

# Iedereer les een succes

Tafeltennis is een leuke en speelse manier om kinderen hun cognitieve vaardigheden, motoriek en reflexen te ontwikkelen. Wij als 'MJ tafeltennis' zijn vijf jaar geleden actief begonnen met het aanbieden van tafeltennislessen op basisscholen. In de loop der jaren hebben wij deze lessen steeds verder uitgebreid. Inmiddels bieden wij wekelijks tafeltennisactiviteiten aan op basisscholen door het hele land. In dit artikel willen wij graag laten zien welke mogelijkheden er allemaal zijn bij tafeltennis.

TEKST MARK MULDER

## Waarom tafeltennis?

Wat wij merken is dat iedereen die tafeltennis een klein beetje beheerst het ontzettend leuk vindt. Het heeft een hoog competitief karakter en er ontstaat als snel plezier als je een mooie rally speelt. Tafeltennis helpt kinderen met allerlei cognitieve en motorische vaardigheden. Ook stimuleert het de reflexen. Wij zien dan ook dat na tafeltennislessen deze vaardigheden sterk verbeterd zijn.

## Basisonderwijs

Het aanbieden van een geschikte tafeltennisles aan een jonge doelgroep is een grote uitdaging. Vaak vinden kinderen het te moeilijk en hierdoor is het plezier en de aandacht ervoor al snel verdwenen. Succesbeleving is in dit geval dus een heel

▼  
Onder het net spelen

belangrijke factor. Wij proberen dan ook elke les zo aan te bieden dat er voor iedereen op zijn of haar niveau een succesbeleving maar ook uitdaging aanwezig is. Van de leerlingen verwachten we dat ze goed samenwerken.

De afgelopen jaren hebben wij ons bezig gehouden met het ontwikkelen van een laagdrempelige tafeltennisles door vereenvoudigde oefenvormen. Hierdoor wordt de succesbeleving bij de kinderen veel hoger en lukt het ook om de spellen zelfstandig uit te voeren.

## Push-Pong

Het belangrijkste voorbeeld hiervan is *Push-Pong*, dit is een vorm van tafeltennis waarbij het batje is aangepast. Hierdoor kan het spel rollend worden uitgevoerd en wordt het spel dus onder het net door gespeeld in plaats van eroverheen. We gebruiken voor deze vorm aangepaste ballen. Zachtere ballen om de stuit uit het spel te halen, en grote lichtere ballen om het tempo en het mikken wat te vereenvoudigen.

Deze oefenvorm bieden wij aan in verschillende spelvormen en kan zowel worden uitgevoerd op een tafeltennistafel als op de grond. In het spel zijn verschillende methodieken toe te passen. Een voorbeeld hiervan is beginnen met de handen en het laten rollen van een grote bal. De volgende stap is een kleinere bal en nog een stap verder is een batje erbij gebruiken. Hierdoor is het spel al toe te passen vanaf groep 3. De kinderen ervaren hoe het is om een batje vast te hebben, hoe het mikken met zo'n batje werkt en ook het timen naar de bal toe komt hierin terug.



Met Push-Pong is het mogelijk om twee kinderen aan een tafel te laten spelen. Je kunt de kinderen laten dubbelen zodat er vier tegelijk bezig zijn, maar de leukste en meest praktische vorm tijdens de gymles is om Push-Pong rond-de-tafel te spelen. Hierbij verdelen zes tot tien kinderen zich rond de tafel, en elke keer als de bal weggespeeld is loopt de persoon door tegen de klok in. Hierbij is het niet de bedoeling om je tegenstander uit te spelen, het is de bedoeling als team zo'n hoog mogelijk record te halen. Tijdens dit spel wordt er van de leerlingen verwacht dat ze goed samenwerken. Als de gymzaal verdeeld is in drie of vier vakken is dit een prima manier om één van de vakken mee in te vullen.

### Het materiaal

Om deze les leuk aan te bieden zijn er helemaal niet zoveel materialen nodig. Het is uiteraard een pré als er een tafeltennistafel aanwezig is, maar er zijn zelfs alternatieve ondergronden voor het spelletje te bedenken. Het enige dat echt nodig is zijn batjes en balletjes. Wij bieden deze batjes aan in het zogeheten *Push-Pong Pakket*. Dit pakket bestaat uit tien van deze speciale batjes, de verschillende soorten balletjes die hierboven beschreven staan, verschillende gekleurde kegels om tijdens de les te kunnen differentiëren of variatie aan het spel toe te voegen. Verder zit er in deze box ook een kleine leskaart. Hierop staan de verschillende spel- en oefenvormen uitgeschreven zodat deze altijd nog een keer rustig terug te lezen zijn.



