

**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS  
SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Eindwerk

---

## Teqball Initiatielessen Teqball

## Voorwoord

Om te beginnen zou ik iedereen willen bedanken die heeft bijgedragen aan het realiseren van mijn eindwerk.

In het bijzonder zou ik mijn promotor mevrouw Kristel Vautmans willen bedanken. Kristel Vautmans is lector voetbal, handbal, didactiek lager onderwijs, didactiek secundair onderwijs en sportrecht aan de Hogeschool PXL te Hasselt. Mevrouw Vautmans begeleidde mij bij het maken van mijn eindwerk en zorgde ervoor dat ik de initiatie kon geven op de Mentorendag in de sporthal van de Hogeschool in Hasselt. Ondanks haar drukke uurrooster maakte ze altijd voldoende tijd vrij om mij te begeleiden en bij te sturen bij het maken van mijn eindwerk.

Ook zou ik meneer Sigi Celis willen bedanken om mij de kans te geven om mijn initiatie te geven op de mentorendag van de PXL Hogeschool.

Als derde zou ik alle mentoren willen bedanken die tijdens de Mentorendag hebben deelgenomen aan de initiatie over Teqball en hierna de online enquête ingevuld hebben. In het bijzonder zou ik Mona Gregoor willen bedanken omdat zij niet alleen heeft deelgenomen aan de sessie op de mentorendag. Maar zij is tevens ook de tweede lezer voor mijn eindwerk.

Ook zou ik de mensen van TTC Herckenrode en TTC Hasselt Centrum willen bedanken. Bij deze tafeltennisclubs heb ik pingpongtafels kunnen lenen om te gebruiken tijdens het geven van de initiaties op de Mentorendag.

Benny Liebens, keeperstrainer en materiaalman bij Spouwen-Mopertingen en materiaalman bij STVV zou ik graag willen bedanken voor het gebruik van de ballen.

Ook zou ik Gábor Kapitany willen bedanken. Hij heeft tijdens het maken van mijn eindwerk gediend als contactpersoon met de mensen van Teqball in Hongarije. Veel informatie en afbeeldingen uit mijn eindwerk heb ik via hem kunnen verkrijgen. Hij heeft mijn eindwerk ook voorgesteld aan de grote bazen van Teqball, zij voelden zich vereerd dat ik hun sport als onderwerp van mijn eindwerk had gekozen.

Graag zou ik mijn vriendin, Charlotte Baor, willen bedanken voor mij altijd te steunen wanneer het nodig was. Wanneer ik vragen had bij het maken van mijn eindwerk was zij de eerste persoon voor mij om hulp aan te vragen. Ook was ze erbij om mij te helpen met klaarzetten voor het materiaal voor mijn sessie op de mentorendag.

Als laatste zou ik mijn papa willen bedanken. Hij heeft er samen met Charlotte en mezelf voor gezorgd dat het materiaal dat ik nodig had voor de sessie op de mentorendag aanwezig was en klaar stond. Na de sessie heeft hij mij ook geholpen bij het opruimen van het materiaal.

Ik hoop dat mijn eindwerk leerkrachten lichamelijke opvoeding zal motiveren om Teqball (of een vereenvoudigde vorm hiervan) te onderwijzen in het dagelijks leven. Teqball is een sport die veel mogelijkheden biedt in het onderwijs omdat in de opbouw hiervan veel technische aspecten (werpen, vangen, trappen,...) aan bod komen die de leerlingen op een leuke manier aangeleerd krijgen.

---

## Inhoudsopgave

### Inhoud

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Inleiding.....	6
1 Teqball, voetbal heruitgevonden.....	7
1.1 Wat is teqball?.....	7
1.2 De uitvinders van Teqball.....	7
1.3 Promotors van Teqball.....	8
1.3.1 Ronald Koeman.....	8
1.3.2 Erwin Koeman.....	8
1.3.3 Henk Ten Cate.....	9
1.4 ISPO award winner 2014/2015.....	9
1.4.1 Wat is de ISPO award?.....	9
1.5 Het Teqball sales plan.....	10
1.6 Soorten Teqball.....	11
1.6.1 Teqdodge.....	11
1.6.2 Teqtennis.....	12
1.6.3 Teqball.....	12
2 Spelregels.....	13
2.1 Algemene regels.....	13
2.1.1 Definities.....	13
2.1.2 De opslag.....	14
2.1.3 De return.....	16
2.1.4 De volgorde van spelen.....	16
2.1.5 Een let (onbeslist).....	16
2.1.6 Een punt.....	17
2.1.7 Een game (set).....	17
2.1.8 Een match.....	17
2.1.9 De volgorde van opslaan, ontvangen en kant kiezen.....	17
2.1.10 Buiten de volgorde van opslaan, ontvangen en kant kiezen.....	18

---

2.1.11	Het balcontact .....	18
2.2	Regels voor competities .....	18
2.2.1	Omvang van regels en wetten.....	18
2.3	De uitrusting en speelomstandigheden .....	19
2.3.1	Goedgekeurde en toegestane uitrusting.....	19
2.3.2	Kleding.....	19
2.3.3	Dopingcontrole.....	19
2.4	Match officials .....	20
2.4.1	De toezichhoudende scheidsrechter .....	20
2.5	Benodigd materiaal .....	20
2.5.1	Speelhal.....	20
2.5.2	Teqboard.....	20
2.5.3	Het net .....	21
2.5.4	Servicelijn.....	21
2.5.5	De bal .....	22
2.5.6	Teqbox.....	22
3	Teqball in het onderwijs.....	25
3.1	Leerplandoelen en eindtermen.....	25
3.1.1	Leerplandoelen .....	25
3.2	Niveaus voor de initiaties/lessenreeks.....	26
	.....	27
3.2.1	Beginneling .....	28
3.2.2	Gevorderde .....	28
3.2.3	Expert .....	28
	.....	28
3.3	Spelregels voor op school/initiatielessen: .....	30
3.3.1	Niveau 1 .....	30
3.3.2	Niveau 2.....	30
3.3.3	Niveau 3.....	30
3.4	Opbouw lessenreeks.....	31
3.4.1	Les 1: balvaardigheden zonder tafel maar met spelregels Teqball .....	31

---

3.4.2	Les 2: Balvaardigheden 2 met 2, 2 tegen 2 + Teqdodge .....	31
3.4.3	Les 3: Balvaardigheden met de tafel 1 met 1, 1 tegen 1 in opbouw naar Teqball ...	31
3.4.4	Les 4: Balvaardigheden met de tafel 2 met 2, 2 tegen 2.....	31
3.4.5	Les 5: Wedstrijdvormen Teqball, zowel 1 – 1 als 2 – 2.....	31
3.5	Initiatielessen (voorbeeldlessen) .....	32
3.6	Les 1: Balvaardigheden; 1 met 1 + 1 tegen 1 .....	33
3.7	Les 2: Balvaardigheden; 2 met 2, 2 tegen 2 + Teqdodge .....	43
3.8	Les 3: Balvaardigheden met tafel; 1 met 1 + 1 tegen 1.....	54
3.9	Les 4: Balvaardigheden met tafel; 2 met 2 + 2 tegen 2.....	63
3.10	Les 5: Laddercompetitie 1 tegen 1 + 2 tegen 2.....	75
4	Mentorendag PXL Hogeschool.....	80
4.1	Lesvoorbereiding voor de mentorendag .....	80
4.2	Enquête.....	100
4.3	Resultaten van de enquête.....	100
5	Bijlagen .....	102
5.1	Bijlage 1: EDGE-ball.....	102
5.2	Bijlage 2: Correcte opslag .....	103
5.3	Bijlage 3: Brief aan de tafeltennisclubs .....	104
5.4	Bijlage 4: Motivatietekst voor uitnodiging navorming PXL.....	105
5.5	Enquête mentorendag.....	106
6	Literatuurlijst.....	107

## Inleiding

Voetbal is dé sport in België en nog veel andere landen, voetbal brengt mensen samen. Maar één van de grote nadelen aan deze alom bekende sport zijn de vele blessures die hierbij komen kijken.

Om het tot voetballer te schoppen heb je een goede technische beheersing nodig. Maar door de blessures en de onvoorspelbare omstandigheden waarin er gevoetbald wordt is het niet altijd even gemakkelijk om deze technische vaardigheden te ontwikkelen.

Met deze twee gedachten in het achterhoofd zijn de uitvinders van Teqball vertrokken. Ze wilden een sport ontwikkelen die voetbal in zijn puurste vorm naar de mensen bracht.

Voetbal zonder lichaamscontact, zonder blessures en met veel technische vereisten.

Door voetbal te combineren met tafeltennis, een non-contactsport, kwamen ze uit op een zeer uitdagende sport. Deze kan niet enkel gebruikt worden als spel op zich maar kan ook dienen als middel om de technische vaardigheden van jonge voetballertjes te verbeteren of tijdens de revalidatie van voetballers na een blessure.

Vanuit deze benadering leek het mij interessant om hierover een eindwerk te maken en te onderzoeken als Teqball een meerwaarde zou kunnen zijn voor het onderwijs. Maar omdat het materiaal voor Teqball te kunnen spelen momenteel nog zeer duur is heb ik het toch anders aangepakt. Uiteindelijk ben ik uitgekomen bij de onderzoeksvraag “Hoe kan ik een les(senreeks) Teqball opbouwen in het onderwijs?”

In dit eindwerk ga ik eerst verduidelijken wat Teqball precies is, de algemene regels en competitierregels van deze sport. Maar welke soorten Teqball er bestaan, het materiaal dat je nodig hebt om Teqball te kunnen spelen en welke doelstellingen en eindtermen gebruikt kunnen worden voor een les Teqball vind je ook terug in dit eindwerk. Ten slotte zal ik ook enkele initiatielessen maken die ik ook zal geven op de Mentorendag.

# 1 Teqball, voetbal heruitgevonden.

## 1.1 Wat is Teqball?

Teqball is een nieuwe sport die gebaseerd is op voetbal en dat zowel door professionele als amateurvoetballers beoefend kan worden. Teqball helpt de voetballers bij het onderhouden en ontwikkelen van hun technische vaardigheden, concentratievermogen en uithoudingsvermogen. Teqball is ontwikkeld om het echte voetbal tot bij de klanten thuis te brengen. Het Teqboard samen met de Teqbox is de eerste en enige apparatuur ter wereld die objectief de technische vaardigheden van een voetballer kan meten op een plezierige manier.

Een van de grote troeven van Teqball is het feit dat er geen lichamelijk contact is tussen de spelers. Samen met het feit dat het volgens het reglement verboden is om de tafel aan te raken zorgt dit ervoor dat er zeer weinig tot geen blessures ontstaan bij het spelen van Teqball. Hierdoor wordt Teqball ook gebruikt voor de revalidatie na blessures.

Teqball is ontwikkeld na jaren van wiskundig en natuurkundig onderzoek. Het bord is zo ontwikkeld dat de bal nooit naar de speler botst, hierdoor zal de speler genoodzaakt zijn om al zijn technische kwaliteiten aan te wenden. Ook zal de speler hierdoor elke 2-3 seconden de bal raken, dit maakt dat hij/zij op korte tijd een groot aantal balcontacten zal hebben. Op deze manier zal Teqball niet beslist kunnen worden door geluk, de beste zal winnen.

De uitvinders en beoefenaars van Teqball zien het niet als een concurrent voor het echte voetbal maar als een ondersteunende tool om de voetbaltechnische vaardigheden te verbeteren. Hierdoor zal je als speler met meer vertrouwen spelen en sneller beslissingen kunnen maken. Ook helpt het om het beslissende eerste balcontact te verbeteren en uiteindelijk uit te groeien tot een zelfverzekerde, spectaculaire en ervaren speler.

## 1.2 De uitvinders van Teqball

Teqball is uitgevonden door **Gabor Borsanyi** en **Viktor Huszar**, twee totaal verschillende karakter maar toch beste vrienden.

**Gabor** is geboren in 1977 en is vader van twee dochters. Hij is een voormalig professioneel voetballer, maar op zijn 24<sup>ste</sup> besliste hij zelf om ermee te stoppen. De sport was volgens hem te agressief geworden en hij wilde geen serieuze blessures oplopen. Hierna startte hij zijn eigen evenementenbureau op. Maar voetbal bleef zijn grote passie dus kwam hij op het idee van Teqball, de meest zuiver vorm van voetbal in de geschiedenis van de sport.

Gabor is de creatieve kracht van het Teq team.

Aan de andere kant is er **Viktor**, hij is een voetballiefhebber met als beroep computerwetenschapper. Hij is verantwoordelijk voor het wetenschappelijk deel van Teqball. Zijn origineel idee was de Teqbox, dit maakt gebruik van de meest geavanceerde technologieën om de vaardigheden van een voetballer te meten.

Hun grootste creaties zijn dus Teqball, het Teqboard en de Teqbox, dit is de uitrusting om de sport te beoefenen.

## 1.3 Promotors van Tegball

Om de sport bekender te maken in de wereld hebben de uitvinders van Tegball ervoor gekozen om enkele bekende gezichten uit de voetbalwereld aan te stellen als promotors van de sport. Zij zijn in promotiefilmpjes te zien op de website van Tegball. De promotors zelf vinden Tegball een zeer goede uitvinding om het niveau van zowel professionele als amateurvoetballers omhoog te krijgen en daarom zetten zij zich in voor deze nieuwe sport.

### 1.3.1 Ronald Koeman

**Naam:** Ronald Koeman

**Geboortedatum:** 21 maart 1963.

**Geboorteplaats:** Zaandam, Nederland.

**Carrière:** Ronald Koeman is een voormalig Nederlands profvoetballer die tegenwoordig aan de slag is als trainer in de Premier League bij Southampton FC.

Als voetballer heeft hij bij vele topclubs in Nederland (PSV, Feyenoord en Ajax) en in het buitenland (FC Barcelona) gespeeld. Hij was een zeer succesvol speler, met o.a.

2keer de Europacup, 4keer de Nederlandse landstitel, 3keer de Nederlandse beker, 4keer kampioen van Spanje,.. heeft hij een erelijst om u tegen te zeggen.

Ook zijn lijstje van getrainde clubs als trainer is erg indrukwekkend, met clubs als Benfica, Ajax, PSV, Valencia en nu dus Southampton FC kan hij dus zeker een succesvol trainer genoemd worden. En met deze clubs behaalde hij ook talloze prijzen, met o.a. 3keer landskampioen van Nederland, 1 keer de Nederlandse beker, 1 keer de Spaanse beker, 1 keer de Portugese supercup,.. is hij zeker en vast een succesvol coach.

**Ronald Koeman over Tegball:**

*“Tegball is een makkelijke manier om te oefenen, het is niet moeilijk, iedereen zal het begrijpen en het is een goede oefening om een technisch betere voetballer te worden”.*

*“Voor elke leeftijd is het een goede oefening voor hetgeen we nodig hebben als voetballer”*

*“Ik hou ervan omdat ik denk dat het voor voetballers een goede technische training is”.*



Figuur 1: Ronald Koeman

### 1.3.2 Erwin Koeman



**Naam:** Erwin Koeman.

**Geboortedatum:** 20 september 1961.

**Geboorteplaats:** Zeendam, Nederland.

**Carrière:** Evenals zijn broer Ronald speelde Erwin bij vele grote clubs. Toch is zijn lijstje met clubs iets minder indrukwekkend als dat van zijn broer, maar met een club als PSV en KV Mechelen mag zijn carrière er toch wezen. Met prijzen als de EuropaCup 2, de Nederlandse landstitel en Europees Kampioen met oranje in 1988 mag ook zijn erelijst gezien worden.

Zijn trainerscarrière begon hij als assistent-trainer bij PSV als assistent van o.a. Eric Gerets en Guus Hiddink.

Figuur 2: Erwin Koeman

**Erwin Koeman over Tegball:**

*“In mijn jeugd hadden we geen Tegball, maar als we het hadden gehad zou ik het zeker gespeeld hebben”.*

*“Het is een leuke manier om te revalideren en balgevoel op te doen na een blessure”*



*“Ik zou wel eens een wedstrijdje Teqball willen spelen tegen mijn broer Ronald en dan kunnen we zien wie technisch de beste voetballer is en normaal ben ik dat”.*

### 1.3.3 Henk Ten Cate

**Naam:** Henk Ten Cate.

**Geboortedatum:** 9 december 1954.

**Geboorteplaats:** Amsterdam, Nederland.

**Henk Ten Cate over Teqball:**

*“Toen ik jong was speelde iedereen voetbal en als je op straat voetbal is het ook een training. Zonder het te weten ontwikkelen kinderen hun vaardigheden, hun techniek. En ik denk dat het tijd wordt dat kinderen terug buiten gaan spelen, buiten voetballen. Het is ook goed voor de gezondheid om buiten te zijn en niet binnen op je Xbox of hoe je die dingen ook noemt te spelen. Naast het feit dat het een leermiddel is dat je kan gebruiken voor revalidatie, voor het plezier of op een competitieve manier, is het niet alleen een leermiddel. Het is leuk, het is een spel en het helpt je om je voetbalvaardigheden te verbeteren. Ik denk dat de voetbalvaardigheden van de Nederlandse jeugd niet zo goed zijn en zonder het te weten ben je ze aan het trainen. Het*



**Figuur 3: Henk Ten Cate**

*Teqboard is ook iets dat je in een park kan plaatsen en zo mensen kan helpen om obesitas te voorkomen. Het vraagt veel balcontrole want elke seconde moet je de bal kunnen controleren met een ander lichaamsdeel, dus moet je snel een beslissing kunnen maken hoe de bal te controleren of om de bal direct terug te spelen en zo helpt Teqball je in de echte voetbalwedstrijd”.*

## 1.4 ISPO award winner 2014/2015

### 1.4.1 Wat is de ISPO award?



**ISPO AWARD  
WINNER  
2014/2015**

Elk jaar presenteren meer dan 2560 internationale exposanten hun nieuwe producten in de categorieën outdoor, ski, actie; prestatie, sport, textrends, health & fitness en sourcing bij ISPO München. Op deze expositie komen er jaarlijks meer dan 81000 bezoekers uit meer dan 100 verschillende landen.

Al meer dan 40 jaar is IPSO de wereldwijd marktleider met een uitgebreid aanbod aan sportartikelen, sportschoenen, sportmode en de

**Figuur 4: ISPO Award  
2014/2015**

nieuwst trends uit de verschillende segmenten. Elk jaar staat de op maat gemaakte beurs garant voor een unieke, gepersonaliseerde en communicatierijke sfeer met authentieke side-events. IPSO is een multi-segment handel die het mogelijk maakt om overlappende synergie en cross-selling te realiseren, evenals het herkennen van nieuwe trends in de verschillende segmenten. Dankzij een nauwe samenwerking met de industrie kan IPSO de eisen van de klanten en de markt identificeren. Op deze manier biedt IPSO internationale sportbedrijven de best mogelijke presentatie en het beste netwerkplatform op de beurs in München.

