ... stuiten:

- (a) 2 keer
- (b) 0 keer
- (c) 1 keer

7. Als het 'deuce' (djoez) is, is het:

- (a) Veertig-veertig
- (b) Voordeel
- (c) Veertig-nul

8. Een groundsman is iemand die:

- (a) De tennisballen opraapt
- (b) De banen onderhoudt
- (c) In het clubhuis de limonade schenkt

9. Op de tennisbaan:

- (a) Mag je met voetbalschoenen lopen
- (b) Kun je enkelspel en dubbelspel spelen
- (c) Moet je een trainingspak dragen

10. Een bekende tennisspeelster is:

- (a) Katrien Duck
- (b) Brenda Schultz
- (c) Marianne Timmer

De antwoorden van het tennis ABC:

1a, 2a, 3b, 4c, 5b, 6c, 7a, 8b, 9b, 10b





Station 8
Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Station 9
Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Station 10
Materiaal

Omschrijving

Organisatie

Puntentelling

Werktijd

Landverovertje

Een cirkel, een racket en een bal.

BV; de bal wordt vanuit de ene cirkel opgegooid en moet in de andere cirkel weer worden gevangen.
SV; de bal moet worden opgespeeld en eerst in de ene en vervolgens in de andere cirkel stuiten.

Een kind speelt en het andere kind telt. De bal moet steeds op schouderhoogte worden opgespeeld.

BV; hoeveel keer wordt de bal gevangen na de stuit in de cirkel (totaal delen door 2).
SV; hoeveel keer lukt het de bal eerst in de ene en vervolgens in de andere cirkel te laten stuiten (totaal delen door 2).

Eén minuut per kind.

Lijnenrace

Vier lijnen (bijv. van een tennisbaan), een tennisbal en een racket.

BV; de kinderen moeten de bal op het racket houden.
SV; de bal moet blijven stuiten op het racket.

De kinderen lopen naar lijn 1 en terug naar start. Vervolgens naar 2 en terug, enz. De lijnen moeten wel met de hand worden aangetikt.

Iedere serie levert 4 punten op. Elke aangetikte lijn levert een punt op.

Eén minuut per kind.

Dobbelblikkie

Vijf blikken (bijv. van tennisballen), minimaal 3 tennisballen, een racket en een dobbelsteen.

BV; de spelers mogen de blikjes van de tafel afgooien.
SV; de spelers moeten de blikjes met de forehand van de tafel afspelen.

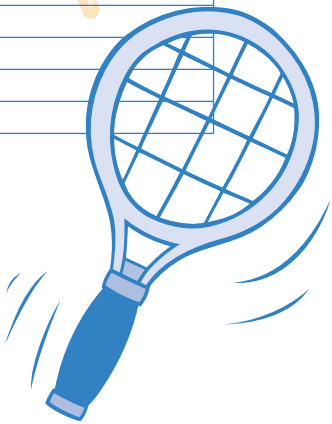
- Op de tafel staan 5 blikjes. De spelers moeten proberen vanachter de lijn de blikjes om te krijgen. De tafel en de lijn liggen ongeveer 5 meter uit elkaar.
- De spelers mogen steeds 3 pogingen wagen.
- Het aantal blikjes dat is omgegaan (maximaal 5) bepaalt hoe vaak ze mogen gooien met de dobbelsteen.

Als ze 3 blikjes hebben omgegooid mogen ze 3 keer gooien met de dobbelsteen. Het hoogste wat ze dus kunnen halen is 18 punten (3 x 6).

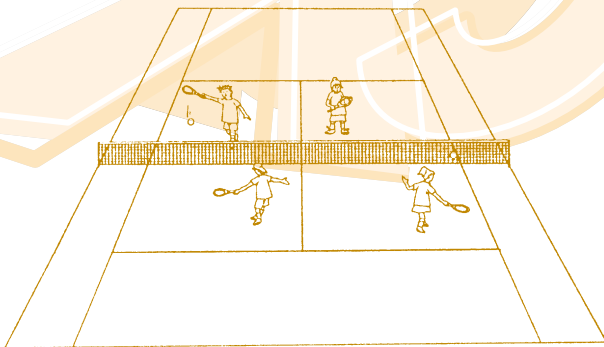
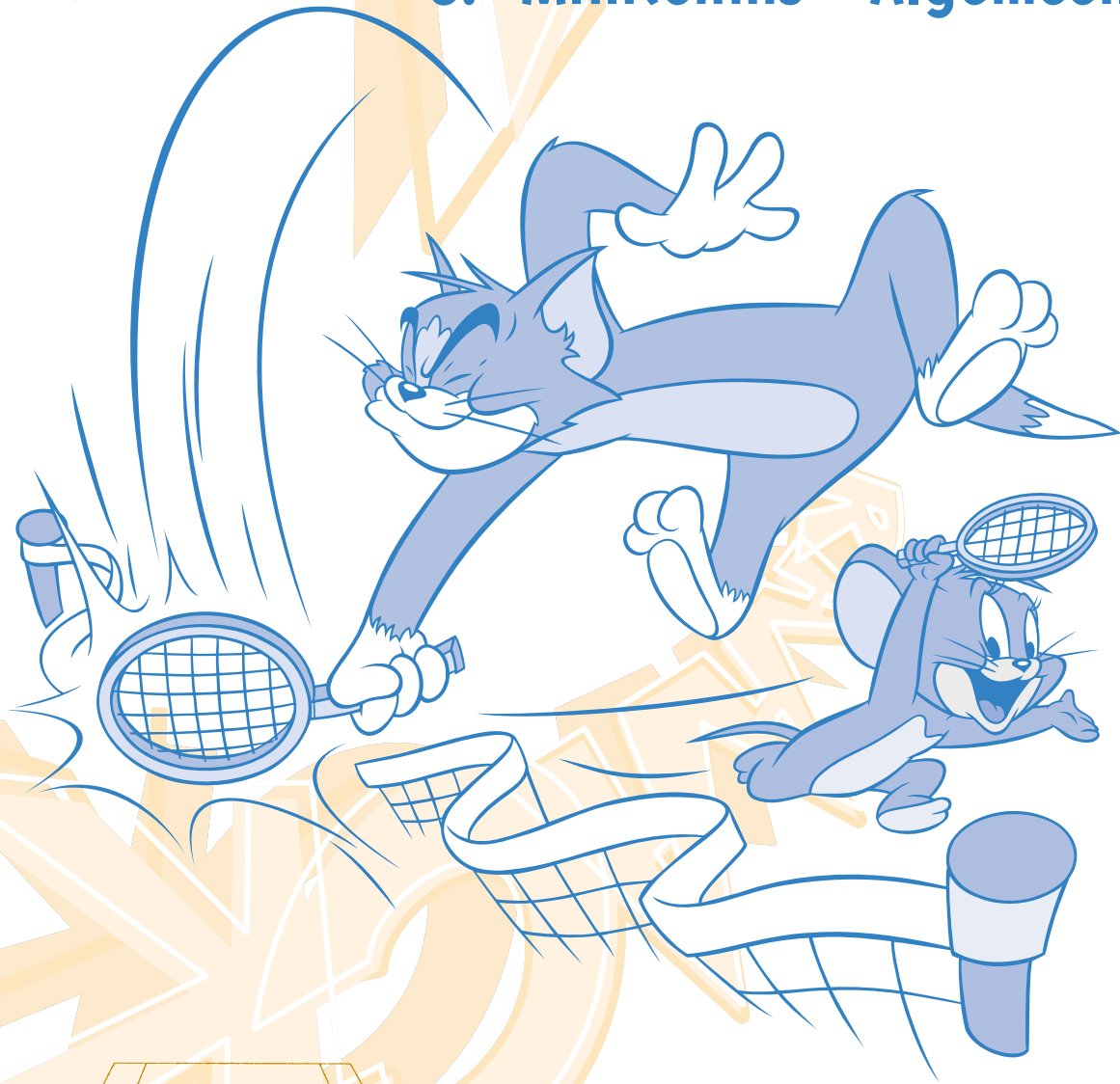
Drie pogingen om de blikjes om te gooien.

