



● Station 1 Rolleballen

Doel: Het verbeteren van de oog- hand coördinatie.

Omschrijving: Pak een tafeltennisballetje en rol deze over (de breedte van) het matje tegen het blokje zodat deze omvalt.

Varianten:

1. Rol over de lengte → afstand vergroten
2. Rol met de verkeerde hand
3. Gebruik een tafeltennisbatje en schuif het balletje tegen het blokje

Weetje:

Wist je dat tafeltennis de snelste balsport ter wereld is??

Leerlijn: √ Mikken Jongleren
 √ Doelspelen

Organisatie:



Materiaal:

- 1 matje per sporter
- Tafeltennisballetjes
- Kunststof blokjes
- Evt. tafeltennisbatjes

Station 1 Rolleballen

Loopt't	
De balletjes rollen door de zaal	<ul style="list-style-type: none">o Leg de matjes zo dat de werprichting naar een muur is.o Per sporter 2 balletjes, daarna eerst balletjes halen.

Lukt't	
De afstand van het matje naar het blokje is te groot	<ul style="list-style-type: none">o Leg uit dat het balletje heen rolt waar het heen gestuurd wordt.o Verklein de afstand door op het matje te gaan zitten.o Plaats meerdere blokjes naast elkaar.
Het gaat te gemakkelijk	<ul style="list-style-type: none">o Rol over de lengte van het matje.o Probeer het met een stuiter, via het matje.
Voor sporters in een rolstoel	<ul style="list-style-type: none">o Plaats het blokje op de kast (op hoogte plaatsen) en rol het blokje om.

Leeft't	
Meer uitdaging...	<ul style="list-style-type: none">o Maak het moeilijker (zie hierboven).o Wie raakt het blokje mét een stuiter?o Tel hoe vaak het lukt om het blokje om te rollen.

Later...	
Nog meer uitdaging	<ul style="list-style-type: none">o Gebruik tafeltennisbatjes en varieer in met stuit/zonder stuit, en de afstand.o Probeer het vorige resultaat te verbeteren door te tellen.