Om deze internationale bepalende rol te kunnen blijven vervullen blijft IPSO de beurs elk jaar analyseren en verbeteren. Een van de grote taken is de goedkeuring van de nieuwe generatie en het opstellen van de media en de publieke aandacht van de nieuwe generatie.

Om dit doel te bereiken zal IPSO in de toekomst nog sterker gaan focussen op de netwerking en de samenwerkingsverbanden.

Elk jaar eert ISPO de meest buitengewone sportmiddelen met de ISPO award. Een jury die bestaat uit onafhankelijke, professionele sportfabrikanten evalueert honderden inzendingen. Voor de evaluatie gebruikt de jury duidelijke criteria. De selectie voor de ISPO award biedt voor zowel de producenten als de klanten vele voordelen. Zowel de producenten als de klanten vertrouwen op de beoordeling van de jury.

## 1.5 Het Teqball sales plan

Voetbal is 's werelds meest populaire sport, maar hoeveel is het echt waard? Als we denken de transferbedragen, tv-rechten, merchandising, ticketprijzen, videogames, sponsorcontracten,... en dan vergeten we nog de grote toernooien als de UEFA Champions League, het wereld en Europees Kampioenschap. Alles bij elkaar komt men tot het besluit dat de waarde van voetbal ongelimiteerd is. Dus wat zou dan de waarde zijn van een nieuwe sport die gebaseerd is op voetbal? Het kan berekend worden aan de hand van een simpele wiskundige berekening.

Wereldwijd zijn er 196 landen waar er voetbal gespeeld wordt, we nemen Duitsland als voorbeeld. In Duitsland zijn er 24 000 000 mensen die op regelmatige basis aan voetbal doen, 6 199 997 geregistreerde voetballers en 2062 steden waarin er voetbal gespeeld wordt. Laten we zeggen dat het Teqball project van start gaat met een promotiefilmje waarin twee wereldsterren (Messi en Ronaldo) Teqball spelen. Dan is de hype begonnen. Dan denken we even terug aan die 2062 steden in Duitsland waarin er voetbal gespeeld wordt. Als we er vanuit gaan dat er in elke stad één Teqboard en toebehoren verkocht zou worden betekent dit een netto winst van maar liefst 4 199 997 miljoen euro in alleen Duitsland en met slechts één Teqboard per stad. Dus als we dan veronderstellen dat Teqball de hele wereld veroverd en in elke grote stad (Londen, Parijs, Moskou, Brussel,...) één Teqboard verkocht wordt in de top 20 voetballanden ter wereld zou de netto winst 182 000 000 miljoen euro zijn.

Deze cijfers gaan er vanuit dat er per stad slechts één Teqboard verkocht wordt. Maar zou het niet kunnen dat elke voetbalclub, elke jeugdopleiding, vrije tijdscentra, fitnessclubs en zelfs hotels uit deze steden ook een Teqboard aankopen? Jawel, dus als je één Teqboard verkoopt, verkoop je Teqball aan de hele wereld. Maar Teqball haalt niet enkel geld uit het verkopen van het materiaal maar ook uit het uitlenen van materiaal, het organiseren van toernooien en ooit zelfs misschien uit het verkopen van Teqball videogames. En ook halen ze winst uit de downloads van de Teqtraining applicatie. Via deze applicatie kan je voor 1 dollar het trainingsprogramma van Sir Alex Ferguson of kan je je voetbalvaardigheden vergelijken met die van Zlatan Ibrahimovic voor nog een extra euro.

En na dit alles begint het pas, want als Teqball de wereld rond gaat en de media praat erover dan is de volgende stap dat investeerders ervan weten. Vanaf het moment dat Teqball de beurs bereikt zijn de financiële mogelijkheden ongelimiteerd. Neem bijvoorbeeld Manchester United, toen zij op de beurs terechtkwamen had het een waarde van 2,4 biljoen dollar en zij zijn geen wereldwijde sport.

Dus hoe groot is de waarde van een nieuwe sport die gebaseerd is op voetbal?



Figuur 5: Teqball Sales Plan

## 1.6 Soorten Teqball

Omdat de uitvinders van Teqball een sport wilden ontwikkelen die voor iedereen toegankelijk is zijn er verschillende soorten "Teqball" met verschillende moeilijkheidsgraden ontwikkeld. Zo kan iedereen, ongeacht je vaardigheden, genieten van deze nieuwe, uitdagende sport. Hieronder vinden jullie de verschillende vormen van Teqball in stijgende moeilijkheidsgraad.

### 1.6.1 Teqdodge

Dit is de meest eenvoudige vorm van Teqball. Bij deze vorm wordt er gespeeld met een gewone voetbal (FIFA maat 4) die ook gebruikt wordt bij het echte Teqball.



Figuur 6: Teqdodge

Het grote verschil is dat de bal gevangen en gegooid wordt, net als bij dodgeball.

De bedoeling is dat de speler de bal overgooit en laat botsen op het Teqboard aan de kant van zijn tegenstander. Deze probeert de bal te vangen, wanneer dit lukt mag hij/zij enkel pivoteren. Pivoteren wilt zeggen dat je rond je eigen as gaat draaien maar je mag maar één voet verplaatsen, de andere voet dient als draaipunt. Nadat je je verplaatst hebt

probeer je de bal terug over te gooien en te laten botsen op het board aan de kant van de tegenstander. Wanneer de tegenstander de bal niet kan vangen kan je een punt scoren. Deze vorm van Teqball kan in het onderwijs zeer goed gebruikt worden omdat dit een vorm is die iedereen kan en de succesbeleving is hier zeer groot.

### 1.6.2 Teqtennis

Deze vorm is meer gericht op tafeltennis dan op voetbal, het is een moeilijkere vorm dan Teqdodge maar toch nog zeer toegankelijk voor het onderwijs. Bij deze vorm van de sport wordt er met houten rackets gespeeld. Deze rackets zijn ook wel bekend van het beachtennis. Het balletje waarmee gespeeld wordt verschilt zowel van de harde tennisballen als van de kleine, lichte pingpongballetjes. Er wordt gespeeld met softballen, deze zijn lichter dan echte tennisballen, maar zwaarder en groter dan pingpongballetjes. De tafel waarop gespeeld wordt en de puntentelling zijn deze van het echte Teqball, terwijl de rest van de regels deze van het gewone tafeltennis zijn.



Figuur 7: Teqtennis

### 1.6.3 Teqball



Figuur 8: Teqball

Dit is de uiteindelijke vorm waar we naartoe willen werken, maar het is tevens ook de moeilijkste vorm. De uitleg, de regels, puntentelling en dergelijke van deze vorm worden uitgebreid besproken in het vervolg van dit werkstuk.

## 2 Spelregels

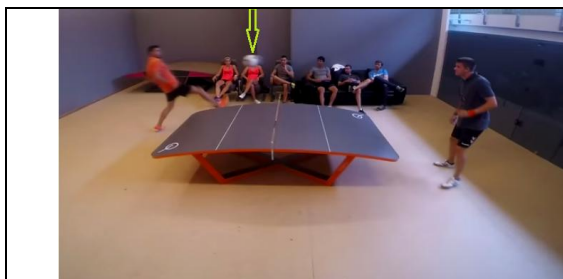
### 2.1 Algemene regels

Teqball wordt gespeeld met dezelfde bal als een normale voetbal, liefst met een maatje vier. De regels van het spel zijn heel simpel, om te beginnen zijn de basisregels als volgt:

- Maximum drie balcontacten (één of twee balcontacten is ook toegelaten).
- Geen lichaamscontact met de tegenstander.
- Geen contact met het Teqboard.
- De bal mag niet twee keer achter elkaar geraakt worden met hetzelfde lichaamsdeel.
- Een speler mag de bal niet twee keer met hetzelfde lichaamsdeel overspelen binnen een rally (service wordt niet meegeteld).

#### 2.1.1 Definities

1. Een *rally* is de periode waarin de bal in het spel is. De tijd tussen het einde van een rally en de opslag voor de nieuwe rally moet minimum 10 seconden bedragen.
2. Een wedstrijd wordt gespeeld totdat een speler/team 2 of 3 sets gewonnen heeft, afhankelijk van de competitie. Een set duurt totdat een speler/team 12 punten heeft, de laatste set moet met 2 punten verschil gewonnen worden terwijl de voorgaande sets met 1 punt verschil gewonnen kunnen worden. De tijd tussen 2 sets bedraagt maximum 2 minuten.
3. De bal is in het spel vanaf het laatste moment waarin hij statisch ligt in de handpalm totdat het opzettelijk in het spel wordt gebracht totdat de rally wordt beëindigt met een let of een punt.
4. De *let* is een rally die onbeslist is.
5. Een *punt* is wanneer de rally wordt gewonnen door één van beide spelers/teams.
6. De *serveerder* is de speler die de bal als eerste in het spel brengt.
7. De *ontvanger* is de speler die de bal als tweede raakt in het spel.
8. De *scheidsrechter* is de persoon die aangeduid is om de wedstrijd te controleren. De scheidsrechter wordt bijgestaan door een *assistent scheidsrechter*, deze helpt hem bij het maken van moeilijke beslissingen.
9. *Service fout* is wanneer de serveerder twee foute opslagen heeft, in dit geval scoort de ontvanger een punt. Wanneer de serveerder de bal opgooit vanuit de handpalm en de bal tikt op de grond (zonder het Teqboard te raken) telt dit niet als fout en mag de serveerder de bal terug opnemen.
10. De *Goof of EDGE-ball* (zie foto's hieronder) is wanneer de bal op de rand van de tafel botst en duidelijk van richting verandert. Goof telt enkel wanneer de ontvanger de bal niet aanraakt, is dit toch het geval dan gaat het punt naar de tegenstander. De beslissing voor een Goof of EDGE-ball wordt genomen door de scheidsrechter (eventueel in samenspraak met de assistent scheidsrechter).



De speler in het oranje T-shirt speelt de bal over naar de kant van de speler in het grijze T-shirt.

	<p>De bal overschrijdt het net naar de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>De bal botst op de rand van het board aan de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>Doordat de bal op de rand van het board botst verandert de bal op een duidelijk waarneembare manier van balbaan.</p>
	<p>Doordat de bal op de rand van het board botste kan de speler in het grijze T-shirt de bal niet opvangen. De bal botst op de grond zonder dat de speler in het grijze T-shirt de bal heeft aangeraakt.</p>

### 2.1.2 De opslag





De opslag start met de bal die rust op in de handpalm van de voorkeurshand van de serveerder. Vervolgens zal de serveerder de bal verticaal opwaarts gooien met een minimum hoogte van 25 centimeter. De bal wordt voor het lichaam omhoog gegooid op een duidelijk zichtbare manier voor de scheidsrechter. Het is de verantwoordelijkheid van de serveerder om de opslag zo uit te voeren dat de scheidsrechter of de assistent scheidsrechter kan zien dat de opslag voldoet aan de eisen van het reglement. Wanneer de scheidsrechter of zijn assistent een eerste onregelmatigheid vaststellen zal dit gemeld worden aan de speler zonder dat dit bestraft wordt. In dit geval wordt het spel gewoon terug hervat met een nieuwe opslag. Bij meerdere onregelmatigheden in de opslag zal dit wel bestraft worden. In uitzonderlijke gevallen kan de scheidsrechter afwijken van de regels voor een correcte opslag, dit is enkel het geval wanneer de fysieke mogelijkheden van een deelnemer beperkt zijn.

Enkele regels voor de opslag:

1. De opslag moet worden gedaan aan de achterzijde van het Teqboard, binnen de lijnen op de vloer die in het verlengde lopen van de breedte van het board (1,50meter).

2. Voor de opslag mag de serveerder alle lichaamsdelen gebruiken met uitzondering van de handen en armen.
3. De opslag moet zo uitgevoerd worden dat de bal na het contact altijd in een opwaartse boog gaat.
4. De opslag moet achter de zichtbare servicelijn botsen aan de kant van de ontvanger.
5. Na een mislukte opslag mag de serveerder nog een tweede poging ondernemen, wanneer deze ook mislukt resulteert dit in een punt voor de ontvanger. Een opslag die op de servicelijn botst wordt gezien als een mislukte opslag.
6. De opslag wordt niet gezien als een balcontact, het lichaamsdeel waarmee de opslag gedaan wordt mag bij het volgende balcontact nog een keer gebruikt worden (normaal mag je niet 2 keer achter elkaar met hetzelfde lichaamsdeel geraakt worden). En gedurende de rally volgend
7. Wanneer de bal tijdens de opslag op de rand van het Tegboard botst en hierdoor van richting verandert (zie Goof of EDGE-ball) dan wordt dit niet gezien als een fout en mag de opslag opnieuw gedaan worden. Maar na 2 Goof-opslagen achter elkaar wordt het wel gezien als een fout, na 4 Goof-opslagen na elkaar spreekt men van een dubbele fout en krijgt de ontvanger er punt.
8. Wanneer de bal op de rand van het Tegboard botst en van richting verandert nadat hij het net heeft geraakt spreekt men niet van een Goof maar telt dit wel als fout.

Voorbeeld van een correcte opslag:

	<p>De bal rust op de handpalm van de speler die de opslag uitvoert (speler in het oranje T-shirt).</p>
	<p>De speler die aan opslag is gooit de bal (bijna) loodrecht omhoog voor het lichaam.</p>
	<p>De speler aan opslag speelt de bal met eender welk lichaamsdeel, met uitzondering van de handen en armen, over naar de ontvangende speler. In dit geval speelt de speler in het oranje T-shirt de bal met het hoofd in de richting van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>Nadat de bal van het hoofd van de speler vertrekt gaat deze in een baan omhoog. De rode lijnen geven het (kleine) hoogteverschil aan tussen het moment waarop de bal vertrekt en het moment dat de bal onderweg is.</p>



De bal botst achter de servicelijn op het board aan de kant van de speler in het grijze T-shirt.

### 2.1.3 De return

Na de opslag moet de bal opgevangen worden door de ontvanger. Deze mag de bal maximum 3 keer raken, maar het is verboden om de bal 2 keer na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel te raken. De bal moet in elk geval zo gespeeld worden dat hij over of rond het net gaat en het speelveld van de tegenstander maximum 1 keer raakt. Dit mag zowel rechtstreeks gebeuren of na contact met het net.

### 2.1.4 De volgorde van spelen

In het enkelspel zal de serveerder een opslag doen, vervolgens zal de ontvanger de return doen. Hierna zullen zowel de serveerder als de ontvanger afwisselend de bal overspelen. In het dubbelspel zal de serveerder de bal opslaan naar de ontvanger, deze mag de bal maximum 2keer raken waarna deze de bal verder speelt naar zijn teamgenoot. Deze moet de bal dan over spelen naar de kant van de tegenstanders, elk team mag maximaal 3 balcontacten hebben verspreid over de spelers van het team. Vanaf het moment dat het ontvangende team de bal terug heeft overgespeeld naar het serverende team mogen alle spelers de bal in eender welke volgorde raken.

Bij het overspelen van de bal mag het lichaamsdeel waarmee de bal over gespeeld wordt de denkbeeldige lijn in het verlengde van het net niet overschrijden. Wel mogen de spelers op elk moment deze denkbeeldige lijn overschrijden, maar op dat moment mag deze speler enkel een achterwaartse pas geven naar zijn/haar teamgenoot.

In het enkelspel mogen de spelers op elk moment de denkbeeldige lijn in het verlengde van het net overschrijden maar ze mogen nooit de bal naar de tegenstander spelen wanneer ze niet aan hun eigen kant van het net staan. Wanneer de speler de denkbeeldige lijn raakt met zijn/haar voet dan wordt dit gezien als een fout en krijgt de tegenstander een punt.

### 2.1.5 Een let (onbeslist)

In het geval van een let moet het spel opnieuw gespeeld worden als:

1. De bal tijdens de opslag op de rand van het board botst en van richting verandert zonder dat een speler de bal raakt (zie Goof of EDGE-ball).
2. De opslag werd uitgevoerd wanneer de ontvangende speler of het ontvangende team niet klaar waren om de opslag te ontvangen. Dit telt enkel wanneer de ontvangende speler/spelers geen poging doen om de bal te raken.
3. Een juiste opslag, return of de naleving van de spelregels niet kunnen worden nageleefd door de speler(s) maar de schuld ligt buiten de speler(s) zelf.
4. De scheidsrechter of zijn assistent het spel stopt.

Het spel kan worden stilgelegd als:

1. Een speler of spelers moet worden gewaarschuwd of bestraft.
2. Een actie wordt gestoord door een gebeurtenis die de uitkomst beïnvloedt.



### 2.1.6 Een punt

Wanneer er zich geen let voordoet kan een speler een punt krijgen wanneer:

1. De tegenstander er niet in slaagt een correcte opslag uit te voeren.
2. De tegenstander(s) er niet in slaagt een correcte return te spelen.
3. De tegenstander(s) na een foutieve opslag een opslag uitvoert die niet botst binnen het opslaggebied aan de kant van de tegenstander, de bal via het net botst in het opslaggebied van de tegenstander of twee Goofs (zie Goof of EDGE-ball) uitvoert.
4. De tegenstander(s) het spelen van de bal , op eender welke manier, verhindert.
5. De tegenstander(s) het board, het net of de andere speler aanraakt. (Speler aanraken mag enkel bij het begroeten of feliciteren op een vriendelijke manier).
6. De tegenstander(s) 4 balcontacten hebben.
7. De bal meer dan 1 keer botst op het speelveld van de tegenstander(s).
8. De tegenstander(s) een return uitvoert op het moment dat beide voeten voorbij het verlengde van de servicelijn staat.
9. De tegenstander(s) de bal overspeelt op het moment dat het lichaamsdeel waarmee hij de bal overspeelt voorbij de denkbeeldige lijn in het verlengde van het net is.

### 2.1.7 Een game (set)

Een game (set) wordt gewonnen wanneer een speler/team erin slaagt om als eerste 12 punten kan scoren. Behalve in de beslissende set moet de game gewonnen worden met 2 punten verschil.

### 2.1.8 Een match

Een wedstrijd wordt gespeeld tot het beste van 3 of 5 sets. Een wedstrijd wordt continu doorgespeeld zonder onderbrekingen met uitzondering van een pauze van 2minuten voor de spelers tussen de verschillende sets. Tijdens deze pauzes mogen slechts 2 personen contact hebben met de speler(s), dit kan de coach of een teamgenoot zijn.

Bij het dubbelspel mag elk team 1 time-out nemen per wedstrijd, deze time-out duurt één minuut.

Een medische onderbreking mag per wedstrijd één keer ingeroepen worden en mag 3minuten duren.

Bij storende omstandigheden is het de plicht en het recht van de scheidsrechter en zijn assistent om te beslissen hoe lang de wedstrijd kan doorgaan.