Scorekaart Dobbelblikkie

Stations	Speler 1	Speler 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



6. Minitennis – Algemeen

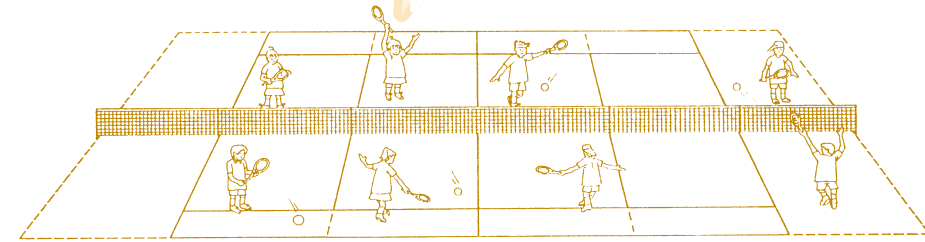


Het spelen van tennis op een klein speelveld

Minitennis is het spelen van tennis op een klein speelveld met aangepast spelmateriaal en met de hantering van aangepaste spelregels.

In dit hoofdstuk over minitennis wordt steeds uitgegaan van verkleinde speelveldjes. Afhankelijk van het aantal spelers wordt er in de servicevakken of over de breedte van het tennisveld gespeeld. Voor het maken van een miniveld zijn legio voorbeelden te bedenken. Wanneer gespeeld wordt in de lengte van het veld worden over het algemeen de servicevakken, eventueel met het ernaast gelegen gedeelte van de tramrails gebruikt.

Wanneer over de breedte van het veld wordt gespeeld, ontbreekt een net. Dit wordt veelal opgevangen door het plaatsen van een zogenaamd minitennisnet, maar ook een Zauberschnur met lintjes, stratenmakerslint of andere soortgelijke oplossingen voldoen prima. Bij het spelen in de breedte kunnen 8 of 12 kinderen tegelijk spelen. Bij 12 spelers moeten de zijlijnen worden doorgetrokken tot aan het hek. De exacte maten van het veld staan vermeld in het hoofdstuk over de minitenniswedstrijd. Veel verenigingen schaffen minitennismateriaal aan omdat het materiaal behalve bij evenementen ook tijdens de lessen uitstekend kan worden gebruikt.



Minitennis wordt door zeer veel doelgroepen beoefend en kent hierdoor veel verschijningsvormen. Vrijwel altijd is minitennis een middel tot iets en geen doel op zich. Dat wil zeggen dat minitennis niet alleen als een op zichzelf staand spel kan worden gezien, maar vooral als een belangrijke fase op weg naar het 'echte' tennis.

Over het algemeen kunnen we de volgende verschijningsvormen voor minitennis onderscheiden:

Minitennis als trainingsvorm

Ook gevorderde spelers spelen minitennis. De afstand waarover wordt gespeeld is bij minitennis zeer beperkt. Dat betekent dat een speler per tijdseenheid meer ballen zal raken dan bij het spelen op een groot veld. Na het warmlopen en stretchen wordt minitennis gebruikt als spelspecifieke warming-up.

Minitennis als methodiek

Bij het aanleren van tennis spelen de leerlingen minitennis om vaardigheden onder de knie te krijgen. Het voordeel van minitennis is dat de elementen als vaart, rotatie, richting en diepte tot een minimum beperkt kunnen worden. Jonge kinderen starten hierbij met kleine racketten en zachte kindertennisballen.

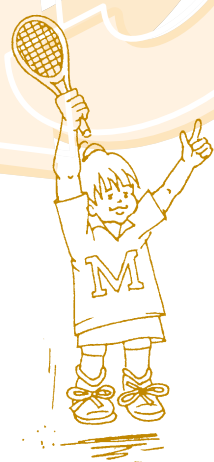
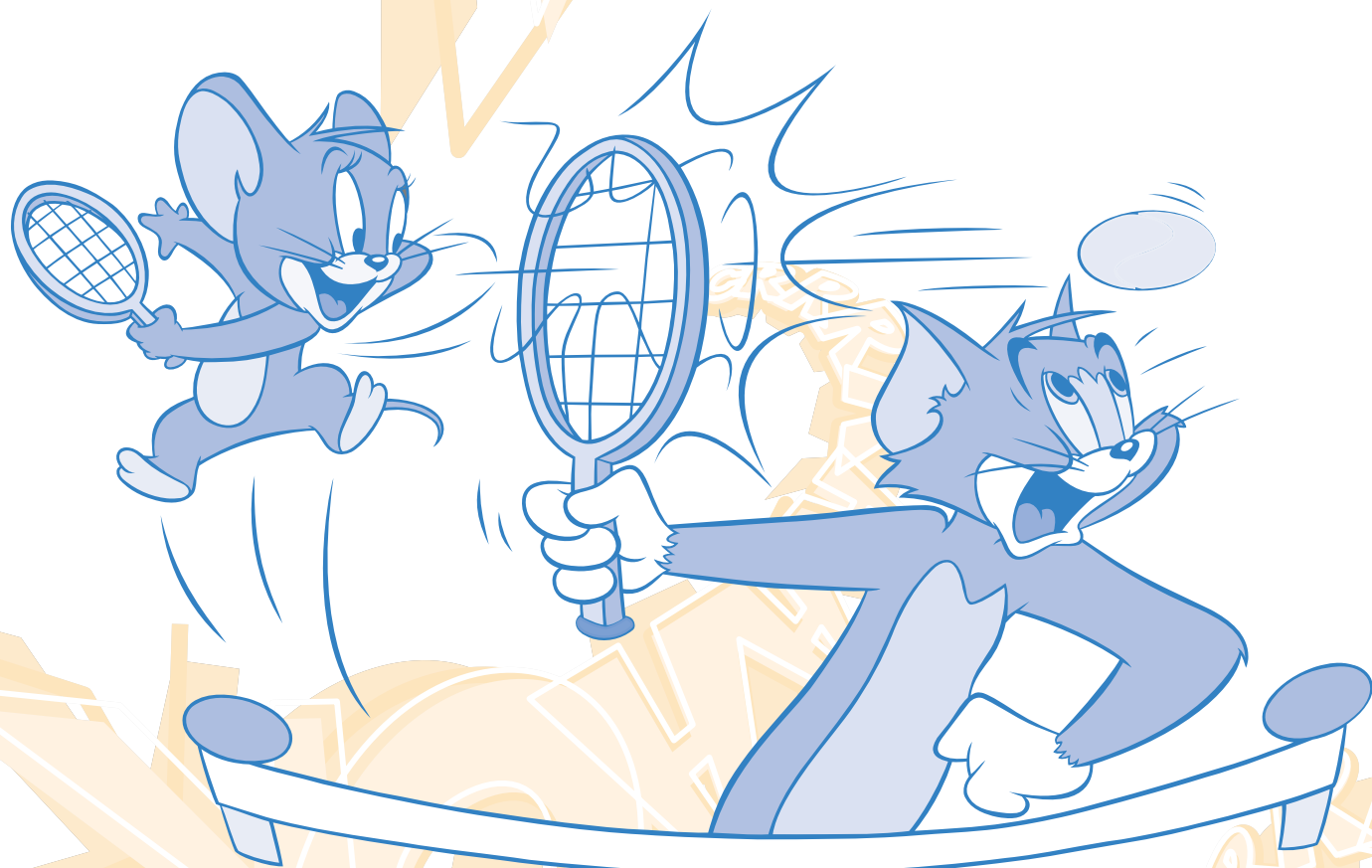
Minitennis als spel voor jonge kinderen

Jonge kinderen starten met minitennis voor het aanleren van de tennisslagen. Omdat het veld nog te groot is en het normale tennismateriaal te zwaar, is minitennis als spel en wedstrijd voor deze kinderen voorlopig een eindvorm.

Minitennis onderverdeling

In het gedeelte over minitennis zullen we ingaan op minitennis als **methodiek**. Omdat deze brochure met name is bedoeld voor jonge kinderen zijn de vormen op deze doelgroep afgestemd. In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op minitennis als **wedstrijdspel** en vervolgens op minitennis als **toernooivorm**. Tot slot wordt een voorbeeld gegeven van een **minitennistest**, onderverdeeld in een theoriegedeelte en een praktijkgedeelte.