Sinds 2015 werken wij als officiële partner samen met de Nederlandse Tafeltennis Bond. Deze ondersteund dit pakket en zijn er met ons van overtuigd dat dit de manier is waarop je jonge kinderen tafeltennis aanbiedt.

▲ *Push-Pong*

### De volgende stap

Als de leerlingen vanaf een jonge leeftijd bekend zijn geraakt met tafeltennis door het Push-Pong en deze oefenvorm steeds beter gaat is het een makkelijke overgang naar het 'normale' tafeltennis. De oefenvormen kunnen hierbij ongeveer hetzelfde blijven. Het rond-de-tafel spel en het

▼ *spelen met Ballenzwever*



halen van een zo'n hoog mogelijk record is een grote nieuwe uitdaging maar omdat de leerlingen bekend zijn met het bewegen, sturen en timen naar de bal is dit meer toegankelijk.

**Wat bieden wij?**

Wij hebben als organisatie meer verschillende leuke oefenvormen. Het kan leuk zijn een aantal lessen per jaar, of bijvoorbeeld een onderdeel van een sportdag door ons te laten invullen. Wij maken dan van de hele gymzaal een tafeltennis-speeltuin. Vaak werken wij in deze lessen in drie vakken of in een circuitvorm waarbij de leerlingen alle verschillende onderdelen in de zaal minimaal één keer uit voeren.

Voor deze lessen hebben wij een nog uitgebreidere opstelling met nog meer materialen om de les te ondersteunen. De materialen zijn daarbij divers inzetbaar en snel en eenvoudig om te vormen tot een andere oefening. Zo hebben wij bijvoorbeeld een tafel waar beginners de service kunnen oefenen, maar dezelfde tafel is in een paar seconden om te bouwen met een heuse tafeltennisrobot voor gevorderden. Deze tafeltennisrobot schiet de bal naar de leerling en de leerling kan hem vervolgens terug spelen op tafel. Onze grootste trekpleister is onze eigen ontwikkelde Ballenzwever. Dit is een kastje waar de bal boven gehouden kan worden waarna deze blijft zweven in de lucht. De leerling kan op deze manier alle tijd nemen om goed te mikken en te timen. We kunnen tijdens deze lessen gebruik maken van normale, midi of minitafels al naar het niveau van de leerlingen.

De oefenvormen hierboven beschreven zijn ook te gebruiken in speciaal onderwijs. Deze aangepaste spelvormen zijn goed uit te voeren door kinderen met verschillende handicaps.

**Voortgezet onderwijs**

Op het voortgezet onderwijs verzorgen wij sportoriëntatielessen. Het is voor deze leeftijdsgroep wat eenvoudiger om geschikte oefenstof te bedenken. De leerlingen zijn vaak goed in staat zelf een balletje te slaan. De invulling van deze lessen bestaan bij ons vaak uit een stukje techniek: welke verschillende slagen zijn er en welke effecten kunnen er gespeeld worden. Dit proberen we te verwerken in een kleine service-oefening.

We laten de leerlingen dan even proeven aan het dubbelspel zodat ze kunnen ervaren hoe goed er dan moet worden samengewerkt. Ook beschikken wij over een grote bak met allerlei verschillende formaten batjes, waarmee we de leerlingen met verschillende maten kunnen laten oefenen. Uiteindelijk blijven partijtjes in deze sport de leukste uitdaging we sluiten dan ook eigenlijk altijd af met een wedstrijdvorm.

**Clinic**

Uiteraard willen wij u als docent dit plezier ook laten beleven. Hiervoor bieden wij een korte clinic aan om de fijne kneepjes van de sport net wat beter onder controle te krijgen. Hierna wordt er een toernooivorm gespeeld waarbij je het kunt opnemen tegen je collega's. Tussendoor zorgen wij nog voor een korte demonstratie waarbij we de snelheid van de sport laten zien maar waarbij we bijvoorbeeld ook met drie (en misschien wel meer) balletjes tegelijk zullen tafeltennissen.

**Meer weten?**

Wij hebben verschillende foto's toegevoegd om een beter visueel beeld te creëren van hoe de verschillende spellen en activiteiten eruit zien. Op de website [www.mjtafeltennis.nl](http://www.mjtafeltennis.nl) staan veel meer foto's en ook filmpjes om deze oefenvormen nog duidelijker te maken.

▶  
*Sportoriëntatie  
in VO*



Mark Mulder is eigenaar/  
directeur van MJ Tafeltennis

**Foto's**  
Mark Mulder

**Contact**  
[info@mjtafeltennis.nl](mailto:info@mjtafeltennis.nl)

**Kernwoorden**  
tafeltennis-clinic, push-pong