### 2.1.9 De volgorde van opslaan, ontvangen en kant kiezen

Het recht om de volgorde opslaan en ontvangen en ook de kant te kiezen wordt bepaald door het lot. De speler die de toss wint mag kiezen als hij begint met opslaan of ontvangen of hij mag een kant kiezen om te beginnen. Wanneer de speler of het team gekozen heeft om op te slaan, te ontvangen of de kant heeft gekozen dan mag de tegenstander de andere keuze maken (d.w.z. dat als speler A kiest om te beginnen met opslaan, speler B mag kiezen welke kant hij begint).

Na 4 gescoorde punten wisselt de opslag van speler/team. Behalve wanneer er in de beslissende set na 11punten een speler/team aan opslag is blijft deze aan opslag ook al moet er op dit moment van speler/team gewisseld worden.

In het dubbelspel hebben de teams het recht om te kiezen wie als eerste zal opslaan of ontvangen. In de daaropvolgende games zal de speler van wie je de opslag ontvangt steeds dezelfde zijn (wanneer speler A, van team A-B, opslaat en speler C van, team C-D, ontvangt dan zal dit voor de rest van de wedstrijd zo blijven). Ook zal in het dubbelspel bij het wisselen van opslag de speler die in het vorige spel heeft opgeslagen automatisch ontvanger worden. De speler die in het vorige spel ontvanger was zal automatisch aan opslag komen.

In het geval van een beslissende set wordt de volgorde van opslaan gekozen door de speler of het team dat de toss (voor aanvang van deze beslissende set) wint.

De speler of het team dat aan het einde van de vorige set aan opslag was zal in de volgende set automatisch ontvangende speler of team worden.

De speler of het team dat aan het begin van de ene set aan een bepaalde kant begonnen is zal de volgende set aanvangen aan de andere kant (wanneer speler of team A links begint zal deze speler of dat team in de volgende set rechts beginnen). In het geval van een beslissende set wisselen de spelers of teams om de 6 gescoorde punten van kant.

### **2.1.10 Buiten de volgorde van opslaan, ontvangen en kant kiezen**

Wanneer er een fout gemaakt wordt tegen de volgorde van opslaan en ontvangen zal het spel stilgelegd worden door de scheidsrechter op het moment dat de fout wordt vastgesteld. In dit geval zal het spel hernomen worden met de speler die op dat moment zou moeten opslaan bij de score die bereikt werd. De speler die zou moeten opslaan volgens de volgorde die is vastgelegd bij het begin van de wedstrijd zal op dat moment aan opslag komen. Ook wanneer de spelers niet van kant wisselen wanneer het zou moeten zal de wedstrijd ook stilgelegd worden en hernomen worden met de speler(s) aan de juiste kant, rekening houdend met de volgorde die in het begin van de wedstrijd vastgelegd werd.

In alle omstandigheden worden de punten die voor het vaststellen van een fout gescoord werden meegeteld.

### **2.1.11 Het balcontact**

De spelers mogen de bal raken met alle lichaamsdelen met uitzondering van de handen en armen. Een speler/team heeft 3 balcontacten in totaal om de bal terug over te spelen maar het is niet noodzakelijk om al deze balcontacten te gebruiken. Het is niet toegestaan om de bal 2 keer na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel te raken (bv: niet 2 keer na elkaar met de binnenkant van de voet of niet 2 keer na elkaar met de knie). Ook wanneer een speler de bal onopzettelijk raakt met eender welk lichaamsdeel of zelfs met een kledingsstuk telt dit ook als een balcontact.

De spelers mogen het board niet aanraken met eender welk lichaamsdeel of met items op hun zelf. Ook mogen de spelers niet 3 keer na elkaar de bal overspelen met hetzelfde lichaamsdeel (bv: een speler heeft de bal al 2 keer na elkaar overgespeeld met het hoofd, dan zal hij/zij de volgende keer de bal moeten over spelen met een ander lichaamsdeel). Een speler mag zijn/haar voet niet hoger heffen dan zijn/haar hoofd.

## **2.2 Regels voor competities**

### **2.2.1 Omvang van regels en wetten**

#### **Soorten competities**

Een internationale competitie is er een waaraan spelers of teams van meer dan 1 associatie deelnemen.

Een internationale wedstrijd is er een waaraan spelers of teams van verschillende verenigingen aan deelnemen.

Een open tornooi is een tornooi dat openstaat voor spelers van alle verenigingen.

Een gesloten tornooi is er een dat beperkt is tot een bepaalde groep spelers maar niet op basis van leeftijdsgroepen.

Een uitnodigingstornooi is er een dat beperkt is tot spelers, teams of clubs die individueel uitgenodigd worden.

**Toepasselijkheid**

De regels van Teqball (zie Algemene regels) worden toegepast op alle evenementen georganiseerd door eender welke Teqballvereniging.

**2.3 De uitrusting en speelomstandigheden****2.3.1 Goedgekeurde en toegestane uitrusting**

Ten eerste is het verplicht om op de inschrijvingsformulieren voor een toernooi de kleur en het merk van het Teqboard te vermelden, de keuze van het materiaal moet voorgelegd worden aan de vereniging waar het toernooi gehouden wordt.

**2.3.2 Kleding**

De kleding waarmee deelnemers spelen bij Teqball bestaat uit een T-shirt met korte mouwen of een mouwloos shirt, een korte broek, rokje, sokken en indoosportschoenen of Teqschoenen. Andere kledingsstukken zoals een training of een deel ervan mogen niet gedragen worden tijdens de wedstrijden tenzij men toestemming krijgt van de scheidsrechter.

Bij het kiezen van de kleur van de kledij voor een toernooi of wedstrijd is het belangrijk dat de hoofdkleur van zowel het T-shirt, het broekje of de rok verschillen van de kleur van de bal. Op de achterzijde van het T-shirt kan de speler wel belettering of becijfering dragen om zichzelf, zijn club of advertenties kenbaar te maken. Deze bedrukkingen moeten wel voldoen aan de reglementen. Elke markering op de voorkant of zijkant van de uitrusting van een speler, evenals felle of weerkaatsende juwelen die de tegenstander zouden kunnen verblinden mogen niet gedragen worden.

Ook mogen de kleren van de deelnemers geen bedrukkingen hebben die aanstootgevend kunnen zijn, dit om de goede reputatie van de sport in stand te houden.

Andere regels i.v.m. kleding:

1. Spelers mogen het embleem of het ontwerp van hun tegenstander niet dragen.
2. Tegenstanders moeten duidelijk verschillende kledij dragen zodat ze makkelijk te onderscheiden zijn door zowel de scheidsrechters als de toeschouwers.
3. De kledij moet altijd goedgekeurd worden door de scheidsrechter(s).
4. Spelers van eenzelfde vereniging in een toernooi moeten allemaal dezelfde kleuren dragen gedurende alle wedstrijden.

**2.3.3 Dopingcontrole**

Alle spelers die deelnemen aan internationale competities, ook Jeugdcompetities, kunnen onderworpen worden aan dopingtesten binnen competitie door eender welke vereniging of eender welk Anti-Dopingagentschap.

## 2.4 Match officials

### 2.4.1 De toezichthoudende scheidsrechter

Voor een competitie of toernooi bij een bepaalde vereniging is er een toezichthoudende scheidsrechter. Deze wordt aangeduid en zijn/haar identiteit en locatie wordt meegedeeld aan de deelnemende verenigingen, en wanneer nodig aan de kapiteins van de ploegen.

De toezichthoudende scheidsrechter is verantwoordelijk voor:

1. Het goede verloop van de loting van het toernooi of de competitie.
2. De planning van de wedstrijden.
3. De aanduiding van de scheidsrechters voor elke match.
4. Het uitvoeren van een briefing aan de scheidsrechters voor de aanvang van het toernooi of de competitie.
5. Het controleren van de toegankelijkheid van de deelnemers.
6. Beslissen of de wedstrijd moet stopgezet worden in noodsituaties.
7. Beslissen als een speler de speelhal mag verlaten gedurende een wedstrijd.
8. Beslissen als de wettelijke trainingsperiode verlengd kunnen worden.
9. Beslissen als spelers een trainingspak mogen dragen tijdens de wedstrijd.
10. Beslissen als en waar spelers kunnen oefenen gedurende een noodzakelijk uitstel van de wedstrijd.
11. Het nemen van disciplinaire maatregelen voor wangedrag en andere inbreuken tegen de regelgeving.

Wanneer de toezichthoudende scheidsrechter afwezig is kan er een plaatsvervangende verantwoordelijke aangeduid worden. Deze plaatsvervangende verantwoordelijke of de toezichthoudende scheidsrechter moeten ten alle tijden aanwezig zijn tijdens een toernooi, competitie of wedstrijd.

Wanneer de toezichthoudende scheidsrechter of zijn plaatsvervanger het noodzakelijk vinden kan hij/zij een wedstrijdscheidsrechter op elk moment vervangen. Deze vervanger kan de beslissing die reeds genomen is niet herzien.

De spelers staan onder het toezicht van de scheidsrechter van het moment waarop ze de speelzaal betreden tot op het moment tot ze deze terug verlaten.

## 2.5 Benodigd materiaal

### 2.5.1 Speelhal

Teqball wordt gespeeld in een hal van 5 meter breed, 10 meter lang en 5 meter hoog.

### 2.5.2 Teqboard

Het Teqboard is het belangrijkste wat nodig is om Teqball te kunnen spelen. Deze tafel is speciaal ontwikkeld voor deze nieuwe sport. Het board werd empirisch getest en de afmetingen zijn wetenschappelijk berekend gedurende twee jaar. Het Teqboard is ontwikkeld vanuit de toepassing wiskundige regels en de regels van de fysica. Het board is zo ontwikkeld en ontworpen zodat hoe de bal ook botst, hij op alle momenten kan bereikt worden.

Het materiaal waaruit het Teqboard bestaat kan opgedeeld worden in 2 soorten. Ten eerste bestaat het Teqboard uit hout en ten tweede bestaat het board substanties zoals dorian, samsung, witte kern en zwarte kern.

De kleur van het bord is afhankelijk van competitie tot competitie en van plaats tot plaats. De kleur van het board wordt gekozen op basis van de kleur van de bal en de kleur van de vloer. De kleur van het bord moet verschillen van deze kleuren zodat het bord niet verward wordt met de vloer en zodat het duidelijk is waar de bal zich bevindt in de lucht.

De kleur van het Tegboard kan door de clubs of verenigingen zelf gekozen worden, zo kan je bijvoorbeeld een board laten maken met het logo van jou club of vereniging erop.

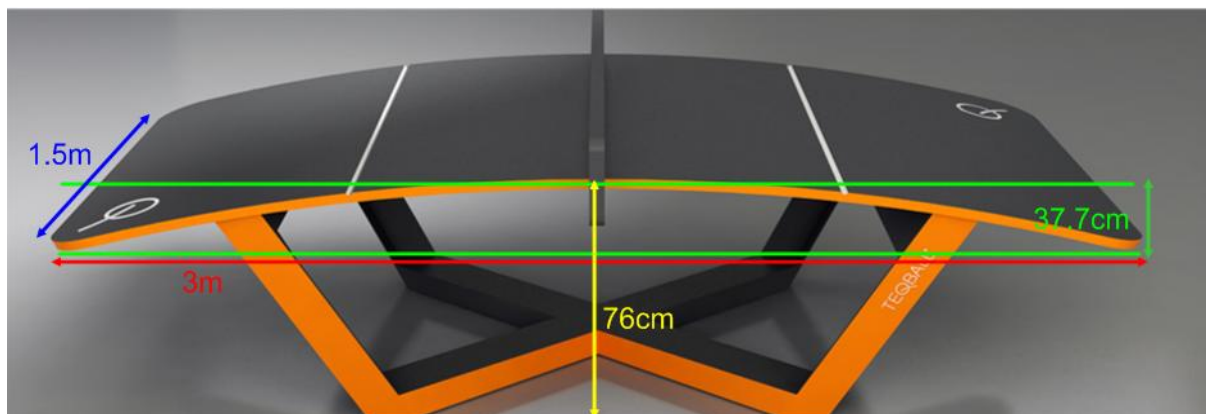


Figuur 9: Tegboard Coca-Cola

#### Afmetingen:

De officiële afmetingen van het Tegboard zijn:

- Lengte: 3 meter.
- Breedte: 1,5 meter.
- Hoogte: 76 centimeter.
- De kromming van het bord wordt bepaald door het hoogteverschil tussen de top van het net en het laagste punt van het speeloppervlak. Dit verschil moet 37,7centimeter zijn.



Figuur 10: Afmetingen Tegboard

### 2.5.3 Het net

Het net moet permanent bevestigd zijn aan het Tegboard en wordt gemaakt uit plexiglas/ polycarbonaat en staal. Het net is op zo een manier ontworpen dat de bal er altijd “eerlijk” van weg botst.

De officiële afmetingen van het net zijn:

- Lengte: 1,70 meter.
- Breedte (dikte): 2 centimeter.
- Hoogte: 14 centimeter.

### 2.5.4 Servicelijn

De servicelijn bevindt zich op één meter van de rand van het Tegboard aan de kant van de speler die aan opslag is (dit is aan beide kanten van het board gelijk). De breedte van de servicelijn is minimum 5centimeter en heeft een andere kleur dan het Tegboard. Deze servicelijn loopt over de volledige breedte van de tafel (1,5meter lang).

Deze servicelijn wordt over de volledige breedte van de speelhal doorgetrokken als een denkbeeldige lijn.

### 2.5.5 De bal



Teqball wordt gespeeld met een normale voetbal, liefst een maatje vier. Deze bal wordt opgepompt volgens de FIFA-normen. De kleur van de bal moet verschillen van de kleur van de tafel maar ook van de kleur van de T-shirts van alle betrokken spelers (of teams wanneer een toernooi gespeeld wordt).

Toch bestaan er ook officiële ballen van Teqball zelf, deze verschillen nauwelijks van de meeste voetballen.

Figuur 11: Teqball ballen

### 2.5.6 Teqbox

Wat is het?



Figuur 12: Teqbox

De Teqbox is ontworpen om je voetbaltechnische vaardigheden te meten. Het is de belangrijkste technologische toevoeging aan Teqball. De Teqbox volgt tijdens de wedstrijden automatisch de bewegingen van zowel de bal als de spelers, op deze manier kunnen de regels gehandhaafd worden, scores geëvalueerd worden en de technische ontwikkeling van de spelers beoordeelt worden.

De Teqbox is een geïntegreerd pakket dat bestaat uit bewegingssensoren, camera's en een sterk computersysteem dat in een binnenruimte (sporthal,..) makkelijk geïnstalleerd kan worden.

Strikt gezien volgt de Teqbox de positie, de snelheid en de versnelling van de bal in 3D en in real time. Wanneer we deze informatie doorgeven aan een geavanceerde software berekent deze wedstrijdspecifieke informatie zoals het begin en einde van de wedstrijd, goede en foutieve balcontacten door de spelers, scores enzovoort. Deze informatie kan gebruikt worden om de vooruitgang van het spel weer te geven en na te gaan als er volgens de regels gespeeld wordt. De videobeelden worden ook opgenomen door het systeem en kunnen zinvol zijn voor het automatisch opslaan van herhalingen van de beste wedstrijdmomenten.

#### Objectief vaardigheid meetinstrument

Naast het controleren van de regel naleving en het opslaan van wedstrijdbeelden laat het systeem ook toe om statistieken zoals de nauwkeurigheid van de balcontacten, de snelheid

van het trappen tegen de bal en scorend vermogen te berekenen. Deze statistieken zijn zeer nuttig voor de beoordeling van het vermogen van de speler, omdat de regels van de Teqball je dwingen om alle lichaamsdelen te gebruiken die toegestaan zijn in het voetbal.

Belangrijk om te weten is dat het plaatsen van meerdere Teqboxen in één kamer mogelijk is, dit zal ervoor zorgen dat de metingen nog preciezer en professioneler zullen zijn. Daarom kan de Teqball-Teqbox combinatie niet alleen gemakkelijk maar ook zeer zinvol kan zijn. Door het combineren van de Teqbox en Teqball kunnen er professionele evaluaties en trainingen opgesteld worden waardoor dit systeem ook in de voetbalwereld en bij de voetbalclubs in de smaak zal vallen.

Ondertussen vindt Teqball al zijn weg naar het professionele voetbal. Zo zijn er op de Facebook-pagina van zowel Teqball en Eljero Elia, een Nederlandse profvoetballer, foto's te zien van een Teqboard in de fitnessruimte van de club.

#### **Ronald en Erwin Koeman na een wedstrijdje Teqball in de fitnessruimte van hun club Southampton FC.**

Ronald: "Een geweldige ervaring! Zelfs voor premier league spelers is het een uitdaging en



**Figuur 13: Teqbaord bij Southampton FC.**

moet je geconcentreerd zijn. En je moet tijdens het spelen van Teqball (2 tegen 2) ook communiceren met elkaar en net dat is hetgeen wat ik het minste vindt aan de nieuwe generatie voetballers. Ze communiceren niet goed genoeg met elkaar en als je dit niet doet tijdens Teqball ben je verloren. Ik denk dat je Teqball kan gebruiken vanaf eender welke leeftijd, zelfs tot 60-jarigen zoals wij".

Erwin: "Het is speciaal ontworpen voor de techniek, je moet zowel je linker als je rechter voet gebruiken en dit is wat ook nodig is tijdens een voetbalwedstrijd. Het zeer goed dat het snelle bewegingen zijn, je hebt ook veel spelinzicht nodig bij het spelen van Teqball en je moet er ook je hoofd (koppen) voor gebruiken."

#### **Individueel trainingsprogramma voor de spelers**

Op basis van de metingen van de Teqbox kunnen er individuele trainingsprogramma's opgesteld worden om de specifieke vaardigheden van de spelers te verbeteren. Deze trainingsprogramma's zullen ontwikkeld worden in samenwerking met professionele voetballers zodat de Teqballspelers in staat zullen zijn om deze programma's te downloaden op hun smartphone of tablet en hun prestaties te vergelijken met deze van internationale sterren.

Ook is het de bedoeling om in de toekomst de Teqbox te laten samenwerken met persoonlijke fitnessgadgets (zoals o.a. de FitBit of de Nike FuelBand) om spelers te helpen met de nadruk op het ontwikkelen van hun vaardigheden en uithoudingsvermogen op hetzelfde moment.



**Figuur 14: Fitbit**



**Figuur 15: Nike Fuel Band**

### **Hoe werkt het?**

De Teqbox maakt gebruik van zeer moderne en up-to-date stereo computer visie om de bewegingen van zowel de bal als de spelers in real time te volgen. Dankzij dit moderne systeem is de Teqbox in staat om automatisch te controleren als er volgens de regels gespeeld wordt. Ook kan dit systeem de score bijhouden en verschillende statistieken meten om de vaardigheid van de individuele spelers te beoordelen.