7. Minitennis als methodiek



Minitennis op steeds jongere leeftijd

Minitennis sluit methodisch prima aan bij de hiervoor beschreven informatie over bal- en slagvaardigheid. Door de nieuwste materiaalontwikkelingen: de kleine rackets en de zachte kinderoefenballen wordt minitennis op steeds jongere leeftijd beoefend. Zelfs 5/6-jarigen kunnen al uit de voeten met dit aangepaste materiaal. Balvaardigheid, slagvaardigheid en minitennis worden veel naast elkaar gebruikt. Zo kan bal- en slagvaardigheid heel goed een onderdeel zijn van de minitennisles.

Methodisch gezien kennen we voor minitennis de volgende opbouw:

- Vormen gericht op **het plaatsen uit de hand**.
- Vormen gericht op **het wegspeelen van de aangespeelde bal** (hieronder vallen tevens de zogenaamde drills).
- Vormen gericht op **het spelen van een rally**.

Net als bij bal- en slagvaardigheid zullen de hiervoor genoemde drie vormen elkaar niet strak opvolgen. Ze moeten door elkaar worden gebruikt. Wel is het een hulpmiddel om een opbouw van makkelijk naar moeilijk in een les/spelmiddag te kunnen aanbrengen. In het volgende gedeelte hebben we een aantal vormen voor het leren van minitennis uitgewerkt.

7.1 Vormen gericht op het plaatsen uit de hand

Wanneer we spreken over het plaatsen van een bal uit de hand betekent dit dat het kind de bal zelf laat vallen en vervolgens wegspeelt.

Het anticiperen op een aankomende bal komt hierbij niet aan de orde. Deze vormen zijn uitermate geschikt voor het maken van een circuit waarbij punten worden genoteerd. Het kind heeft zelf volledig in de hand wat de bal gaat doen. Ook hier wordt weer duidelijk dat er niet altijd een duidelijke grens is aan te geven tussen slagvaardigheid en minitennis. Een oefening waarbij het kind de bal vanuit de hand over het net op een vlak mikt, kan net zo goed onder slagvaardigheid als onder minitennis vallen.

- De bal, nadat die 1 keer heeft gestuit, zodanig spelen dat de bal het juiste vlak als eerste raakt.
- Het spelen van de bal, na de stuit, met richting vanaf dezelfde plaats naar verschillende vlakken (links, rechts, verder weg en dichterbij).
- De aangespeelde bal met de forehand en backhand naar de overkant in een aangegeven vlak spelen.
- De bal in één keer uit de hand spelen (ook wel onderhandse service) zodanig dat de bal als eerste in het voorgeschreven vlak landt.

De oefeningen kunnen makkelijker dan wel moeilijker worden gemaakt door de vlakken groter of kleiner te maken, te verschuiven naar links of rechts of te verschuiven van voor naar achter.

7.2 Vormen gericht op het wegspeelen van een aangespeelde bal

We hebben het hier over drills. Drills zijn eigenlijk gewoon oefeningen. Meestal wordt een drill geassocieerd met een oefenvorm, waarbij de leraar 'uit de mand' ballen aanspeelt aan leerlingen die in een rij staan opgesteld. Deze opvatting is te beperkt.

Uitvoeringsvormen van een drill

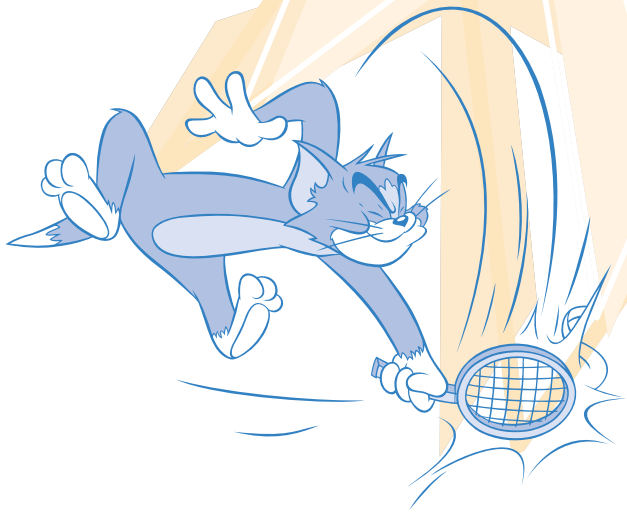
Een drill kan in verschillende vormen worden uitgevoerd:

- 'Passieve' leraar (aangever) die bal-voor-bal aanspeelt
- Leraar (speler) die vanaf min of meer vaste plaats rally speelt
- Spelers die met elkaar rally-vormen spelen (waarbij de leraar vanaf de zijkant de bal in het spel kan brengen)

Accenten van een drill

Een drill kan verschillende accenten hebben:

- Technisch
- Tactisch
- Conditioneel



In de praktijk blijkt dat drills uitermate geschikt zijn voor het aanleren van minitennis. Hierbij moeten we ernaar streven om kinderen de bal in de rally te laten spelen. Vaak blijkt echter dat dit met name voor jonge kinderen nog erg lastig is. Zij kunnen nog niet zo goed anticiperen op een bal die kan variëren in richting, vaart, diepte en rotatie. Het aanspelen van een bal waarbij het kind bij voorbaat ongeveer weet hoe diep de bal komt en in welke richting de bal gaat, maakt het voor het kind een stuk eenvoudiger zich te concentreren op de beweging die het moet gaan maken.

In het volgende gedeelte zullen we onderscheid maken naar vormen die gericht zijn op de:

- Forehand en backhand drive
- Forehand en backhand volley

De vormen zoals ze hier beschreven staan, gaan uit van het spelen over de lengte van het veld. Uiteraard zijn de vormen eenvoudig te vertalen naar het spelen over de breedte van het tennisveld. In de oefeningen is niet ingegaan op de technische accenten van de slag. We gaan ervan uit dat de tennisleraar deze zelf kan inpassen.

Alle vormen zijn gericht op het verbeteren van de viereenheid: greep, raakpunt, armactie en lichaamsactie. Afhankelijk van de accenten die de leraar legt, wordt het één meer of minder benadrukt.

De leerlingen spelen bij de oefeningen de bal met het racket aan. Is dit te moeilijk voor de leerlingen dan kan er worden overgegaan tot het aangooien van de bal.

7.2.1 Forehand en backhand drive

7.2.1.1 Forehand en backhand slag

Doel

Technische accenten binnen de forehand/backhand aanleren c.q. verbeteren. Bijvoorbeeld vergroten raakzone, op tijd naar achteren brengen van het racket.

Omschrijving

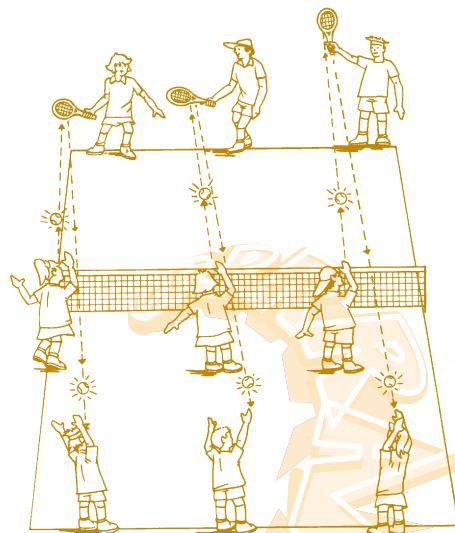
Nummer 1 speelt aan, nummer 2 speelt terug en nummer 3 verzamelt de ballen door de aangespeelde bal direct te vangen.

Puntentelling

Aantal gevangen ballen door nummer 3 na de stuit.

Variatie

Aantal gevangen ballen zonder stuit.