## 3 Teqball in het onderwijs

### 3.1 Leerplandoelen en eindtermen

Hieronder vinden jullie de doelstellingen en eindtermen die ik heb uitgekozen uit de leerplannen lichamelijke opvoeding om te gebruiken in de lessen Teqball die ik ga opstellen.

#### 3.1.1 Leerplandoelen

Leerplannummer:  
2015/004

*De leerlingen...*

Motorische competenties:

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.(92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

Gezonde en veilige levensstijl ontwikkelen:

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.( 2 1LO:28).

Zelfstandig en sociaal functioneren:

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### **3.2 Niveaus voor de initiaties/lessenreeks**

Door tijdens de verschillende lessen deel te nemen gaan de deelnemers hun niveau omhoog brengen. Om de deelnemers hun vorderingen duidelijk te laten zien heb ik drie niveaus opgesteld.

Tevens zijn in de verschillende niveaus ook de doelstellingen die bij dat niveau horen duidelijk uitgeschreven. Hierdoor is het voor de leerlingen duidelijk waar ze naar streven. De verschillende niveaus en de bijhorende diploma's vindt u hieronder.

# Niveau beginneling behaald door

.....

Door het behalen van dit diploma heeft de leerling bewezen aan volgende vaardigheden te voldoen.

## Basisvaardigheden aan de tafel + Teqdodge:

De deelnemer kan...

### **Teqdodge**

1. De bal opvangen en teruggooien naar de tegenstander zodat deze botst op de tafel aan de kant van de tegenstander.

### **Teqball**

1. Een correcte opslag uitvoeren.
  2. Na het opvangen van de bal deze terug overspelen op een manier zodat deze botst op de helft van de tegenstander.
-

# Niveau gevorderde behaald door

.....

Door het behalen van dit diploma heeft de leerling bewezen aan volgende vaardigheden te voldoen.

## Basisvaardigheden Teqball + 1 met 1 spelen:

De deelnemer kan...

### **Basisvaardigheden**

1. De bal controleren nadat de tegenstander deze overspeelde.
2. Contact met de tafel vermijden.
3. De bal 3 keer raken voordat deze teruggespeeld wordt naar de tegenstander.

### **1 met 1 spelen**

1. Samenspelen met zijn medespeler en gebruikt hiervoor de juiste technieken.
-

# Niveau expert behaald door

---

Door het behalen van dit diploma heeft de leerling bewezen aan volgende vaardigheden te voldoen.

## 1 tegen 1 en 2 met 2 spelen:

De deelnemer kan...

### **1 tegen 1**

1. De aangeleerde technieken op een correctie manier toepassen in een wedstrijdvorm.
2. Wedstrijd spelen tegen elkaar volgens de opgelegde spelregels.

### **2 met 2**

1. De juiste opbouw van 2 met 2 toepassen in een spelvorm.
-

### 3.3 Spelregels voor op school/initiatielessen:

#### 3.3.1 Niveau 1

- De deelnemers mogen de eerste bal die over het net komt vangen en hierna verder spelen.
- De deelnemers mogen de bal maximum 3x raken.
- De deelnemers mogen de bal **na elk balcontact vangen** en verder spelen.
- De deelnemers mogen de bal **WEL** 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel raken.
- Ook de speler/ploeg die niet aan opslag is kan een punt scoren.
- Deelnemers mogen geen lichaamscontact hebben met elkaar of met de tafel.

#### 3.3.2 Niveau 2

- De deelnemers mogen de eerste bal die over het net komt vangen en hierna verder spelen.
- De deelnemers mogen de bal maximum 3x raken.
- De deelnemers mogen de bal **niet meer vangen na elk balcontact**
- De deelnemers mogen de bal **WEL** 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel raken.
- Ook de speler/ploeg die niet aan opslag is kan een punt scoren.
- Deelnemers mogen geen lichaamscontact hebben met elkaar of met de tafel.

#### 3.3.3 Niveau 3

- De deelnemers mogen de eerste bal die over het net komt **niet meer vangen.**
- De deelnemers mogen de bal maximum 3x raken.
- De deelnemers mogen de bal **NIET** 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel raken.
- Ook de speler/ploeg die niet aan opslag is kan een punt scoren.
- Deelnemers mogen geen lichaamscontact hebben met elkaar of met de tafel.

## **3.4 Opbouw lessenreeks**

### **3.4.1 Les 1: balvaardigheden zonder tafel maar met spelregels Teqball**

- voetvolley.
- Oefeningen per 2, inbrengen van spelregels.
  1. Bal mag maar 1x botsen
  2. Correcte opslag + 2 contacten zonder bots ertussen.
  3. 3 balcontacten per speler/team.
  4. niet 2x na elkaar balcontact met zelfde lichaamsdeel.

### **3.4.2 Les 2: Balvaardigheden 2 met 2, 2 tegen 2 + Teqdodge**

- herhalen van de spelregels tijdens de opwarming in 1 tegen 1.
- opbouw van 2 met 2.
- Spelvorm 2 tegen 2.
- Teqdodge als slot.

### **3.4.3 Les 3: Balvaardigheden met de tafel 1 met 1, 1 tegen 1 in opbouw naar Teqball**

- Opslag, bal laten botsen en in 1 tijd overspelen.
- Opslag, bal laten botsen en verplicht 2 of 3 balcontacten.
- Opslag, bal laten botsen en verplicht 2 of 3 balcontacten zonder 2x hetzelfde lichaamsdeel te gebruiken.

### **3.4.4 Les 4: Balvaardigheden met de tafel 2 met 2, 2 tegen 2**

- Idem voorgaande maar 2 met 2.
- Wedstrijdjes zowel 1 tegen 1 als 2 tegen 2.

### **3.4.5 Les 5: Wedstrijdvormen Teqball, zowel 1 – 1 als 2 – 2**

- Laddercompetitie 1 tegen 1.
- Laddercompetitie 2 tegen 2.

Dit is een lesopbouw die ik zou gebruiken in het onderwijs. Voor de initiaties op sportprikkel en de mentorendag ga ik sneller over naar de tafels omdat ik hier minder tijd heb. Ook zou ik voor de initiaties vaker spelvormen doen omdat de deelnemers plezier willen hebben bij het leren kennen van een nieuwe sport.

### **3.5 Initiatielessen (voorbeeldlessen)**

Om deze lessen op te stellen ben ik er van uitgegaan dat de scholen niet in het bezit zijn van Teqboarden. Veel scholen hebben wel pingpongtafels ter beschikking, deze kunnen ook gebruikt worden voor de lessen te onderwijzen.

Voor de Mentorendag heb ik zelf tafels kunnen lenen bij de tafeltennisclubs in Hasselt, TTC Herckenrode en TTC Hasselt Centrum. De brief die ik hiervoor gebruikte vindt u in de bijlage.





Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



### **3.6 Les 1: Balvaardigheden; 1 met 1 + 1 tegen 1**



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening – stageles – <b>Initiatieles</b> <b>eindwerk.</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	
School: PXL-Hogeschool Limburg.	Leervak: Teqball.
Klas (+ aantal lln.):	Lesonderwerp: Balvaardigheden zonder tafel + Teqdodge.
Optie/Richting:	Datum: 02/06/2015.
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: <a href="mailto:Kristel.vautmans@pxl.be">Kristel.vautmans@pxl.be</a> telefoon:	Lesuur: van tot
	Bijlagen:

### Situering in het leerplan

Leerplannummer:

**2015/004**

Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):

*De leerlingen...*

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.  
(92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.  
( 2 1LO:28).

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

- Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
- Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
- Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)

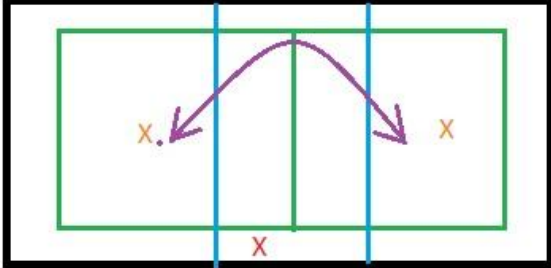
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

- De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.

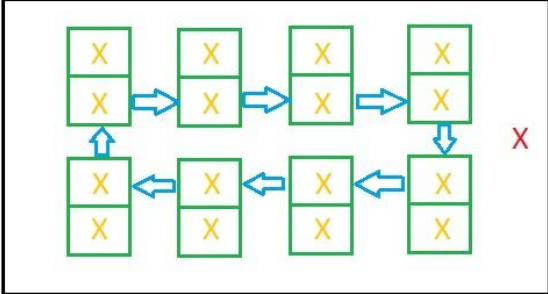
Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

- Teqball is een nieuwe sport.
- Eerste les in een reeks van 5.

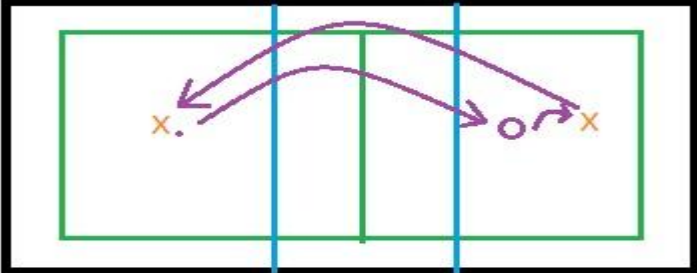


LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>Cardiovasculair, activatie van hart en longen.            MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b>            Reactiesnelheid.            Oog-voetcoördinatie.            Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>            Richting (bal overspelen naar de tegenstander).            Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas binnenkant voet.</li> <li>- pas met wreef.</li> <li>- koppen.</li> <li>- controle over de bal.</li> <li>- borstcontrole.</li> <li>- controle dijbeen.</li> </ul>	<p><b>Spelvorm:</b>  <b>Naam spel:</b>            Voetvolley</p> <p><b>Doel van het spel:</b>            Voor het meeste punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Per 2, 1 bal.</li> <li>➤ Na elk balcontact mag de bal 1x botsen.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren door de bal aan de kant van de tegenstander te laten botsen zodat deze de bal niet kan opvangen of wanneer de tegenstander de bal buiten trapt.</li> <li>➤ Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.</li> </ul> <p><b>Differentiatie:</b>  <u>Vaardige deelnemers:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide deelnemers nemen een kaart uit een kaartspel. Elke deelnemer probeert zo snel mogelijk tot het aantal punten te komen dat op zijn/haar kaart staat.</li> <li>- Deelnemers mogen de bal enkel laten botsen</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.</li> <li>➤ De hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de grootte van de sporthal of de ruimte die je ter beschikking hebt.</li> <li>➤ Deelnemers kiezen hun eerste tegenstander willekeurig (op basis van niveau).</li> <li>➤ Er wordt telkens 3minuten gespeeld, hierna wordt er doorgeschoven.</li> <li>➤ Doorschuifstelsel:</li> </ul>

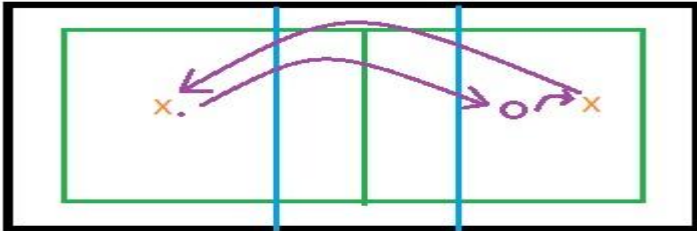


	<p>nadat de tegenstander de bal heeft overgespeeld. Na een balcontact mag de bal niet meer botsen.  <u>Minder vaardige deelnemers:</u>        - Deelnemers mogen de bal opvangen met de handen nadat de tegenstander de bal heeft overgespeeld.</p>	 <p>De deelnemers aan de binnenkant van het veld schuiven 1 plaats op met de wijzers van de klok mee.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ X = leerkracht.</li> <li>➤ X = deelnemers.</li> <li>➤ Parse pijl = balbaan.</li> </ul>
--	---	--

**Uitvoeringsfase (kern)**

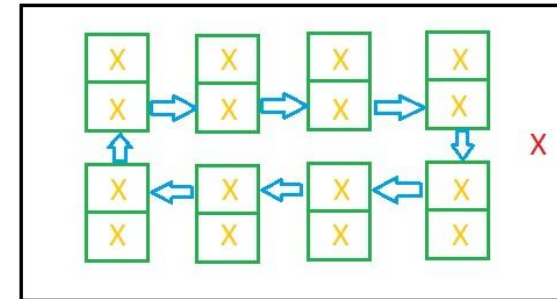
<p>MOC1, MOC2, MOC3, GVL1, ZSF 1.  <b>LP</b>        Reactiesnelheid.        Oog-voetcoördinatie.        Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>        Richting (bal overspelen naar de tegenstander).        Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden;</b></p>	<p><b>Oefening 1: Bal laten botsen en terug overspelen:</b>  <b>5' à 10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deelnemers blijven per 2 op een veldje met 1 bal per 2.</li> <li>➤ 1 deelnemer heeft de bal in de handen, zijn partner staat aan zijn kant in het terrein.</li> <li>➤ De deelnemer met de bal werpt de bal over zodat deze botst in het vak van zijn partner. Deze is verplicht om de bal 1x te laten botsen, hierna speelt hij/zij de bal in 1 tijd terug over.</li> <li>➤ Na 10x wisselen van functie.</li> <li>➤ Deelnemers mogen niet in het veld staan of</li> </ul>	<p><b>Oefening 1:</b></p>  <p>Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.        X = leerkracht.        X = deelnemers.        Parse pijl = balbaan.</p>
---	---	--



<p><u>Techniek volley:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lichaam schuin achter de bal plaatsen.</li><li>- bal raken met binnenkant voet of wreef.</li><li>- bal raken wanneer deze in neerwaartse baan is.</li></ul> <p><b>Oefening 2:</b> MOC1, MOC2, MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Techniek opslag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De bal rust op de handpalm van de speler die de opslag uitvoert.</li><li>- De speler die aan opslag is gooit de bal (bijna) loodrecht omhoog voor het lichaam.</li></ul>	<p>de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.</p> <p><b>Oefening 2: “Opslag” aanleren + overspelen na 1 controle: 5' à 10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Deelnemers blijven per 2 op een veldje met 1 bal per 2.</li><li>➤ 1 deelnemer heeft de bal in de handen en staat achter de achterlijn van zijn speelveld.</li><li>➤ Zijn partner staat aan zijn kant in het terrein.</li><li>➤ De deelnemer met de bal gaat een correcte opslag uitvoeren.</li><li>➤ Zijn partner laat de bal 1x botsen, doet 1 controle en speelt hierna de bal over.</li><li>➤ Na 10x wisselen van functie.</li><li>➤ Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.</li></ul>	<p>Paarse cirkel = bots van de bal.</p> <p><b>Oefening 2:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.</li><li>➤ X = leerkracht.</li><li>➤ X = deelnemers.</li><li>➤ Paarse pijl = balbaan.</li><li>➤ Paarse cirkel = bots van de bal.</li><li>➤ Doorschuifstelsel:</li></ul>
---	--	--



- De speler aan opslag speelt de bal met eender welk lichaamsdeel, met uitzondering van de handen en armen, over naar de ontvangende speler.
- Nadat de speler aan opslag de bal gespeeld heeft moet de bal in een boog omhoog gaan.
- De bal botst achter de service lijn in het speelveld van de ontvangende speler.



- De deelnemers aan de binnenkant van het veld schuiven 1 plaats op met de wijzers van de klok mee.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.

### Techniek opslag:

#### 1. Bal rust op de handpalm:



#### 2. Bal (lood)recht opgooien:



#### 3. Balcontact:



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



**4. Bal gaat omhoog na het contact:**



**5. Bal botst achter de servicelijn:**





MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

Spelvorm.  
Geleerde balvaardigheden (opslag, volley,...) toepassen in spelvorm.  
Met elkaar spelen/tegen elkaar spelen.

#### Oefening 3:

##### Spelvorm:

10'

##### Naam spel:

Voetvolley in opbouw naar Teqball.

##### Doel spel:

Zoveel mogelijk munten scoren.

##### Spelregels:

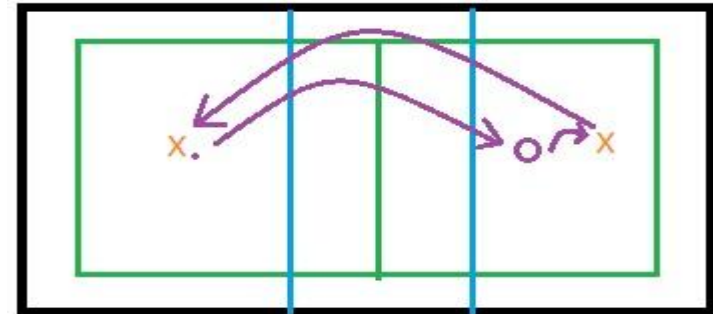
- Per 2, 1 bal.
- De speler met de opslag voert een correcte opslag uit zoals in de voorgaande oefening aangeleerd werd.
- Je kan een punt scoren door de bal aan de kant van de tegenstander te laten botsen zodat deze de bal niet kan opvangen of wanneer de tegenstander de bal buiten trapt
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.

##### Differentiatie:

###### Vaardige deelnemers:

- Deelnemers zijn verplicht om minstens 2 balcontacten te hebben, de bal in 1 tijd overspelen mag niet.
- Deelnemers mogen niet meer in het

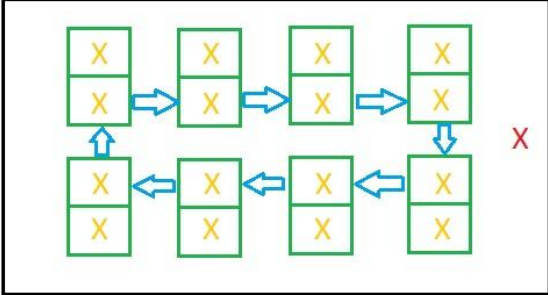
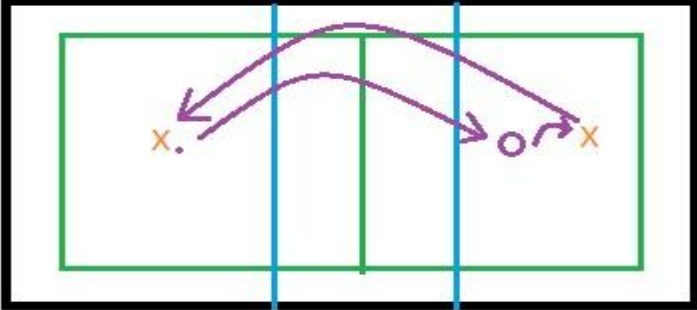
#### Oefening 3:



- Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.
- De hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de grootte van de sporthal of de ruimte die je ter beschikking hebt.
- Deelnemers kiezen hun eerste tegenstander willekeurig (op basis van niveau).
- Er wordt telkens 3minuten gespeeld, hierna wordt er doorgeschoven.
- Paarse pijl = balbaan.
- Doorschuifstelsel:



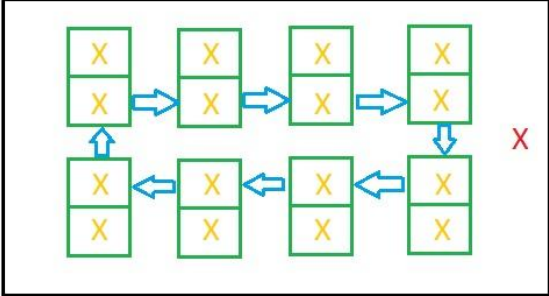


	<p>speelveld komen, zo zullen ze zich meer rond het speelveld moeten verplaatsen (voorbereiding op de tafel).</p> <p><u>Minder vaardige deelnemers:</u></p> <p>- Nadat de bal gebotst heeft mogen de deelnemers de bal in de handen nemen, tussen de 3 balcontacten mag de bal niet in de handen genomen worden.</p>	 <p>De deelnemers aan de binnenkant van het veld schuiven 1 plaats op met de wijzers van de klok mee.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ X = leerkracht.</li> <li>➤ X = deelnemers.</li> </ul>
<b>Afrondingsfase (slot)</b>		
<p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b>        Reactiesnelheid.        Oog-voetcoördinatie.        Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>        Richting (bal overspelen naar de tegenstander).        Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p>	<p><b>Spelvorm:</b> 1 tegen 1  <b>10'</b>  <b>Naam spel:</b>        Teqball</p> <p><b>Doel spel:</b>        Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Per 2, 1 veld.</li> <li>➤ Per 2, 1 bal.</li> <li>➤ Deelnemers spelen wedstrijdjes 1 tegen 1 tot 12punten.</li> <li>➤ Na elk wedstrijdje een andere tegenstander</li> </ul>	 <p>Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.        X = leerkracht.        X = deelnemers.        Paarse pijl = balbaan.</p>



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



<p><b>Balvaardigheden;</b> Techniek opslag. Techniek volley.</p> <p>Wedstrijdvorm, 1 tegen 1. Spelen volgens de afgesproken regels. Aantal balcontacten zelf kiezen adhv de situatie. Aangeleerde technieken toepassen.</p>	<p>zoeken.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Winnaars tegen winnaars, verliezers tegen verliezers.</li><li>- Deelnemers aan de binnenkant van de tafels schuiven door met de wijzers van de klok.</li></ul>	<p>Paarse cirkel = bots van de bal. Doorschuijsysteem:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Winnaars spelen tegen elkaar, verliezers tegen elkaar.</li><li>2. Deelnemers aan de binnenkant schuiven door met de wijzers van de klok mee (zie afbeelding).</li></ol> 
---	---	---



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



### **3.7 Les 2: Balvaardigheden; 2 met 2, 2 tegen 2 + Teqdodge**



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening - <b>stageles</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	Leervak: Teqball.
School: PXL-Hogeschool Limburg.	Lesonderwerp: Balvaardigheden 2 met 2, 2 tegen 2 en Teqdodge.
Klas (+ aantal lln.):	Datum: 02/06/2015.
Optie/Richting:	Lesuur: van tot
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: <a href="mailto:Kristel.vautmans@pxl.be">Kristel.vautmans@pxl.be</a> telefoon:	Bijlagen:

### Situering in het leerplan

Leerplannummer:

**2015/004**

Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):

*De leerlingen...*

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.  
(92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.  
( 2 1LO:28).

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

- Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
- Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
- Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)

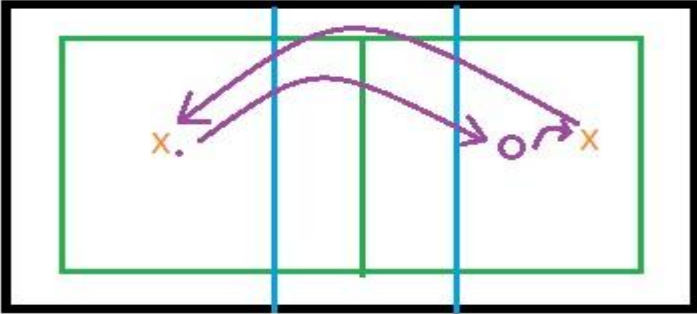
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

- De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

- Teqball is een nieuwe sport.
- Tweede les in een reeks van 5. Vorige les leerden de deelnemers de sport kennen en leerden ze de basistechnieken aan in een 1 met 1 en 1 tegen 1 situatie.



LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>Cardiovasculair, activatie van hart en longen.            Balvaardigheden; herhalen van de vorige les. (opslag, volley, bal overspelen in 1 tijd,...)</p> <p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF1.</p> <p><b>LP</b>            Reactiesnelheid.            Oog-voetcoördinatie.            Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>            Richting (bal overspelen naar de tegenstander).            Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>TP</b>            Opéévolgving.</p>	<p><b>Spelvorm:</b>  <b>10'</b>  <b>Naam spel:</b>            "Uitsjotterke"</p> <p><b>Doel spel:</b>            Als laatste overblijven.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verdeel de groep in groepjes van 6 deelnemers.</li> <li>➤ Per 6 deelnemers aan 1 veldje.</li> <li>➤ Per 6, 1 bal.</li> <li>➤ De spelers starten met een correcte opslag zoals de vorige les aangeleerd.</li> <li>➤ Hierna blijven de deelnemers de bal overspelen.</li> <li>➤ De deelnemers mogen de bal maar 1 keer raken (intensiteit verhogen).</li> <li>➤ De bal moet altijd een opwaartse baan hebben, "smashen" mag niet.</li> <li>➤ Nadat je de bal hebt overgespeeld loop je met de wijzers van de klok mee rond het veldje naar de overkant.</li> <li>➤ Wanneer je een fout maakt (bal 2x laten botsen, meer als 1 balcontact, bal uit spelen) ga je aan de kant. Wanneer er 2</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.</li> <li>➤ De hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de grootte van de sporthal of de ruimte die je ter beschikking hebt.</li> <li>➤ Deelnemers worden door de leerkracht verdeeld in groepjes van 6.</li> <li>➤ Er wordt gespeeld tot 1 van de 6 deelnemers een punt behaald heeft.</li> </ul>



deelnemers aan de kant zijn spelen deze op een ander veldje 1 met 1, zonder punten!

- Wanneer er nog maar 2 deelnemers over blijven aan het wedstrijdveldje spelen deze tot iemand een punt heeft. Ze hoeven niet meer over te lopen.
- Wanneer iemand een punt heeft begint het spel met 6 terug opnieuw.
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.

#### Differentiatie:

*Om op deze manier te differentiëren moet je erop toezien dat je de goede deelnemers bij elkaar zet en de minder goede deelnemers bij elkaar.*

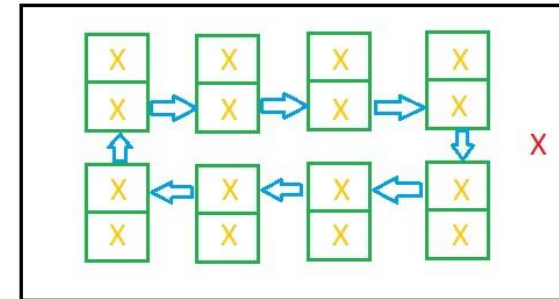
##### Vaardige deelnemers:

- Deelnemers mogen niet meer in het veld komen met hun voeten. Wanneer ze dit wel doen zijn ze ook af.

-

##### Minder vaardige deelnemers:

- Deelnemers mogen de bal 1 keer controleren en daarna pas overspelen.



- X = leerkracht.
- X = deelnemers.



### Uitvoeringsfase (kern)

MOC1, MOC5, GVL1, ZSF1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

Balvaardigheden;

#### Techniek opslag:

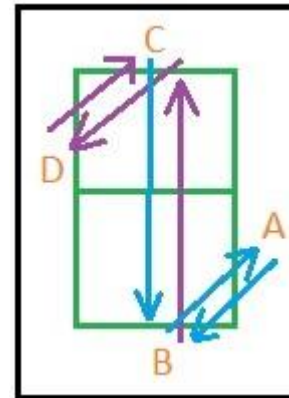
- De bal rust op de handpalm van de speler die de opslag uitvoert.
- De speler die aan opslag is gooit de bal (bijna) loodrecht omhoog voor het lichaam.
- De speler aan opslag speelt de bal met eender welk lichaamsdeel, met uitzondering van de handen en armen, over naar de ontvangende speler.
- Nadat de speler aan opslag de bal gespeeld heeft moet de bal in een boog omhoog gaan.
- De bal botst achter de service lijn in het speelveld van de

#### Oefening 1: Opbouw 2 met 2:

10'

- Per 4 op 1 veldje.
- Per 4, 2 ballen.
- C en B starten met de bal in de handen, zij voeren een correcte opslag uit zoals we deze aangeleerd hebben.
- C en B spelen de bal die van de andere kant komt in 1 tijd door naar A en D.
- **Belangrijk:** C en B moeten gelijktijd beginnen.
- A en D vangen de bal terug met de handen en spelen deze vanuit de handen terug naar B en C.
- Hierna begint de oefening opnieuw.
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.
- Differentiatie:  
Vaardige deelnemers:
  - A en D ontvangen de bal van B en C, ipv deze bal te vangen en terug te spelen vanuit de handen spelen ze de bal in 1 tijd terug. B en C vangen de bal op. Hierna begint de oefening opnieuw.
  - A en D beginnen met de bal, zij gooien de bal aan voor B en C. B en C spelen hierna de bal in 1 tijd over naar de overkant. B en

#### Oefening 1:



- Terrein = veldje zo groot als een Teqballtafel.
- Hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de ruimte die je hebt.
- A, B, C en D zijn de deelnemers.
- Na 5minuten is er een fluitsignaal van de leerkracht, hierna schuiven de leerlingen door binnen hun groepje. A en B wisselen van plaats, C en D wisselen van plaats.
- De gekleurde pijlen duiden de baan aan die 1 bal tijdens 1 "cyclus" aflegt (paars = de bal die vertrekt bij B, blauw = de bal die vertrekt bij C).



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



ontvangende speler.

**Techniek volley:**

- lichaam schuin achter de bal plaatsen.
- bal raken met binnenkant voet of wreef.
- bal raken wanneer deze in neerwaartse baan is.

C spelen de bal die van de overkant komt in 1 tijd naar A en D, A en D vangen de bal. Hierna begint de oefening opnieuw.

Minder vaardige deelnemers:

- B en C vangen de eerste bal die wordt overgespeeld, hierna spelen ze de bal vanuit de handen verder naar A en D, deze spelen de bal wel in 1 tijd terug. Hierna begint de oefening opnieuw.
- Idem, maar A en D vangen de bal ook nog een keer in de handen.

**Techniek opslag:**

**1. Bal rust op de handpalm:**



**2. Bal (lood)recht opgooien:**



**3. Balcontact:**



**4. Bal gaat omhoog na het contact:**



**5. Bal botst achter de servicelijn:**







MOC1, MOC5, GVL1, ZSF1.

**LP**

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

**RP**

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

**TP**

Opéénvolging.

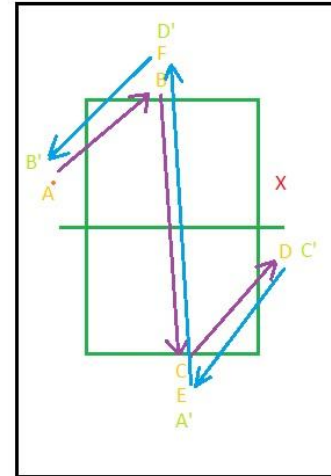
Aangeleerde technieken die toegepast worden:  
- Volley.

**Oefening 2:**

10'

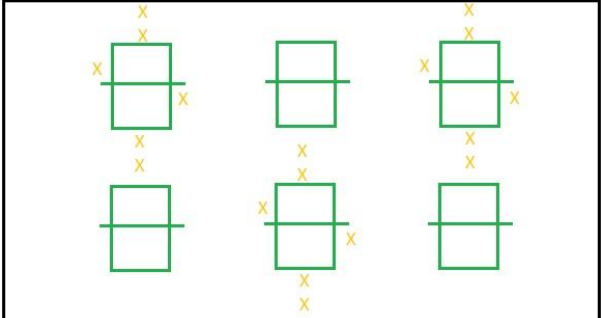
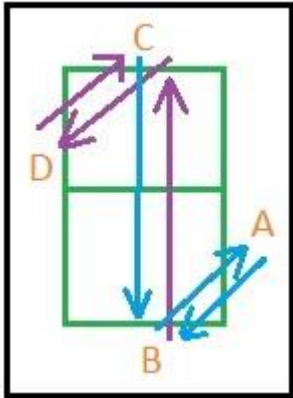
- Per 6, 1 veld.
- Per 6, 1 bal.
- 2 Deelnemers staan achter het veldje aan elke kant. (B, C, E en F). 2 deelnemers staan opzij van het veldje (A en D)
- A start met de bal in de handen, hij/zij gooit de bal naar B. A schuift onmiddellijk door en schuift achter aan bij C en E.
- B speelt de bal over naar C en B schuift onmiddellijk door naar de plaats van A.
- C ontvangt de bal van B en speelt de bal naar D. C blijft staan.
- D speelt de bal terug naar C en D schuift door en sluit aan bij F. C speelt de bal over naar F en C schuift door naar de plaats van D.
- F ontvangt de bal van C en speelt de bal naar B'.
- Hierna begint de cyclus opnieuw.
- Deelnemers bepalen zelf het aantal tijden dat ze gebruiken bij het spelen van de bal. Het maximaal aantal tijden = 3!
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.
- Differentiatie:  
Vaardige deelnemers:

**Oefening 2:**



- Terrein = veldje zo groot als een Teqboard.
- Aantal veldjes is afhankelijk van de ruimte die je ter beschikking hebt.
- A, B, C, D, E en F zijn deelnemers.
- A', B', C' en D' zijn doorgeschoven na de eerste ronde.
- **Doorschuijsysteem:**
  - A → A', B → B', C → C' en D → D'.
  - E en F schuiven een plaats op naar voor en komen als eerste in de rij.
  - De deelnemers achter de tafel (B en C) schuiven pas door nadat hij/zij de bal overgespeeld hebben.
- X = leerkracht.



<p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF1.</p> <p><b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Baalvaardigheden;</p>	<p>- Deelnemers gebruiken 2 ballen ipv 1 bal. <u>Minder vaardige deelnemers:</u> - Deelnemers mogen de bal vangen met de handen voordat ze de bal verder spelen. - Deelnemers mogen de bal vangen met de handen voordat ze de bal verder spelen maar doen de oefening met 2 ballen.</p> <p><b>Oefening 3:</b> <b>Spelvorm: 2 tegen 2</b> <b>5'-10'</b></p> <p><b>Naam spel:</b> Teqball, 2 tegen 2.</p> <p><b>Doel spel:</b> Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Per 4, 1 veld.</li><li>➤ Per 4, 1bal.</li><li>➤ Deelnemers spelen voor het eerst tot 12 punten.</li></ul>	 <p>➤ Afhankelijk van het aantal deelnemers worden niet alle veldjes worden gebruikt aangezien er 6 deelnemers per veldje staan.</p> <p><b>Oefening 3:</b></p>  <p>➤ Terrein = veldje zo groot als een Teqballtafel. ➤ Hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de</p>
---	---	---



- Opslag.
- Volley.

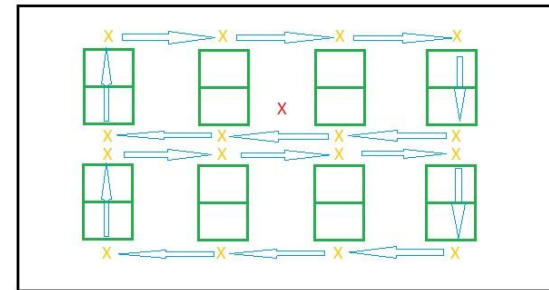
- Deelnemers staan per 2 aan 1 kant van de tafel.
- 1 Deelnemer heeft de bal voor de opslag.
- Per team staat 1 deelnemer achter het veld en 1 deelnemer opzij van het veld. Dit kan bij het over spelen van de bal veranderen. In de meeste gevallen blijft de positie van beide spelers hetzelfde tot na de rally.
- Deelnemers mogen per team maximaal 3 balcontacten hebben. Deze moeten verspreid zijn over beide spelers. De verdeling en de volgorde is niet van belang.
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.

**Differentiatie:**

- Vaardige deelnemers:
  - Deelnemers zijn verplicht om na het overspelen van de bal van plaats te wisselen. De deelnemer die achter het veld stond verplaatst zich naar de zijkant, de deelnemer die aan de zijkant stond verplaatst zich naar achter.
- Minder vaardige deelnemers:
  - Deelnemers mogen de bal die wordt overgespeeld door de tegenstanders opvangen met de handen en hierna verder

ruimte die je hebt.

- A, B, C en D zijn de deelnemers.



- Doorschuifstelsel:
- Wanneer een aantal ploegjes 12 punten gehaald hebben fluit de leerkracht en schuiven de deelnemers door.
- Deelnemers schuiven met hun team allemaal een plaats op met de wijzers van de klok mee.