Forehand en backhand slag

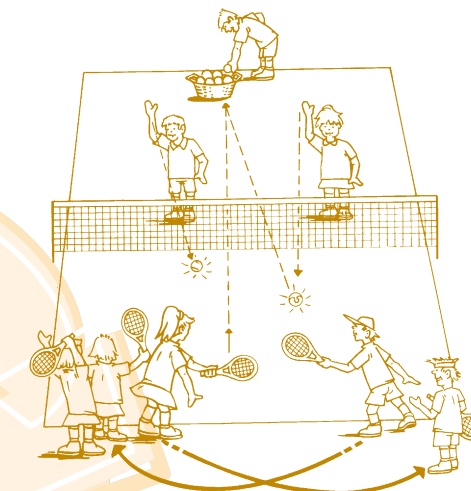
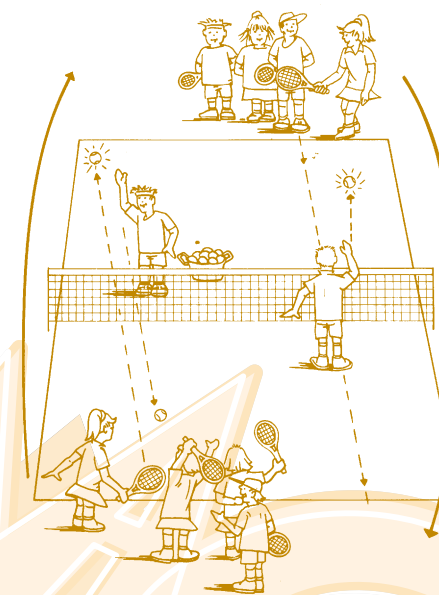
7.2.1.2 Forehand en backhand slag in rondgaande vorm

Technische accenten binnen de forehand/backhand aanleren c.q. verbeteren. Bijvoorbeeld vergroten raakzone, op tijd naar achteren brengen van het racket.

Twee vaste aangevers spelen de bal aan. Iedere speler krijgt 3 ballen. Na het slaan van de ballen loopt hij/zij naar de overkant, raapt de ballen bij elkaar en doet ze in de mand bij de aangever en sluit vervolgens in de rij aan.

Iedere bal over het net, binnen de lijnen op de afgesproken speelhelft, is een punt.

Het vlak dat geraakt moet worden, verkleinen.



Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

Forehand en backhand slag in rondgaande vorm

Wandelende rijen

7.2.1.3 Wandelende rijen (combinatie forehand/backhand)

Technische accenten binnen de forehand/backhand aanleren c.q. verbeteren. Bijvoorbeeld vergroten raakzone, op tijd naar achteren brengen van het racket.

Twee vaste aangevers spelen de bal aan. Iedere speler krijgt twee ballen. Na het spelen van de bal sluit je aan in het andere rijtje en krijg je een forehand in plaats van een backhand en andersom.

Over het net: 1 punt. Binnen de lijnen: 2 punten. Op de afgesproken helft: 3 punten.

De aangever geeft eerst een diep gespeelde bal en vervolgens een kort gespeelde bal.

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

Doel

7.2.1.4 Honkbal

Technische accenten binnen de forehand/backhand aanleren c.q. verbeteren. Bijvoorbeeld vergroten raakzone, op tijd naar achteren brengen van het racket.

Omschrijving

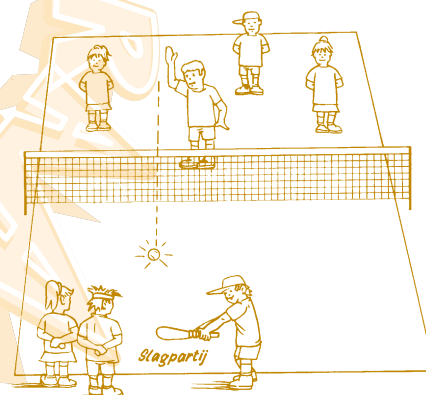
Twee partijen: de veld- en de slagpartij. De veldpartij geeft de bal aan. De bal moet binnen een bepaald gebied neerkomen en speelbaar zijn voor de slagpartij. De slagpartij moet zo slaan dat de bal bij de veldpartij op de grond komt. De veldpartij mag slechts één stap doen om de bal te vangen.

Puntentelling

Iedere bal op de grond is een punt voor de slagpartij. Wanneer iedereen van de slagpartij aan de beurt is geweest, mag er worden gewisseld en kan de andere partij punten maken.

Variatie

De veldpartij mag maar met één hand vangen.



Honkbal

Doel

7.2.1.5 Slagschip

Het geven van richting en/of diepte aan een neutraal aangespeelde bal.

Omschrijving

Het veld is onderverdeeld in vier vakken. De leraar staat op een schip.

Puntentelling

Zodra ieder vak 4 keer is geraakt, is het schip gezonken. De vakken moeten in volgorde worden gebombardeerd. Dat wil zeggen eerst vak één 4 keer en vervolgens vak twee 4 keer, enz.

Variatie

Meer vakken maken.



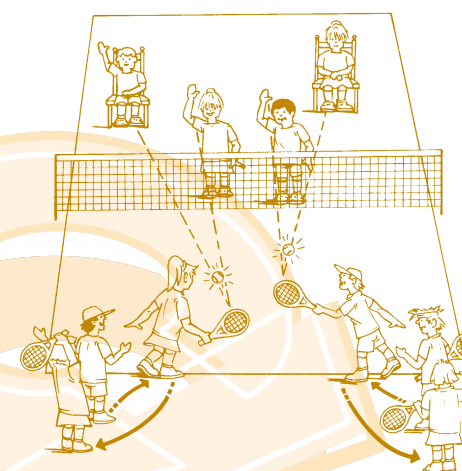
7.2.1.6 Stoelbal

Het leren spelen van steeds diepere ballen.

Ieder team oefent op zijn eigen helft. Nummer 1 geeft aan, nummer 2 vangt de bal in de stoel. De overigen moeten de bal spelen.

Als de bal gevangen is, mag de stoel één stoellengte naar achteren. Welk team heeft zijn stoel na 5 minuten het verst naar achteren?

De vanger mag één stap van de stoel af doen. De vanger moet de bal met één hand vangen.



7.2.1.7 Gevangenisspel

Technische accenten binnen de forehand/backhand aanleren c.q. verbeteren. Bijvoorbeeld vergroten raakzone, op tijd naar achteren brengen van het racket.

Team A mikt op één van de 3 stoelen. Is één van de stoelen geraakt, dan moet iemand van B daarop plaatsnemen en hoeft deze stoel niet meer geraakt te worden. De stoelen staan verspreid over de helft van het enkelspelveld.

Het team dat als eerste 3 spelers op de stoelen heeft, is winnaar.

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

Stoelbal

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

7.2.1.8

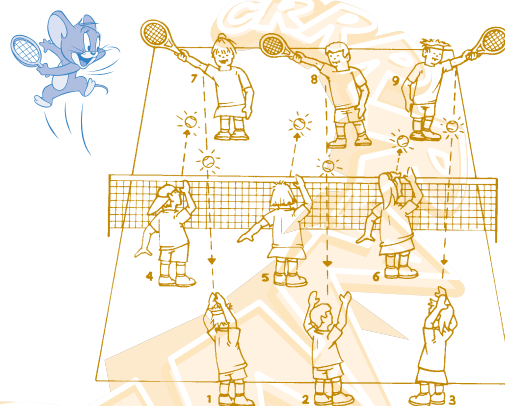
Eendjes voeren

Het bevorderen van het voorwaarts bewegen.

De nummers 1, 2 en 3 vangen de ballen. De nummers 4, 5 en 6 geven de ballen aan. Nummers 7, 8 en 9 spelen de bal naar de vangers. De eerste bal wordt diep aangegeven en de tweede bal kort.

Het aantal gevangen broodjes (ballen) na de stuit.

Het aantal gevangen ballen in één keer of het aantal gevangen ballen met één hand. De nummers 7, 8, en 9 lopen langs de verschillende aangevers. Dus een lange en een korte bal van 4; vervolgens een lange en een korte bal van 5 en tot slot een lange en een korte bal van 6.