	<p>spelen.          - Deelnemers mogen telkens de bal aan hun kant van het veld is de bal 1x opvangen met de handen, wanneer ze dit doen kiezen ze zelf.</p>	
<b>Afrondingsfase (slot)</b>		
<p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF1.  <b>LP</b>          Reactiesnelheid.          Oog-voetcoördinatie.          Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>          Richting (bal overspelen naar de tegenstander).          Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Balvaardigheden; vangen en werpen van de bal.  <b>Pivoteren:</b>          1. pivoteren, door rond een voorvoet te draaien en gelijktijdig met het andere been rond te stappen, zodanig, dat het lichaam tussen bal en tegenstrever is</p>	<p><b>Verplaatsen naar de tafels!!!</b>  <b>Spelvorm:</b>          10'</p> <p><b>Naam spel:</b>          Teqdodge</p> <p><b>Doel spel:</b>          Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Per 2, 1 bal.</li> <li>➤ Deelnemers hebben de bal constant in de handen.</li> <li>➤ Deelnemers gooien de bal zodat deze botst in het veld van de tegenstander.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren als de tegenstander de bal niet kan opvangen nadat de bal heeft gebotst aan de kant van de tegenstander nadat jij gegooid hebt.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren wanneer de tegenstander de bal gooit en deze niet op jou helft van de tafel botst (tenzij jij de bal</li> </ul>	<div data-bbox="1429 619 1973 906" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = sporthal met pingpongtafels (hoeveel tafels is afhankelijk van hoeveel je er ter beschikking hebt).</li> <li>➤ Opstelling: tafels worden opgesteld met voldoende ruimte tussen zodat de deelnemers elkaar zo weinig mogelijk hinderen tijdens het spelen.</li> <li>➤ Na 5minuten is er een fluitsignaal van de leerkracht, dit is het signaal om door te schuiven. De deelnemers laten de bal bij de tafel liggen en schuiven door.</li> <li>➤ Doorschuifstelsel:          De deelnemers schuiven allemaal een plaats op met de wijzers van de klok mee (blauwe</li> </ul>



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



<p>2. de bal passen zonder de pivotvoet op te heffen.</p>	<p>aanraakt).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wanneer de bal aan jouw kant van de tafel gebotst heeft en je de bal vangt mag je je niet meer verplaatsen. Je moet gooien van op de plaats waar je de bal gevangen hebt.</li><li>➤ Na het vangen van de bal mag je wel nog pivoteren.</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dit is de meest eenvoudige vorm van Teqball, differentiatie is niet nodig. Alle deelnemers kunnen deelnemen aan deze vorm.</li></ul>	<p>pijlen).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ X = leerkracht.</li><li>➤ X = deelnemer.</li></ul>
---	---	--



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



### **3.8 Les 3: Balvaardigheden met tafel; 1 met 1 + 1 tegen 1**



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening - <b>stageles</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	Leervak: Teqball.
School: PXL-Hogeschool Limburg.	Lesonderwerp: Balvaardigheden met de tafel: 1 met 1 en 1 tegen 1.
Klas (+ aantal lln.):	Datum: 02/06/2015.
Optie/Richting:	Lesuur: van tot
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: <a href="mailto:Kristel.vautmans@pxl.be">Kristel.vautmans@pxl.be</a> telefoon:	Bijlagen:

### Situering in het leerplan

Leerplannummer:

**2015/004**

Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):

*De leerlingen...*

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.  
(92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.  
( 2 1LO:28).

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

- Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
- Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
- Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

- De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

- Teqball is een nieuwe sport.
- Derde les in een reeks van 5. Vorige lessen leerden de deelnemers de sport kennen. Ook leerden ze de basistechnieken aan in een 1-1 en 2-2 situatie.

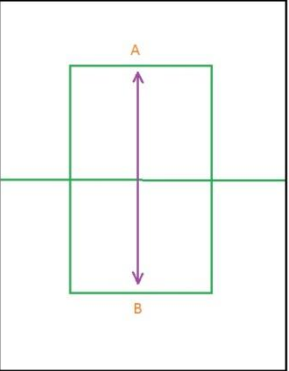
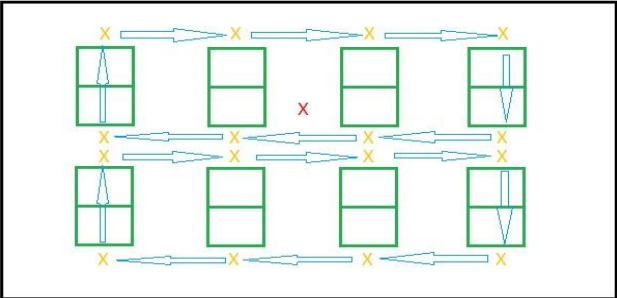
### Persoonlijke aandachtspunten



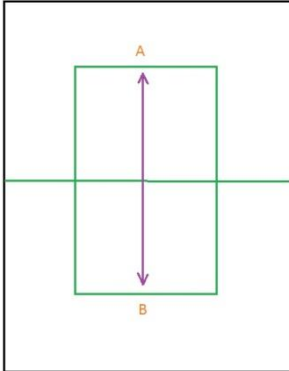
LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b>            Reactiesnelheid.            Oog-voetcoördinatie.            Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>            Richting (bal overspelen naar de tegenstander).            Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Cardiovasculair; activatie van hart en longen.            Herhaling Teqdodge.</p>	<p><b>Spelvorm:</b>  <b>10'</b></p> <p><b>Naam spel:</b>            Teqdodge</p> <p><b>Doel spel:</b>            Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Per 2, 1 bal.</li> <li>➤ Deelnemers hebben de bal constant in de handen.</li> <li>➤ Deelnemers gooien de bal zodat deze botst in het veld van de tegenstander.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren als de tegenstander de bal niet kan opvangen nadat de bal heeft gebotst aan de kant van de tegenstander nadat jij gegooid hebt.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren wanneer de tegenstander de bal gooit en deze buiten het veld botst.</li> <li>➤ Wanneer de bal in jouw veld gebotst heeft en je de bal vangt mag je je niet meer verplaatsen. Je moet gooien van op de plaats waar je de bal gevangen hebt.</li> </ul>	<div data-bbox="1473 480 2018 767" data-label="Diagram"> <p>The diagram shows a rectangular arrangement of four ping pong tables in two rows and two columns. Participants, represented by yellow 'X' marks, are positioned at the corners and midpoints of the tables. A teacher, represented by a red 'x' mark, is in the center. Blue arrows indicate the direction of movement for participants, showing a circular path around the tables. A legend below the diagram defines the symbols: a red 'X' for the teacher and a yellow 'X' for a participant.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = sporthal met pingpongtafels (hoeveel tafels is afhankelijk van hoeveel je er ter beschikking hebt).</li> <li>➤ Opstelling: tafels worden opgesteld met voldoende ruimte tussen zodat de deelnemers elkaar zo weinig mogelijk hinderen tijdens het spelen.</li> <li>➤ Na 5minuten is er een fluitsignaal van de leerkracht, dit is het signaal om door te schuiven. De deelnemers laten de bal bij de tafel liggen en schuiven door.</li> <li>➤ Doorschuifstelsel: De deelnemers schuiven allemaal een plaats op met de wijzers van de klok mee (blauwe pijlen).</li> <li>➤ X = leerkracht.</li> <li>➤ X = deelnemer.</li> </ul>





	<b>Differentiatie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>-</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers die de bal gevangen hebben mogen pivoteren.</li><li>- Deelnemers...</li></ul></li></ul>	
<b>Uitvoeringsfase (kern)</b>		
<p>Balvaardigheden; Techniek correcte opslag Techniek volley</p> <p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p>	<b>Oefening 1: Opslag + terugspelen:</b> <b>10'</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Per 2 aan een tafel.</li><li>➤ Per 2, 1 bal.</li><li>➤ Deelnemers staan achter de tafel tegenover elkaar.</li><li>➤ Deelnemer met de bal in de handen voert een correcte opslag uit zoals we deze geleerd hebben.</li><li>➤ De ontvangende deelnemer laat de bal 1x botsen aan zijn kant van de tafel en speelt hierna de bal over zodat deze botst aan de andere kant van de tafel.</li><li>➤ De deelnemer die de opslag deed krijgt de bal dus terug, hij vangt de bal op met zijn handen. Hierna begint de oefening opnieuw.</li><li>➤ Na 5x wisselen van functie.</li><li>➤ <u>Differentiatie:</u></li><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers maken het elkaar moeilijk door de opslag naar de hoeken te plaatsen.</li><li>- Beide deelnemers hebben een bal en</li></ul></li></ul>	<b>Oefening 1:</b>  <p>- Paars = balbaan.</p> 



<p>MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1. <b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Balvaardigheden; Techniek opslag Techniek volley.</p>	<p>voeren gelijktijdig een opslag uit. Ze spelen de bal van de tegenstander terug en proberen hun eigen bal terug op te vangen.</p> <p>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u> - Deelnemers</p> <p><b>Oefening 2:</b> <b>Spelvorm:</b> <b>10'</b></p> <p><b>Naam spel:</b> "Teqball"</p> <p><b>Doel spel:</b> Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Deelnemers spelen 1 tegen 1.</li><li>➤ De deelnemer met de opslag probeert zijn opslag zo te plaatsen dat de ontvangende deelnemer de bal moeilijk kan terugspelen.</li><li>➤ Hoe kan je een punt scoren:<ul style="list-style-type: none"><li>- De deelnemer met de opslag scoort een punt als de ontvangende deelnemer de bal niet kan terugspelen.</li><li>- De deelnemer met de opslag scoort een</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Terrein = sporthal.</li><li>- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.</li><li>- X = leerkracht.</li><li>- X = deelnemers.</li><li>- Blauwe pijlen = doorschuifstelsel.</li><li>- Doorschuiven gebeurt op signaal van de leerkracht.</li></ul> <p><b>Oefening 2:</b></p>  <p>- Paars = balbaan.</p>
---	---	---



punt als de ontvangende speler de bal kan terugspelen maar de bal niet op de tafel botst.

- De ontvangende deelnemer scoort een punt als de opslag van de deelnemer met opslag niet achter de servicelijn botst of niet op de tafel botst.

- De ontvangende deelnemer scoort een punt als hij de bal kan terugspelen en deze botst aan de kant van de deelnemer met de opslag.

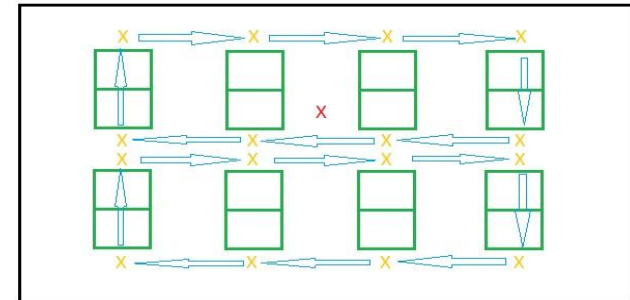
**Differentiatie:**

➤ Vaardige deelnemers:

- Deelnemers spelen rally uit totdat iemand een fout maakt, hierbij krijgt de andere deelnemer 1 punt.

➤ Minder vaardige deelnemers:

- De deelnemer met de opslag is verplicht om een rustige opslag te doen zodat de ontvangende speler "makkelijk" kan terugspelen. De deelnemer met de opslag kan dus enkel een punt scoren wanneer de ontvangende deelnemer de bal buiten de tafel laat botsen nadat hij teruggespeeld heeft.



- Terrein = sporthal.

- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.

- X = leerkracht.

- X = deelnemers.

- Blauwe pijlen = doorschuifstelsel.

- Doorschuiven gebeurt op signaal van de leerkracht.



MOC1, MOC2, MOC3, MOC5,  
GVL1, ZSF 1.

**LP**

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

**RP**

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

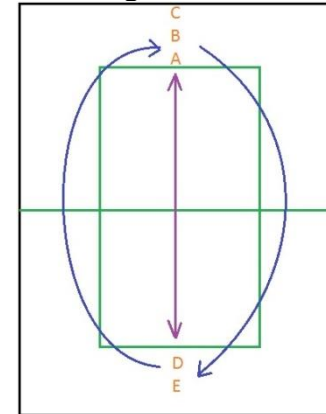
**Balvaardigheden;**

Techniek opslag.  
Techniek volley.

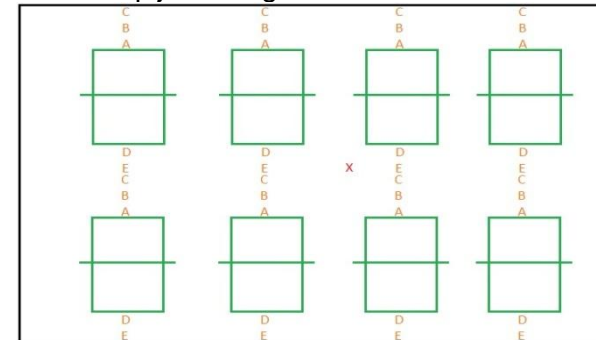
**Oefening 3: Opslag + terugspelen in 2 tijden + na-actie (overgaan naar de overkant):**  
**10'**

- Per 5 aan 1 tafel.
- Per 5, 1 bal.
- De deelnemer met de bal doet een correcte opslag zoals eerder geleerd.
- De ontvangende speler laat de bal 1x botsen op zijn kant van de tafel.
- Na de botst controleert deze de bal met een lichaamsdeel naar keuze (behalve handen of armen), hierna speelt hij/zij de bal terug over zodat de bal botst op de kant van de tegenstander.
- Nadat de deelnemers de bal hebben overgespeeld naar de overkant doen ze de na-actie, hierna sluiten ze aan de andere kant aan. De deelnemers lopen over met de wijzers van de klok mee.
- **Variatie in na-actie:**
  - Looppladders leggen.
  - potjes leggen waardoor deelnemers slalommen.
  - sprongen laten uitvoeren.
  - ...
- **Differentiatie:**
  - Vaardige deelnemers:
    - Deelnemers mogen de bal niet 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel raken.
  - Minder vaardige deelnemers:

**Oefening 3:**



- Paarse pijl = balbaan.
- Blauwe pijl = overgaan.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal leerlingen.
- X = leerkracht.



- A, B, C, D, E = deelnemers.

### Afrondingsfase (slot)

MOC1, MOC2, MOC3, MOC5,  
GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

Balvaardigheden;  
Techniek opslag.  
Techniek volley.

**Spelvorm:**  
**10'**

**Naam spel:**

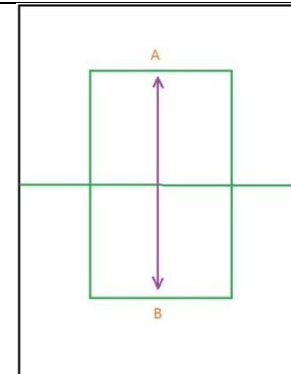
Teqball, 1 tegen 1.

**Doel spel:**

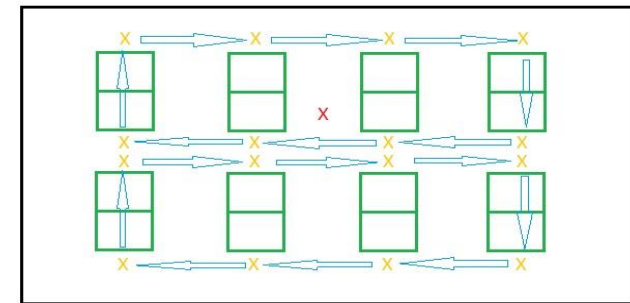
Zoveel mogelijk punten scoren.

**Spelregels:**

- Per 3, 1 tafel.
- Per 3, 1 bal.
- Deelnemers spelen Teqball 1 tegen 1.
- Deelnemers spelen voor het eerst tot 8 punten.
- De derde deelnemer aan de tafel oefent de scheidsrechtersfunctie uit. Deze zorgt ervoor dat er volgens de afgesproken regels gespeeld wordt en dat de puntentelling eerlijk verloopt.
- Wanneer 1 van beide deelnemers 8 punten gescoord heeft wisselen de deelnemers van scheidsrechter.
- Deelnemers spelen volgens de officiële spelregels van Teqball (correcte opslag, maximaal 3 balcontacten,..)
- Je kan een punt scoren als:
  - de tegenstander meer dan 3 balcontacten



- Paars = balbaan.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.
- Blauwe pijlen = doorschuifsystemen.



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



	<p>heeft.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- de tegenstander de bal die jij overspeelt niet kan opvangen na de bots.</li><li>- de tegenstander de bal niet op jouw helft kan laten botsen.</li><li>- de tegenstander 2 foutieve opslagen achter elkaar heeft.</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Extra spelregel: deelnemers mogen niet 2x na elkaar hetzelfde lichaamsdeel gebruiken om de bal te spelen.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers mogen de bal 1x vangen met de handen telkens wanneer de bal aan hun kant komt. Wanneer ze de bal vangen kiezen ze zelf.</li></ul></li></ul>	<p>- Doorschuiven gebeurt op signaal van de leerkracht.</p>
--	--	---



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



### **3.9 Les 4: Balvaardigheden met tafel; 2 met 2 + 2 tegen 2**



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening - <b>stageles</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	Leervak: Teqball.
School: PXL-Hogeschool Limburg.	Lesonderwerp: Balvaardigheden met tafel: 2 met 2, 2 tegen 2.
Klas (+ aantal lln.):	Datum: 02/06/2015.
Optie/Richting:	Lesuur: van tot
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: <a href="mailto:Kristel.vautmans@pxl.be">Kristel.vautmans@pxl.be</a> telefoon:	Bijlagen: :

### Situering in het leerplan

Leerplannummer:

**2015/004**

Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):

*De leerlingen...*

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.  
(92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.  
( 2 1LO:28).

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

- Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
- Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
- Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)

Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

- De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

- Teqball is een nieuwe sport.
- Vierde les in een reeks van 5. Vorige lessen leerden de deelnemers de sport kennen. Ook leerden ze de basistechnieken aan in een 1-1 en 2-2 situatie.
- Vorige les maakten de leerlingen kennis met de spelsituatie 1 met 1 en 1 tegen 1 op de tafels.





<b>LESDOELEN</b> (motorisch, cognitief, soc-affectief)	<b>LESINHOUD + TIMING</b>	<b>ORGANISATIE (tekening)</b>
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>Cardiovasculair; activatie van hart en longen.</p> <p><b>Balvaardigheden;</b>            -Volley.            - Vangen van de bal.</p> <p>MOC3, MOC4, MOC5, GVL1, ZSF1.</p> <p><b>LP</b>            Reactiesnelheid.            Oog-voetcoördinatie.            Oog-handcoördinatie.            Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>            Richting (bal overspelen naar een medespeler).</p>	<p><b>Spelvorm:</b>  <b>5'</b></p> <p><b>Naam spel:</b>            Passenspel</p> <p><b>Doel spel:</b>            Zoveel mogelijk punten scoren</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Afhankelijk van het aantal deelnemers bakken je een speelveld af.</li> <li>➤ Per speelveld 1 bal.</li> <li>➤ In dit speelveld leg je 3 hoepels, deze dienen als doelzone.</li> <li>➤ De deelnemers worden verdeelt in 2 gelijke groepen.</li> <li>➤ Een van de deelnemers heeft de bal in de handen om te starten.</li> <li>➤ Passen geven gebeurt door middel van een trap vanuit de handen.</li> <li>➤ De deelnemer die de bal ontvangt vangt de bal met de handen en mag zich hierna niet meer verplaatsen.</li> <li>➤ Verdedigen gebeurt zonder lichaamscontact.</li> <li>➤ Je mag de tegenstander enkel verhinderen om een pas te geven door voor hem plaats te nemen en je groot en breed te maken.</li> </ul>	<div data-bbox="1379 480 1980 839" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = grootte van het speelveld is afhankelijk van het aantal deelnemers:</li> <li>➤ Groene cirkels = hoepels waarin de deelnemers de bal moeten ontvangen om een punt te scoren.</li> <li>➤ X = leerkracht.</li> <li>➤ X = 1 ploeg van deelnemers.</li> <li>➤ X = 1 ploeg van deelnemers.</li> </ul>



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



- Je kan een punt scoren door de bal te vangen wanneer je in 1 van de hoepels staat.