Eendjes voeren

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

7.2.1.9

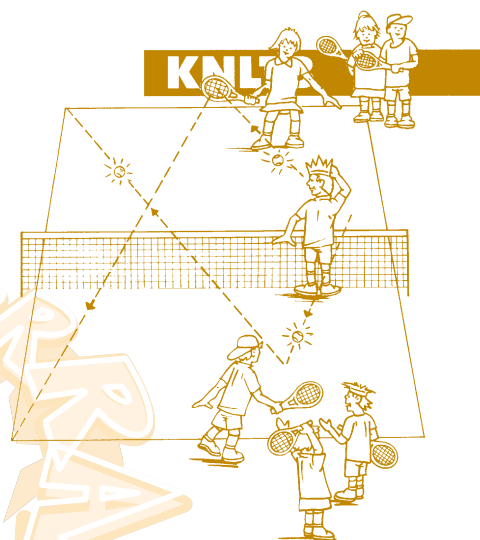
Koningsbal (Waar speelt de koning de bal heen?)

Bevorderen van het spelen van een forehand c.q. backhand vanuit het zijwaarts bewegen.

De leraar geeft de ballen vanuit het midden aan. De spelers weten niet naar welke kant gespeeld zal worden.

Elke bal rechtdoor over het net en binnen de lijnen is een punt.

Vanaf de andere kant aanspelen en andersom teruglopen voor de backhand.

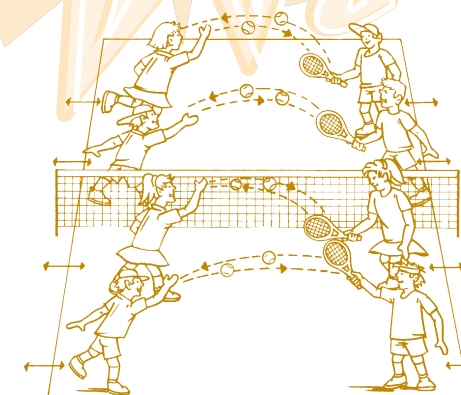


Koningsbal

7.2.2

Forehand en backhand volley

De beschreven oefeningen gaan uit van een forehand volley. Het spreekt voor zich dat de vormen eenvoudig zijn te vertalen naar oefeningen voor de backhand volley. Ook bij deze vormen geldt dat de aangever de bal aanspeelt met behulp van het racket door de bal eerst te laten vallen en vervolgens weg te spelen. Pas als dit een onmogelijke opgave blijkt te zijn, kan er worden overgegaan naar aangooien.



7.2.2.1

Volley en sprint

Enigszins het gevoel krijgen van de volley. Tevens zeer goed bruikbaar als warming-up in een les waar de volley wordt behandeld.

Nummer 1 speelt aan en nummer 2 speelt de bal met de volley terug. Na de volley moet je de buitenste lijn aantikken. Na 5 gevangen ballen wisselen van kant en functie.

Het tweetal dat als eerste 10 ballen heeft gevangen, is winnaar en mag op de grond gaan zitten.

7.2.2.2

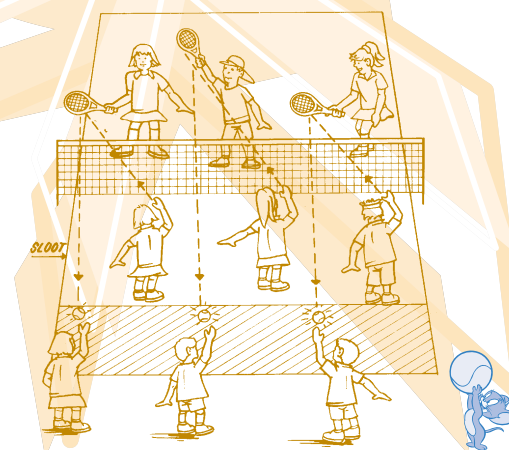
Over de sloot volley

Het spelen van een gecontroleerde volley waarbij de bal goed schuin voor het lichaam van de speler moet worden gespeeld.

Nummer 1 geeft de bal aan en nummer 2 speelt de bal over de sloot naar nummer 3.

Iedere bal die na de stuit (achter de sloot) wordt gevangen, is een punt.

De bal moet met één hand worden gevangen.



Volley en sprint

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Variatie

Over de sloot volley

Doel

7.2.2.3 Mik in de hoepel

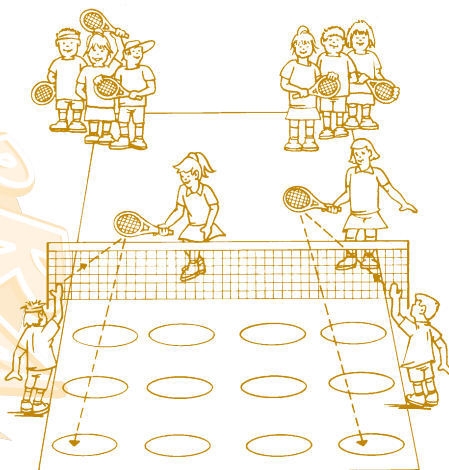
Het spelen van een gecontroleerde volley waarbij de bal goed schuin voor het lichaam van de speler moet worden gespeeld.

Omschrijving

Team A en team B hebben beide een eigen aangever. Iedere speler probeert de aangespeelde bal in de cirkel te mikken. De spelers van het team moeten zorgen dat de aangever voldoende ballen houdt.

Puntentelling

Elke bal die in een hoepel gespeeld wordt, levert een punt op.



Mik in de hoepel

Doel

7.2.2.4 Tennis-volleybal

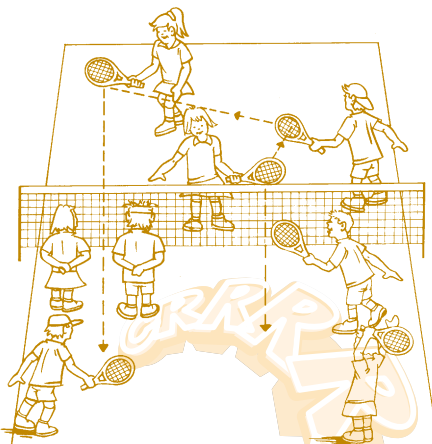
Samenwerken en het houden van controle over de bal.

Omschrijving

Er wordt gespeeld met 2 teams van 4 tot 6 personen. De bal wordt onderhands in het veld gespeeld. De bal moet 3 keer worden gespeeld binnen een team.

Puntentelling

Wanneer er een fout wordt gemaakt, gaat de service over naar de andere kant. Het team dat als eerste 11 punten heeft (met twee punten verschil) is winnaar.



Tennis-volleybal

7.3 Vormen gericht op het spelen van een rally

7.3.1 Forehand en backhand cross

Verkrijgen van controle over de forehand en backhand bij het slaan van een cross bal.

Vier groepjes spelen met elkaar een cross court rally. Wanneer iemand een fout maakt, wordt hij/zij vervangen door degene die daarachter staat. De spelers mogen maximaal 5 slagen blijven staan.

Elke rally van 10 slagen levert een punt voor de ploeg op.

7.3.2 Forehand en backhand om en om

Het verpakken van de greep.

Elke bal wordt rechtdoor gespeeld maar moet eerst met de forehand en de volgende slag met de backhand worden gespeeld. Eén kant speelt steeds met de forehand aan.

Elke slag is een punt (telt alleen als forehand en backhand worden afgewisseld).

7.3.3 Het 'Ren-je-rot'- spel

Het geven van richting en het veranderen van richting aan de bal.

Kinderen spelen met elkaar. Eén slaat alles recht en de andere slaat alles cross.

Elke slag telt voor 1 punt.