**Differentiatie:**

- Vaardige deelnemers:
  - Wanneer je ziet dat er 2 sterke groepen zijn laat je deze op 1 veld tegen elkaar spelen. Voor hen kan je het moeilijker maken door een aantal extra spelregels in te voeren zoals:
    - maximaal 5seconden de bal vasthouden, andere is de bal voor de tegenstander.
    - Pas geven met de minder goede voet.
- Minder vaardige deelnemers:
  - Wanneer je 2 mindere groepen tegen elkaar laat spelen kan je het voor hen gemakkelijker maken door enkele aanpassingen in de spelregels:
    - de bal wordt naar elkaar gegooid ipv gepast.



### Uitvoeringsfase (kern)

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

Cardiovasculair; activatie van hart en longen.

Herhaling 1 tegen 1.

#### Herhaling spelregels.

- Max 3 balcontacten.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Correcte opslag.
- 1 set = 12 punten

#### Oefening 1:

Herhaling van de vorige les (1 tegen 1).

#### Spelvorm

5'

#### Naam spel:

Teqball 1 tegen 1.

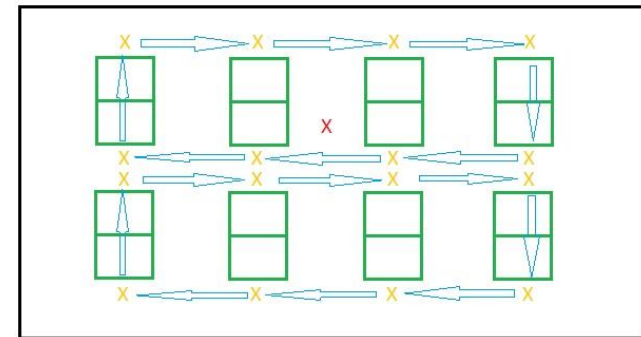
#### Doel spel:

Voor het eerst tot 12 gescoorde punten.

#### Spelregels:

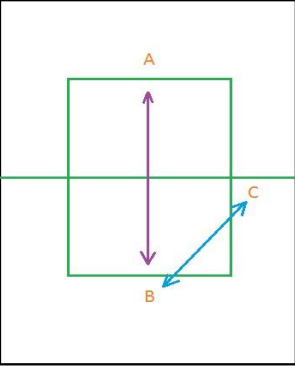
- Per 3, 1 tafel.
- Per 3, 1 bal.
- Deelnemers kiezen een tegenstander van ongeveer hetzelfde niveau.
- Deelnemers spelen volgens de officiële spelregels (correcte opslag, maximaal 3 balcontacten, geen lichaamscontact met de tafel,...)
- De derde deelnemer voert de scheidsrechtersfunctie uit en ziet erop toe dat er volgens de juiste regels gespeeld wordt en dat de puntentelling correct gebeurt.
- Wanneer een deelnemer 8 gescoorde punten heeft steekt hij/zij zijn arm omhoog. Hierna wordt er doorgeschoven.
- Je kan een punt scoren als:
  - de tegenstander meer dan 3 balcontacten heeft.

#### Oefening 1:



- Terrein = sporthal.
- Tafels staan opgesteld (hoeveelheid tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt).
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.
- Blauwe pijlen = **doorschuifstelsel**.
- Doorschuiven: Wanneer de leerkracht fluit.



<p>MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1. <b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- de tegenstander de bal die jij overspeelt niet kan opvangen na de bots.</li><li>- de tegenstander de bal niet op jouw helft kan laten botsen.</li><li>- de tegenstander 2 foutieve opslagen achter elkaar heeft.</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Geen 2 balcontacten na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- De eerste bal die over gespeeld wordt mag gevangen worden met de handen.</li></ul></li></ul> <p><b>Oefening 2:</b> <b>10'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Per 3, 1 tafel.</li><li>➤ Per 3, 2 ballen.</li><li>➤ Deelnemer B voert een correcte opslag uit, zodat zijn bal bij A komt.</li><li>➤ Na de opslag krijgt B de bal van C over de grond aangespeeld, B kaatst deze rustig terug naar C.</li><li>➤ A ontvangt de bal van B, A heeft maximaal 3 balcontacten om de bal terug over te spelen naar B.</li><li>➤ Wanneer B zijn eigen bal terug</li></ul>	<p><b>Oefening 2:</b></p>  <p>- Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A</p>
---	--	---

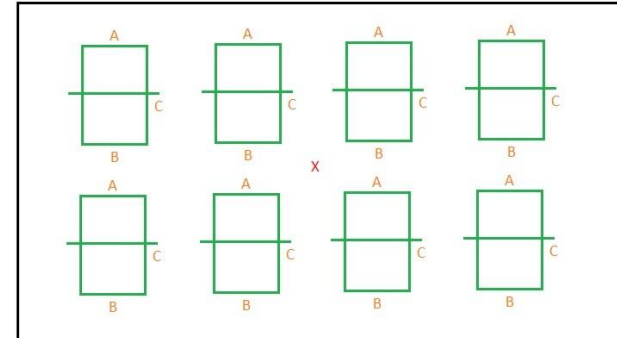


- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet.

- ontvangt, vangt hij deze met de handen.
- Hierna begint de oefening opnieuw.
- Na 5x wordt er gewisseld van functie.
- Deelnemers mogen geen lichaamscontact hebben met de tafel.
- Deelnemers (A) mogen maximaal 3 balcontacten hebben.
- 

en B.

- Blauwe pijl = bal die C inspeelt en B terugkaatst.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat ter beschikking zijn en het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.
- A – B – C = deelnemers.
- **Doorschuifstelsel:** A, B en C wisselen onderling.



MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

**LP**

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

**RP**

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

**Balvaardigheden:**

- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet.

**Oefening 3:**

**Spelvorm:**

**10'**

**Naam spel:**

“Keep the ball alive”

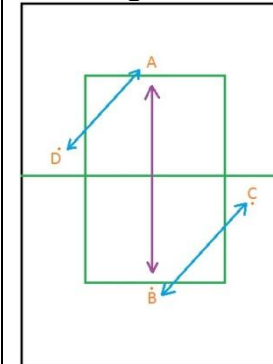
**Doel spel:**

De bal die overgespeeld wordt zo lang mogelijk in leven houden.

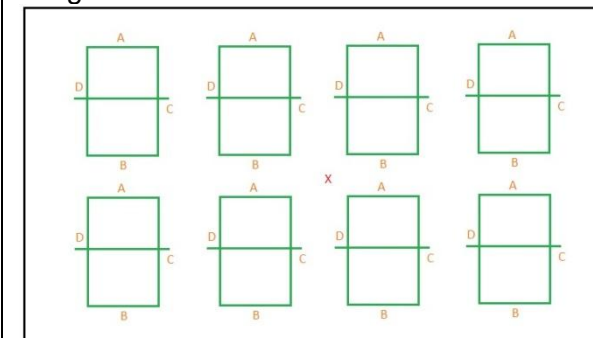
**Spelregels:**

- Per 4, 1 tafel.
- Per 4, 3 ballen.
- Opstelling zoals tijdens een wedstrijd 2 tegen 2. (2 deelnemers achter de tafel, 2 opzij van de tafel. Deelnemers aan 1 helft van de tafel vormen een ploeg).
- Maximaal 3 balcontacten voor de bal die overgespeeld wordt.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Deelnemers A en B proberen de bal zo lang mogelijk in leven te houden. Dit doen ze door de bal over te spelen, elke keer als ze de bal ontvangen hebben ze maximaal 3 balcontacten.
- Deelnemers C en D spelen hun bal over de grond naar A en B, deze kaatsen de bal in 1 tijd terug.
- Wanneer de bal de grond raakt of A/B heeft meer als 3 balcontacten nodig begin je terug

**Oefening 3:**



- Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A en B.
- Blauwe pijl = bal die C en D inspelen en A en B terugkaatsen.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat ter beschikking is en het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.



	<p>te tellen vanaf 0.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wanneer je terug vanaf 0 begint, wissel je ook van positie. A wisselt met D en B wisselt met C.</li><li>➤ De verschillende tafels spelen tegen elkaar.</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers C en D spelen de bal niet meer over de grond naar A en B, maar gooien de bal door de lucht. A en B doen een volley in 1 tijd terug.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers C en D vallen weg, de extra kaats wordt niet gedaan. Zo kunnen de deelnemers zich concentreren op het in leven houden van de bal.</li></ul></li></ul>	<p>- A – B – C – D = deelnemers.</p> <p>- <b>Doorschuifstelsel:</b> wanneer de bal de grond raakt wisselen de deelnemers binnen hun eigen ploeg van plaats (A wisselt met D en B wisselt met C).</p>
--	---	--



MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1.

### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

### Balvaardigheden:

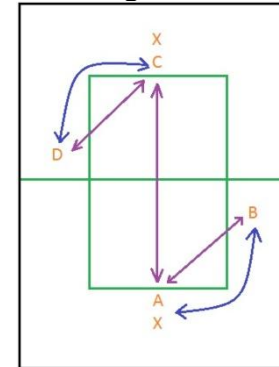
- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet.

### Oefening 4:

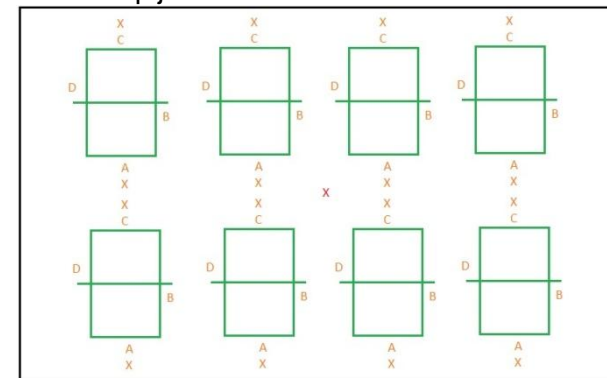
10'

- Per 6, 1 tafel.
- Per 6, 1 bal.
- Deelnemers stellen zich op als volgt:
  - aan elke helft van de tafel staan 2 deelnemers achter de tafel.
  - aan elke helft van de tafel staat 1 deelnemer opzij van de tafel.
- Deelnemers spelen de bal over zoals in een wedstrijd 2 tegen 2 (beide spelers moeten de bal geraakt hebben).
- Nadat de bal overgespeeld werd verplaatst de deelnemer die achter de tafel stond zich naar opzij van de tafel. De deelnemer die opzij van de tafel stond sluit aan achter de tafel. Deelnemers blijven de hele tijd aan 1 helft van de tafel (A en B wisselen, C en D wisselen).
- Maximaal 3 balcontacten aan 1 helft van de tafel (per ploeg).
- 2 deelnemers moeten de bal geraakt hebben.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Correcte opslag.
- Differentiatie:
- Vaardige deelnemers:
  -
- Minder vaardige deelnemers:
  - Deelnemers mogen de bal 1x per ploeg opvangen met de handen. Wanneer ze dit

### Oefening 4:



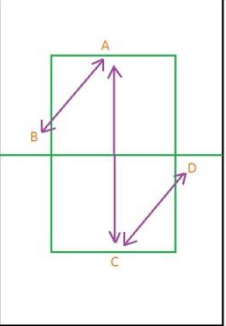
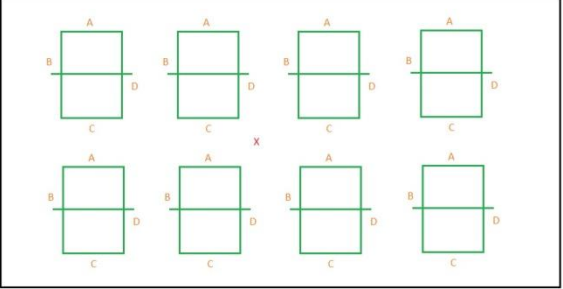
- Paarse pijl = balbaan.
- Blauwe pijl = **doorschuiven**.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.





	doen beslissen ze zelf.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A – B – C – D en X = deelnemers.</li> <li>- <b>Doorschuifstelsel:</b> wanneer je de bal hebt overgespeeld wissel je van plaats.</li> </ul>
<b>Afrondingsfase (slot)</b>		
<p>MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b>          Reactiesnelheid.          Oog-voetcoördinatie.          Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b>          Richting (bal overspelen naar de tegenstander).          Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcte opslag.</li> <li>- Techniek volley.</li> <li>- Pas bi-voet.</li> </ul>	<p><b>Spelvorm:</b>  <b>10'</b></p> <p><b>Naam spel:</b>          Teqball 2 tegen 2.</p> <p><b>Doel spel:</b>          Voor het eerst tot 12 punten.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Per 4, 1 tafel.</li> <li>➤ Per 4, 1 bal.</li> <li>➤ Deelnemers stellen zich op zoals geleerd per ploeg 1 deelnemer achter de tafel, de andere opzij van de tafel).</li> <li>➤ Maximaal 3 balcontacten per ploeg.</li> <li>➤ Geen lichaamscontact met de tafel.</li> <li>➤ Deelnemer opzij van de tafel mag niet achter de servicelijn van de tegenstander komen om de bal te spelen.</li> <li>➤ Je kan een punt scoren als:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- de tegenstander meer dan 3 balcontacten heeft.</li> <li>- de tegenstander de bal die jij overspeelt niet kan opvangen na de bots.</li> <li>- de tegenstander de bal niet op jouw helft</li> </ul> </li> </ul>	 <p>- Paarse pijlen = balbaan.</p> <p>- A en B vormen een ploeg. C en D vormen een ploeg.</p>  <p>- Terrein = sporthal.</p> <p>- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal</p>



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



	<p>kan laten botsen. - de tegenstander 2 foutieve opslagen achter elkaar heeft. - ...</p> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Geen 2 balcontacten na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel.</li><li>- Tijdens de rally (nadat je ploeg de bal heeft overgespeeld) verplicht van plaats wisselen. De deelnemer die achter de tafel stond neemt plaats opzij van de tafel, de deelnemer die opzij stond komt achter de tafel te staan.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- De bal die wordt overgespeeld door de tegenstander mag met de handen gevangen worden.</li></ul></li></ul>	<p>deelnemers.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- X = leerkracht.</li><li>- A – B – C – D = deelnemers.</li><li>- Doorschuifstelsel: Wanneer een ploeg 12 punten heeft steken ze hun hand op. Op dit moment zal de leerkracht het signaal geven om door te schuiven. Winnaars spelen tegen winnaars, verliezers tegen verliezers.</li></ul>
--	---	--



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



### **3.10 Les 5: Laddercompetitie 1 tegen 1 + 2 tegen 2**



## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening - <b>stageles</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	
School: PXL-Hogeschool Limburg.	Leervak: Teqball.
Klas (+ aantal lln.):	Lesonderwerp: Laddercompetitie; 1 tegen 1 + 2 tegen 2
Optie/Richting:	Datum: 02/06/2015.
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: <a href="mailto:Kristel.vautmans@pxl.be">Kristel.vautmans@pxl.be</a> telefoon:	Lesuur: van tot
	Bijlagen:

### Situering in het leerplan

Leerplannummer:

**2015/004**

Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en):

*De leerlingen...*

**MOC1** → kan werpen en stoten (87 1LO:16)

**MOC2** → neemt deel aan een vorm van terugslagspel.( 91 1LO:19)

**MOC3** → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel. (92 1LO:20)

**MOC4** → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel:

- het eigen speelveld verdedigen;
- pogen (na samenspel) te scoren.( 96 2LO:15).

**MOC5** → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).

**GVL1** → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe. ( 2 1LO:28).

**ZSF1** → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.( 7 (\*)).

### Informatie over de didactische beginsituatie

Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)

- Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
- Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
- Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)

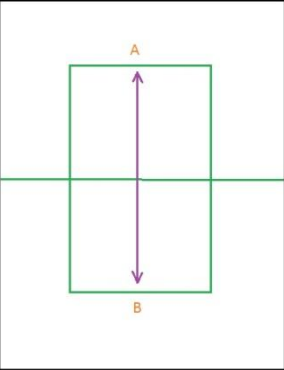
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)

- De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.

Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)

- Teqball is een nieuwe sport.
- Laatste les in een reeks van 5. De vorige lessen kregen de leerlingen alle vaardigheden en technieken aangeleerd.



LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>Cardiovasculair, activatie van hart en longen.</p> <p>MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Correcte opslag.</li><li>- Techniek volley.</li><li>- Pas bi-voet.</li></ul>	<p><b>Inspelen 1 - 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ De deelnemers spelen 1-1 de bal over naar elkaar.</li><li>➤ De deelnemers warmen op volgens hun eigen noden en eigen gevoel.</li></ul>	 <p>➤ Paars = balbaan.</p>



### Uitvoeringsfase (kern)

MOC1, MOC2, MOC3, MOC5,  
GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

Balvaardigheden;  
Techniek opslag.  
Techniek volley.

#### Spelvorm:

#### Naam spel:

Laddercompetitie 1 tegen 1.

#### Doel spel:

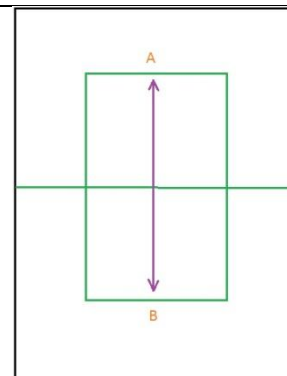
Bovenaan (links) aan de ladder geraken door je tegenstanders uit te dagen of uitgedaagd te worden.

#### Spelregels:

- De deelnemers schrijven hun naam op een papiertje. Deze worden op basis van geboortedatum aan een wasdraad gehangen. De jongste deelnemer hangt als eerste(links), de oudste als laatste (rechts).
- De deelnemers dagen elkaar uit op basis van hun plaats op de wasdraad.
- Je kan enkel een deelnemer uitdagen die maximum 2 plaatsen boven jou staat.
- Wanneer degene die uitgedaagd wordt verliest worden de naamkaartjes van plaats gewisseld op de wasdraad.
- Er wordt gespeeld volgens de officiële regels en de juiste technieken, deze werden de voorgaande lessen aangeleerd en ingeoeffend.

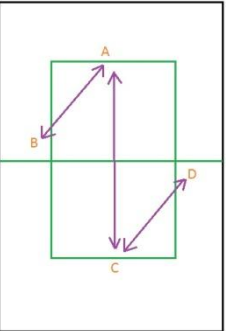
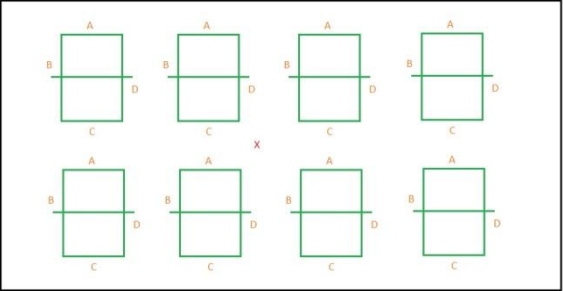
#### Differentiatie:

/



- Paars = balbaan.
- Doorschuiven gebeurt op basis van de uitdagingen die je krijgt. Doorschuifstelsel is dus variërend.