Doel

Omschrijving

Puntentelling

Doel

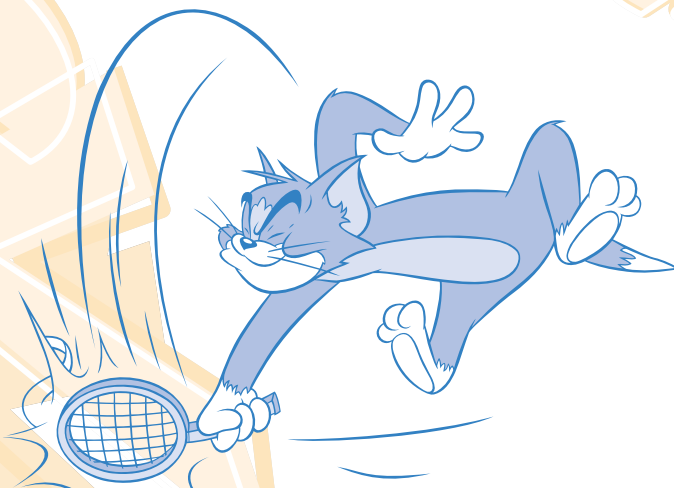
Omschrijving

Puntentelling

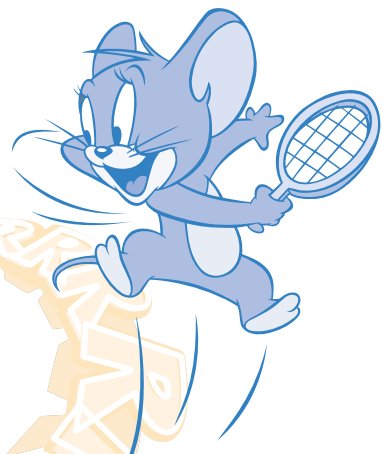
Doel

Omschrijving

Puntentelling



8. Minitenniswedstrijd



Alle facetten van tennis

Alle facetten van tennis zijn terug te vinden in dit spel.

Minitennis: een half veld maar een compleet spel

Minitennis wordt niet alleen gespeeld als voorbereiding op het 'grote tennis', maar is met name voor kinderen een volwassen spel.

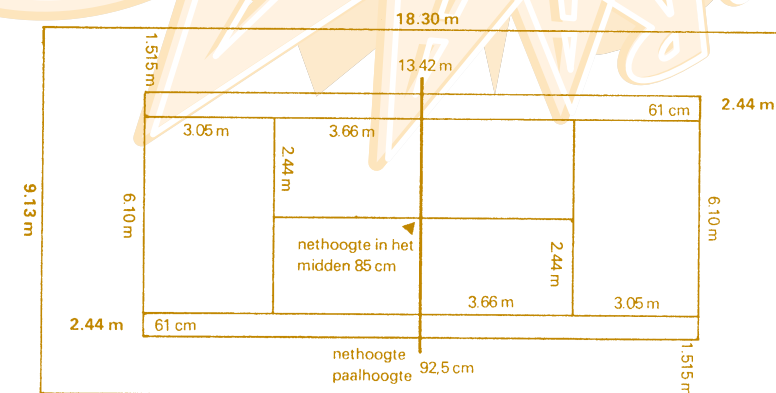
Minitennis: de ideale voorbereiding

Minitennis is voor iedereen die nog niet in staat is om tennis op het hele veld te spelen. Met name jonge kinderen en beginnende tennissers starten met dit spel. Meer gevorderde spelers gebruiken het spel als trainingsvorm of warming-up.

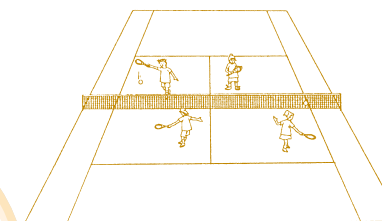
Minitenniswedstrijd: een échte wedstrijd

Aanvallen en verdedigen, techniek en tactiek; alle ingrediënten zijn aanwezig.

Minitennis kan met het normale tennismateriaal worden gespeeld. Kinderen gebruiken vaak een kleiner racket (mini, kadet of junior). Het spel kan worden gespeeld met normale tennisballen. Beter is het om gebruik te maken van speciale zachtere tennisballen. Een echte wedstrijd vraagt om regels. In het volgende gedeelte wordt de meest gangbare wijze van spelen aangegeven.

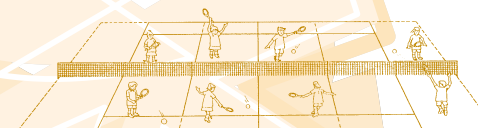


Er wordt gespeeld op een minitennisbaan, waarvan de afmetingen minimaal 5,5x11 m. en maximaal 6,5x13 m. zijn. Een 'officiële' (mini-)wedstrijdbaan heeft de grootte van 6,1x13,4 m. Omwille van een optimale ruimtebenutting en/of gebrek aan officiële banen wordt veelal in de servicevakken van het normale speelveld gespeeld, waardoor dus 2 veldjes ontstaan.



2 veldjes

Een oplossing die nog meer veldjes per tennisbaan oplevert, is het spelen in de breedte van de tennisbaan. Op deze wijze ontstaan 4 of zelfs 6 minibaantjes.



4 – 6 veldjes

Uiteraard is bij een officiële minitennisbaan ook de minimale uitloop beschreven (zie tekening). In dit geval geldt dat afhankelijk van de gekozen organisatievorm prima gewerkt kan worden met afwijkende maatvoeringen. Wanneer bijvoorbeeld op een tennisbaan in de servicevakken of in de breedte wordt gespeeld, is er geen sprake van een zijuitloop hetgeen in de praktijk geen probleem blijkt te zijn.

Het net moet in het midden 85 cm en aan de uiteinden 92,5 cm hoog zijn. Elke aanvaardbare afwijking is ook in dit geval toegestaan.

Materiaal

Afmetingen minitennisbaan

De minitennisbaan

Uitloop

Het net

De service

Het spel begint met de service. Er mag één keer worden geserveerd.

De eisen gesteld aan de service luiden als volgt:

- De service moet onderhands worden gespeeld.
- De service moet direct uit de hand worden gespeeld. Dat wil zeggen dat de bal niet via de grond gespeeld mag worden.
- In het officiële minitennisveld moet de service schuin worden gespeeld. In een zelfgemaakt veld mag de bal overal binnen de lijnen landen.
- De serveerder wordt door het lot bepaald. De winnaar van de toss mag kiezen wie er gaat serveren; de ander mag kiezen aan welke kant hij/zij moet beginnen.
- Bij het serveren moet je achter de achterlijn staan.
- Na een game mag de ander serveren. Indien de bal bij de service het net raakt, maar wel goed neerkomt, moet de service worden overgespeeld.

De puntentelling

- Geteld wordt als volgt: 15-0 / 30-0 / 40-0 enz.
- Bij 40-40 is het game voor degene die nu als eerste het punt maakt.
- Voordeel en/of nadeel bestaan niet in het minitennis (sudden death).
- Tijdens het spel mag de bal telkens maar eenmaal stuiten voordat deze wordt teruggespeeld.
- De volley en smash zijn toegestaan.
- Een bal op de lijn is in.
- Wie als eerste een keer 5 games (5 games = match) heeft, is winnaar. Uiteraard is het ook mogelijk te spelen gedurende een van tevoren vastgestelde tijd.

Minitennisdubbel

De hiervoor beschreven regels gelden nog steeds. De minitennisdubbel wijkt verder niet af van een 'normaal' dubbel. Degene die begint met serveren moet de hele game uitserveren en vervolgens mag iemand van de andere partij serveren.

Aanpassingen

Afhankelijk van het niveau kunnen regels worden aangepast. De maatvoering van de baan kan worden aangepast aan wensen en mogelijkheden. Spelregels kunnen worden aangepast aan leeftijd en vaardigheid. Bijvoorbeeld:

- Tellen op de meest simpele wijze (1-0, 1-1 enz.).
- Onderhands serveren met stuit.
- Niet volleren en niet smashes.

Kortom

Minitennis is een compleet spel voor jong en oud op weg naar een leven lang tennisplezier.

8.1 Het Minitennistoernooi

De baantjes worden gemaakt met behulp van minitennisnetjes over de breedte van de baan. De netjes kunnen op verschillende manieren worden verkregen:

- Ze zijn kant-en-klaar te koop.
- Ze kunnen worden gemaakt van oude badmintonnetten of tennisnetten die zijn bevestigd aan een plank en zo tussen twee stoelen kunnen worden opgehangen.
- Straten-afzetlint of een Zauberschnur met lintjes.

De ballen zijn speciale kinderoefenballen, ook wel easyplay ballen genoemd. Ze zijn verkrijgbaar bij de sporthandel als kinderoefenbal. Als afsluiting of gedurende een minitennisperiode kunnen de kinderen een minitennisdiploma halen. Het minitennisdiploma bestaat uit twee gedeelten. Een praktisch en een theoretisch gedeelte. Een kind zal het diploma altijd kunnen halen. Op het diploma wordt namelijk het behaalde aantal punten vermeld. Hierdoor is het ook goed mogelijk de test meerdere keren per jaar uit te voeren, althans het praktijkgedeelte en zo de vorderingen in beeld te brengen.

De kinderen kunnen zich inschrijven met behulp van de inschrijfformulieren die via de trainer of via het clubblad bij de kinderen terechtkomen. Natuurlijk kan er ook een inschrijfformulier in het clubhuis worden opgehangen. Zorg ervoor dat u de inschrijfformulieren minimaal twee weken van tevoren in huis heeft.

Als het enigszins mogelijk is, laat de kinderen dan een enkelspel spelen. Ze spelen dan meer en ze doen meer ervaring op met de bal en het spel. Zeker bij het spelen in de breedte van het veld is het spelen van een enkelspel veiliger.

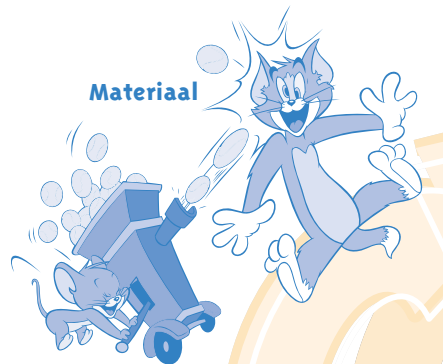
Omdat het jonge kinderen zijn die zich nog niet zo lang kunnen concentreren, is een speluur van telkens 15 minuten voldoende.

De kinderen die niet hoeven te spelen, kunnen ingeschakeld worden als scheidsrechter. Dit kan gebeuren op vrijwillige basis, maar ook als onderdeel van het schema. Het is mogelijk de activiteit te organiseren als een instuif. Dit betekent dat men niet hoeft in te schrijven en op het laatste moment nog tot deelname kan besluiten. Het nadeel is dat men niet precies weet hoeveel kinderen zullen deelnemen.

De winnaar krijgt 2 punten. De verliezer krijgt 0 punten en bij gelijkspel krijgt ieder 1 punt. De stand moet wel steeds worden doorgegeven bij een centraal punt.

Zorg voor een feestelijke aankleding en een hartelijke ontvangst. Zorg er tevens voor dat er nummerbordjes zijn bij de banen. Vergeet ook bij de tijdaanduiding niet dat de meeste kinderen in deze leeftijdsgroep nog moeite hebben met de digitale tijdaanduiding. Het aangeven van de tijden door middel van een klok is hier vaak een uitkomst.

Materiaal



Ballen

Inschrijving

Indeling

Speeltijd

Arbitrage

Opmaken van de stand

Entourage

9. Minitennistesten



De test voor het minitennisdiploma bestaat uit twee gedeelten:

- Een praktisch gedeelte.
- Een theoretisch gedeelte.

9.1 Praktijkopdrachten minitennisdiploma

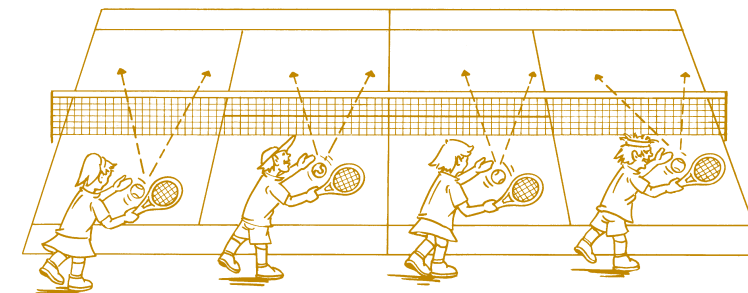
Praktijkopdracht 1

Racket: minitennisracket
Ballen: kinderoefenballen (ST)
Kinderen: 8

Het kind speelt 10x een zelf opgegooide bal afwisselend naar links en naar rechts.

Het kind staat ongeveer een halve meter achter de achterlijn.
De bal moet eerst eenmaal stuiten voordat hij gespeeld mag worden.

Eén punt per goed geslagen bal; maximaal 10 punten.



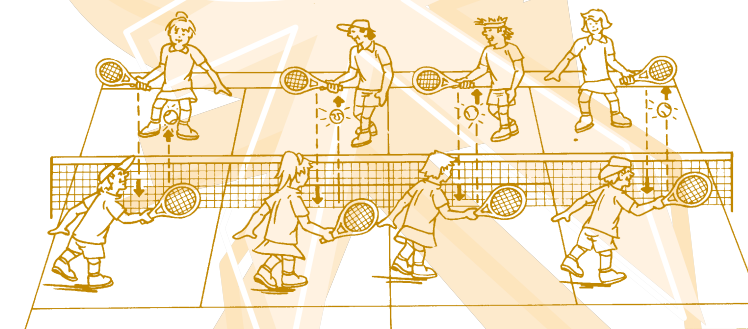
Praktijkopdracht 2

Racket: minitennisracket
Ballen: kinderoefenballen (ST)
Kinderen: 8

De aangegeven bal moet met de forehand rechtdoor worden terug-gespeeld door de testpersoon (10 ballen).

De aangever moet zorgen dat de bal nog voor de tramrails in het veld neerkomt.

Eén punt per goed geslagen bal; maximaal 10 punten.



Materiaal

Omschrijving

Uitvoering

Puntentelling

Praktijkopdracht 1

Materiaal

Omschrijving

Uitvoering

Puntentelling

Praktijkopdracht 2

Materiaal

Praktijkopdracht 3

Racket: minitennisracket
Ballen: kinderoefenballen (ST)
Kinderen: 8

Omschrijving

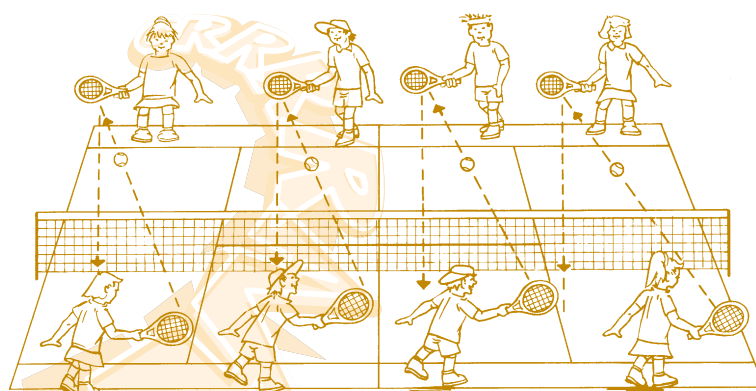
De aangegeven bal moet met de forehand schuin worden teruggespeeld door het kind (10 ballen).

Uitvoering

De aangever moet zorgen dat de bal nog voor de tramrails in het veld neer komt.

Puntentelling

Eén punt per goed geslagen bal; maximaal 10 punten.



Praktijkopdracht 3

Materiaal

Praktijkopdracht 4

Racket: minitennisracket
Ballen: kinderoefenballen (ST)
Kinderen: 8

Omschrijving

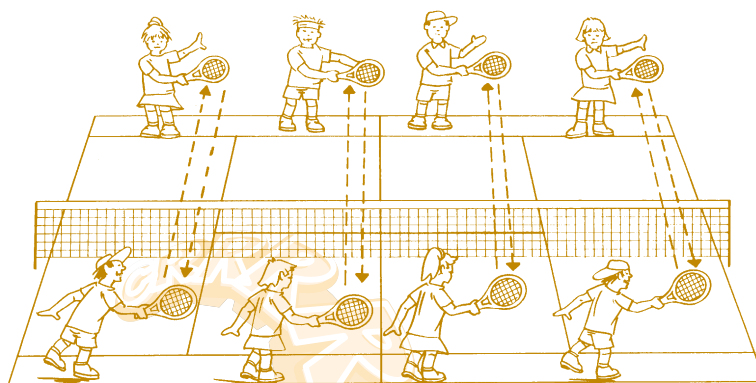
De aangegeven bal moet met de backhand rechtdoor worden teruggespeeld door het kind (10 ballen).

Uitvoering

De aangever moet zorgen dat de bal nog voor de tramrails in het veld neer komt.

Puntentelling

Eén punt per goed geslagen bal; maximaal 10 punten.



Praktijkopdracht 4

Praktijkopdracht 5

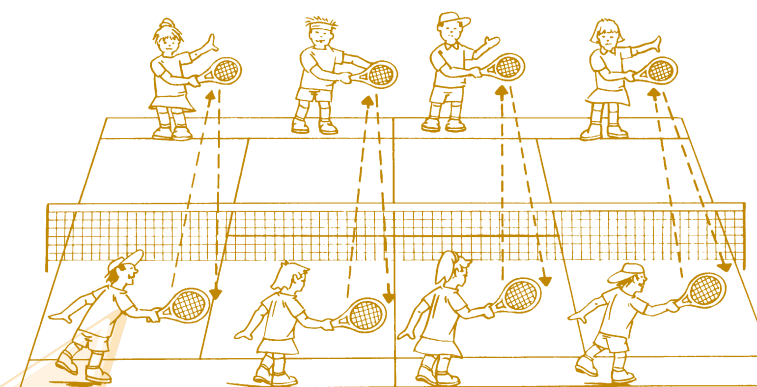
Racket: minitennisracket
Ballen: kinderoefenballen (ST)
Kinderen: 8

De aangegeven bal moet met de backhand schuin worden teruggespeeld door het kind (10 ballen).

De aangever moet zorgen dat de bal nog voor de tramrails in het veld neer komt.

Wanneer kinderen in de tennisles bezig zijn met de volley is het mogelijk de test uit te breiden met volleytesten. Daar waar nu forehand of backhand staat, kan eenvoudig volley worden ingevuld.

Eén punt per goed geslagen bal; maximaal 10 punten.



Materiaal

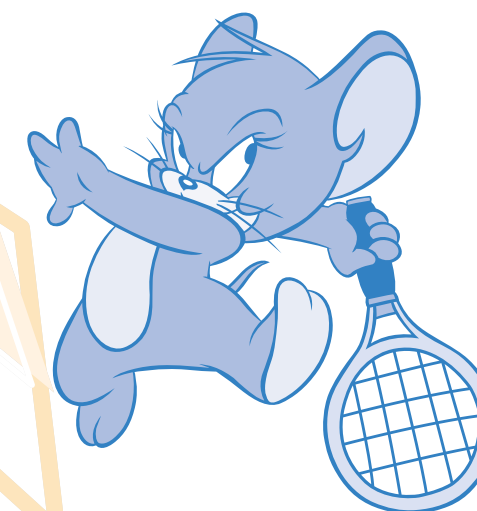
Omschrijving

Uitvoering

Variatie

Puntentelling

Praktijkopdracht 5



9.2 Theorieopdrachten minitennisdiplo^{ma}

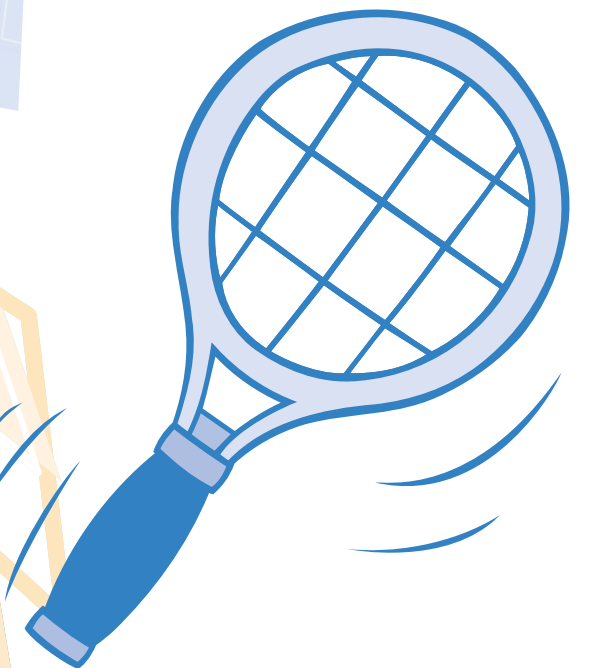
Het Minitennisdiplo^{ma} kan worden verdiend wanneer het kind zelfstandig het spel met zijn regels kan beoefenen. De uitleg over de regels van het minitennisspel staat vermeld vanaf bladzijde 55.

9.2.1 De theorievragen

- De tennis-toss wordt gebruikt om:
 - Te kijken wie het zwaarste racket heeft
 - Te kijken wie er mag beginnen met serveren
 - Te kijken of het gravel voldoende los zit
- Bij minitennis wordt als volgt geteld:
 - 15, 30, 40, game
 - 1, 2, 3, game
 - Je kunt bij minitennis niet tellen
- Een bal op de lijn is:
 - Uit
 - In
 - Moet worden overgespeeld
- Een service mag bij minitennis:
 - Bovenhands worden gespeeld
 - Alleen onderhands worden gespeeld
 - Twee keer worden gespeeld
- Bij minitennis geldt voor de service dat:
 - Na een game de ander moet serveren
 - Na ieder gespeeld punt de ander moet serveren
 - Je zelf mag weten wanneer je serveert
- Bij de service:
 - Mag je met je voet op de achterlijn staan
 - Moet je achter de achterlijn blijven staan
 - Mag je een hele stap in het veld maken
- Als de bal bij de service via het net goed in het veld terecht komt:
 - Wordt deze service goed gerekend
 - Moet deze service overnieuw worden gespeeld
 - Is deze service fout
- Bij minitennis:
 - Mag de bal maximaal 2 keer stuiten
 - Mag de bal maximaal 1 keer stuiten
 - Mag de bal helemaal niet stuiten
- Een minitenniswedstrijd duurt officieel:
 - Altijd precies een kwartier
 - Tot één van beiden 5 games heeft gehaald
 - Zolang je nog zin hebt om te spelen
- Bij minitennis tellen de deelnemers zelf:
 - Ja.
 - Nee.
 - Alleen als het waait.

9.2.2 Antwoorden theorievragen

1b, 2a, 3b, 4a, 5a, 6b, 7b, 8b, 9b, 10a



Tot slot

Onze doelstellingen

Deze handleiding is geschreven vanuit verschillende doelstellingen. De meeste daarvan zijn reeds aangegeven in de inleiding. Wanneer het bij de lezer is overgekomen, dat wij door middel van de speelse oefeningen voor bal- en slagvaardigheid en minitennis hebben geprobeerd in te spelen op de belevingswereld van het kind, dan zijn wij in onze opzet geslaagd. De diplomatoekenning en het werken met punten is bedoeld als stimulans en het tegemoet komen aan de wil van ieder kind om zich te meten, hetzij met anderen, hetzij met zichzelf. Een andere doelstelling van deze uitgave is om het beroeps- en vrijwillig kader een stuk gereedschap in handen te geven, waardoor de aanlooperperiode naar het 'echte' tennis voor zowel leider als leerling een plezierige is.

Andere uitgaven

De KNLTB kent inmiddels een groot aantal uitgaven bestemd voor het verenigingskader. Deze boekwerkjes richten zich voornamelijk op het organiseren van activiteiten voor verschillende doelgroepen. Als voorbeelden noemen we Clubactiviteiten, Tennistoernooivormen, Tenniskampen en Senior-Plus Tennis. Ook uitgaven als Jeugdbeleidsplan, Verenigingsbeleidsplan en Jeugdteambegeleiding brengen wij graag onder de aandacht. Voor een actueel overzicht verwijzen wij naar het magazine Centre Court.

Adressenlijst