<p>MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1.</p> <p><b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Correcte opslag.</li><li>- Techniek volley.</li><li>- Pas bi-voet.</li></ul>	<p><b>Spelvorm:</b> <b>Naam spel:</b> Laddercompetitie 2 tegen 2.</p> <p><b>Doel spel:</b> Bovenaan (links) aan de ladder geraken door je tegenstanders uit te dagen of uitgedaagd te worden.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ De deelnemers schrijven per 2 hun teamnaam op een papiertje. Deze worden op basis van geboortedatum aan een wasdraad gehangen. De jongste deelnemer hangt als eerste(links), de oudste als laatste (rechts).</li><li>➤ De deelnemers dagen elkaar uit op basis van hun plaats op de wasdraad.</li><li>➤ Je kan enkel een deelnemer uitdagen die maximum 2 plaatsen boven jou staat.</li><li>➤ Wanneer degene die uitgedaagd wordt verliest worden de naamkaartjes van plaats gewisseld op de wasdraad.</li><li>➤ Er wordt gespeeld volgens de officiële regels en de juiste technieken, deze werden de voorgaande lessen aangeleerd en ingeoeffend.</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Paarse pijlen = balbaan.</li><li>➤ A en B vormen een ploeg. C en D vormen een ploeg.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terrein = sporthal.</li><li>➤ Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal</li></ul>
<b>Afrondingsfase (slot)</b>		
	Deelnemers ruimen samen met de leerkracht al het materiaal op.	



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



## **4 Mentorendag PXL Hogeschool**

Om mijn eindwerk een extra dimensie te geven hebben mevrouw Vautmans en ik beslist om op de mentorendag een initiatieles te geven. De mentorendag is een organisatie van de Hogeschool PXL om de leerkrachten waarbij de studenten van de PXL stage hebben mogen doen te bedanken. Voor de mentoren is dit ook een leerrijk moment, het is te vergelijken met een navorming. De mentoren kiezen een aantal sessie waaraan ze willen deelnemen. Door deze initiatieles kregen de mentoren een beeld van wat Teqball inhoudt en hoe ze deze sport kunnen aanbieden in het onderwijs. Voor mij persoonlijk was het een grote eer om op de mentorendag een initiatie te mogen geven.

### **4.1 Lesvoorbereiding voor de mentorendag**





## LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING (3LO)

Naam student: Haenen Joerie	<b>Contactpersoon opleidingsinstelling</b>
Opleidingsonderdeel: LO-BR	Pedagoog: Anniek.Orye@pxl.be
Didactische oefening - <b>stageles</b>	Vakdidacticus: Kristel.Vautmans@pxl.be

<b>Identificatie van de les</b>	Leervak: Teqball
School: PXL Hogeschool Limburg	Lesonderwerp: Initiatieles Teqball mentorendag
Klas (+ aantal ln.):	Datum: 02/06/2015
Optie/Richting: Leerkrachten	Lesuur: 9u30 tot 11u00.
Vakmentor: naam: Kristel Vautmans e-mailadres: Kristel.Vautmans@pxl.be telefoon: 0478/94 55 28	Bijlagen:

<b>Situering in het leerplan</b>
Leerplannummer: <b>2015/004</b>
Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en): <i>De leerlingen...</i>
<b>MOC1</b> → kan werpen en stoten (87 1LO:16)
<b>MOC2</b> → neemt deel aan een vorm van terugslagspel. ( 91 1LO:19)
<b>MOC3</b> → speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel. (92 1LO:20)
<b>MOC4</b> → kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel: • het eigen speelveld verdedigen; • pogen (na samenspel) te scoren. ( 96 2LO:15).
<b>MOC5</b> → gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen. (98 3LO:10).
<b>GVL1</b> → kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe. ( 2 1LO:28).
<b>ZSF1</b> → leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na. ( 7 (*)).

<b>Informatie over de didactische beginsituatie</b>
Praktisch (ruimte, materiaal, leraar, school,...)
➤ Tafels werden geleend van TTK Herckenrode en TTC Hasselt.
➤ Voldoende ruimte ter beschikking in sporthal van de PXL.
➤ Voldoende materiaal (potjes, kegels,...)
Leerling (belangstelling, onderlinge relaties, leer- en gedragsproblemen)
➤ De deelnemers zijn leerlingen van verschillende middelbare scholen die zelf gekozen hebben om deze sport uit te oefenen.
Vakinhoudelijk (voorkennis, ervaring,...)
➤ Teqball is een nieuwe sport, de deelnemers hebben dus zo goed als geen voorkennis.

<b>Persoonlijke aandachtspunten</b>
81



LESDOELEN (motorisch, cognitief, soc-affectief)	LESINHOUD + TIMING	ORGANISATIE (tekening)
<b>Vorbereidingsfase (opwarming)</b>		
<p>Cardiovasculair, activatie van hart en longen.</p> <p><b>Balvaardigheden;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vangen van de bal.</li> <li>- Volley.</li> </ul> <p><b>LP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oog-voetcoördinatie.</li> <li>- Oog-handcoördinatie.</li> <li>- Ademhalingscontrole.</li> </ul>	<p><b>Opwarming:</b> 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alle deelnemers hebben een bal.</li> <li>➤ Deelnemers lopen door elkaar door de zaal zonder de tafels te raken.</li> <li>➤ Wanneer de leerkracht fluit nemen de deelnemers de bal op met de handen en spelen de bal met een lichaamsdeel naar keuze omhoog.</li> <li>➤ Nadat ze de bal omhoog gespeeld hebben vangen ze de bal opnieuw in de handen, leggen de bal op de grond en lopen verder.</li> <li>➤ <b>Differentiatie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bal niet meer opvangen nadat ze de bal omhoog gespeeld hebben maar met de voet controleren zodat ze onmiddellijk kunnen doorlopen.</li> <li>- Met 2 verschillende lichaamsdelen de bal omhoog spelen voordat ze de bal terug opvangen/controleren.</li> <li>- Deelnemers gaan na het fluitsignaal met 2 tegenover elkaar staan en spelen de bal over naar elkaar. Ze vangen dus de bal van de andere deelnemer op en lopen hierna verder.</li> </ul> </li> </ul>	<div data-bbox="1339 480 2022 842" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Terrein = sporthal.</li> <li>➤ Grootte van het terrein is afhankelijk van het aantal tafels en het aantal deelnemers.</li> <li>➤ X = leerkracht.</li> <li>➤ x = deelnemers.</li> </ul>



### Uitvoeringsfase (kern)

MOC1, MOC2, MOC3, MOC5,  
GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Balvaardigheden:

- pas binnenkant voet.
- pas met wreef.
- koppen.
- controle over de bal.
- borstcontrole.
- controle dijbeen.

#### Techniek opslag:

- De bal rust op de handpalm van de speler die de opslag uitvoert.
- De speler die aan opslag is gooit de bal (bijna) loodrecht omhoog voor het lichaam.
- De speler aan opslag speelt de

#### Oefening 1:

##### Spelvorm:

5'

##### Naam spel:

Voetvolley

##### Doel van het spel:

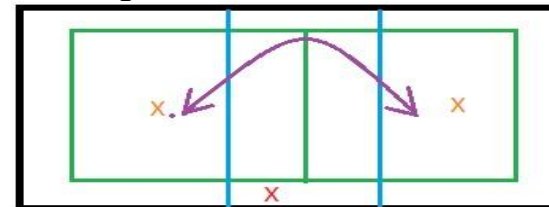
Voor het meeste punten scoren.

##### Spelregels:

- Per 2, 1 bal.
- Na elk balcontact mag de bal 1x botsen.
- Je kan een punt scoren door de bal aan de kant van de tegenstander te laten botsen zodat deze de bal niet kan opvangen of wanneer de tegenstander de bal buiten trapt.
- Deelnemers hebben maximaal 3 balcontacten als de bal aan hun kant van de tafel is.
- Deelnemers voeren de opslag uit zoals deze gedaan wordt in Teqball.
- Deelnemers mogen niet in het veld staan of de tape raken. De tape staat voor de tafel en deze mag ook niet aangeraakt worden tijdens een wedstrijd.

##### Differentiatie:

#### Oefening 1:



- Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.
- De hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de grootte van de sporthal of de ruimte die je ter beschikking hebt.
- Deelnemers kiezen hun eerste tegenstander willekeurig (op basis van niveau).
- Er wordt 5 minuten gespeeld, hierna gaan we verder met de volgende oefening.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.
- Paarse pijl = balbaan.

#### Techniek opslag:

##### 1. Bal rust op de handpalm:





Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



bal met eender welk lichaamsdeel, met uitzondering van de handen en armen, over naar de ontvangende speler.  
- Nadat de speler aan opslag de bal gespeeld heeft moet de bal in een boog omhoog gaan.  
- De bal botst achter de service lijn in het speelveld van de ontvangende speler.

Vaardige deelnemers:

- Beide deelnemers nemen een kaart uit een kaartspel. Elke deelnemer probeert zo snel mogelijk tot het aantal punten te komen dat op zijn/haar kaart staat.
- Deelnemers mogen de bal enkel laten botsen nadat de tegenstander de bal heeft overgespeeld. Na een balcontact mag de bal niet meer botsen.

Minder vaardige deelnemers:

- Deelnemers mogen de bal opvangen met de handen nadat de tegenstander de bal heeft overgespeeld.

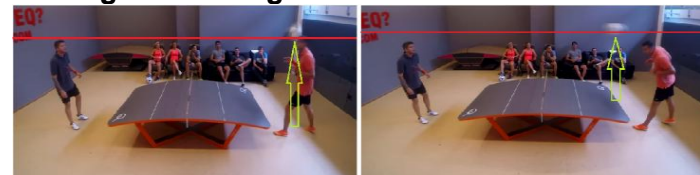
**2. Bal (lood)recht opgooien:**



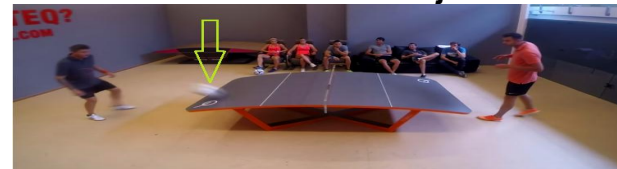
**3. Balcontact:**



**4. Bal gaat omhoog na het contact:**



**5. Bal botst achter de servicelijn:**





### Oefening 2:

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

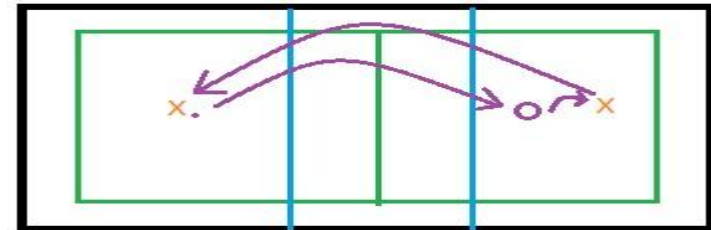
Techniek opslag.

### Oefening 2: Opslag + overspelen:

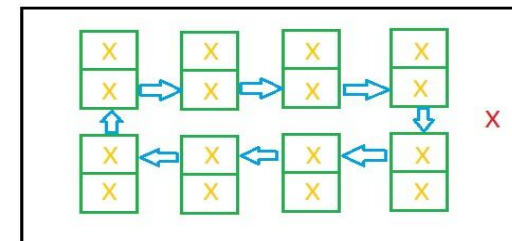
5'

- Per 2, 1 tafel.
- De deelnemer met de bal in de handen voert een correcte opslag aan zoals aangeleerd tijdens de opwarming.
- De ontvangende deelnemer laat de bal 1x botsen en probeert de bal hierna terug over te spelen. Hiervoor heeft hij maximaal 3 balcontacten.
- Deelnemers mogen de tape (tafel) niet aanraken. Bij Teqball mag er ook geen lichaamscontact zijn met de tafel, gebeurt dit wel krijgt de tegenstander een punt.
- Nadat de ontvangende deelnemer de bal heeft teruggespeeld vangt de deelnemer die de opslag deed de bal op en begint de oefening opnieuw.
- Na 5x wisselen de deelnemers van functie.
- Differentiatie:
- Vaardige deelnemers:
  - Deelnemers krijgen een extra spelregel opgelegd, ze mogen de bal niet 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel raken.
- Minder vaardige deelnemers:
  - Deelnemers mogen de eerste bal die overgespeeld wordt vangen met de handen en spelen hierna verder.

### Oefening 2:



- Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.
- Paarse pijl = balbaan.
- Paarse cirkel = bots van de bal.
- Doorschuifstelsel:



- De deelnemers aan de binnenkant van het veld schuiven 1 plaats op met de wijzers van de klok mee.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.



### Oefening 3:

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.

Oog-voetcoördinatie.

Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).

Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Spelregels.

- Max 3 balcontacten.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Correcte opslag.
- 1 set = 12 punten.

### Oefening 3: **Spelvorm:**

10'

#### Naam spel:

1 tegen 1.

#### Doel spel:

Voor het eerst tot 12 punten.

#### Spelregels:

- Per 2, veldje.
- Deelnemers staan beiden aan hun zijde van de tafel achter de achterlijn. Deelnemers mogen de lijnen (tafel) niet aanraken.
- Deelnemers spelen voor het eerst tot 12punten, dit is gelijk aan 1 set in Teqball.
- Deelnemers voeren een correcte opslag uit zoals eerder aangeleerd werd.
- Na 4 gescoorde punten wordt er gewisseld van de deelnemer die de opslag doet.
- Maximaal 3 balcontacten.
- Wanneer 1 van beide deelnemers 12punten heeft steken ze hun hand op en wachten tot de leerkracht zegt wat er gebeurt.

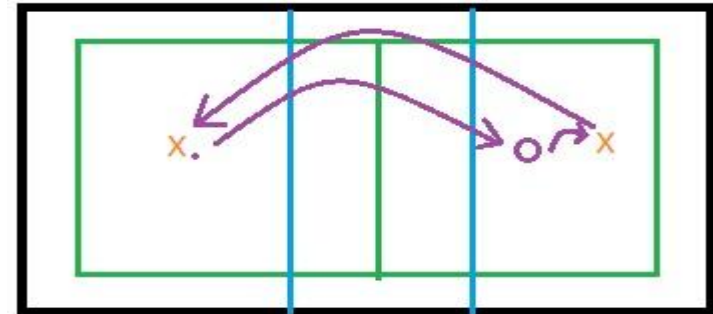
#### Differentiatie:

##### Vaardige deelnemers:

- Deelnemers mogen de bal niet 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel spelen.

##### Minder vaardige deelnemers:

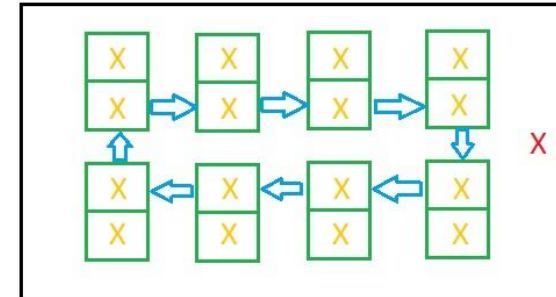
### Oefening 3:



- Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.
- De hoeveelheid veldjes is afhankelijk van de grootte van de sporthal of de ruimte die je ter beschikking hebt.
- Deelnemers kiezen hun eerste tegenstander willekeurig (op basis van niveau).
- Er wordt telkens 3minuten gespeeld, hierna wordt er doorgeschoven.
- Paarse pijl = balbaan.



- Deelnemers vangen de eerste bal die over het net komt, hierna wordt verder gespeeld volgens de afgesproken regels.
- Deelnemers mogen, indien nodig, de bal 1x vangen wanneer deze aan hun kant is. Wanneer ze de bal vangen beslissen ze zelf.



- Doorschuifstelsel:  
De deelnemers aan de binnenkant van het veld schuiven 1 plaats op met de wijzers van de klok mee.
- X = leerkracht.
- X = deelnemers.

#### Oefening 4:

MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.

Oog-voetcoördinatie.

Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).

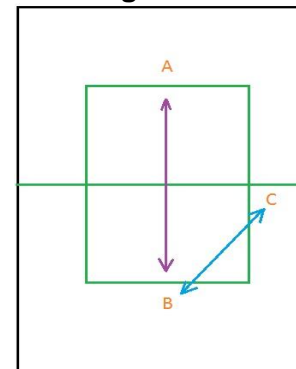
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Oefening 4: Aanleren 2 met 2:

5'

- Per 3, 1 veldje.
- Per 3, 2 ballen.
- Deelnemers stellen zich op als volgt:  
2 Deelnemers (A en B) staan aan weerszijden van de tafel achter de achterlijn tegenover elkaar. De derde deelnemer (C) stelt zich op aan de zijkant van de tafel aan de kant van deelnemer B.
- Deelnemer B voert de opslag uit zoals eerder aangeleerd. Nadat hij de opslag

#### Oefening 4:



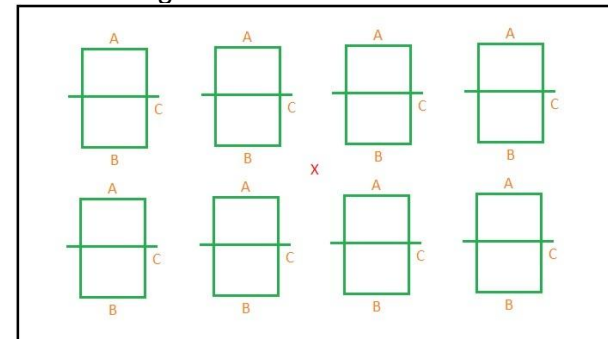


**Balvaardigheden:**

- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet

- heeft uitgevoerd speelt deelnemer C hem de bal aan over de grond. Deelnemer B kaatst deze bal in 1 tijd terug.
- Deelnemer A ontvangt de opslag van deelnemer B. Deelnemer A is verplicht om minimaal 2 balcontacten te hebben.
- Deelnemer A en B hebben maximaal 3 balcontacten.
- Wanneer er een fout gebeurt (4 balcontacten, bal botst buiten het speelveld, bal botst 2x,...) wisselen de deelnemers van plaats en dus ook van functie.
- Doorschuiven: A neemt de plaats in van B, B neemt de plaats in van C en C neemt de plaats in van A.
- Differentiatie:  
Vaardige deelnemers:
  - Deelnemer C neemt de bal in de handen en gooit de bal in een boog aan naar deelnemer B, deze speelt de bal terug dmv een volley.Minder vaardige deelnemers:
  - Deelnemer A mag de bal 1x vangen, zodat deelnemer B meer tijd heeft om de bal die van C komt terug te kaatsen.

- Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A en B.
- Blauwe pijl = bal die C inspeelt en B terugkaatst.



- Terrein = veldje zo groot als pingpong- of Teqball tafel.
- Aantal veldjes is afhankelijk van het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.
- A – B – C = **deelnemers**.
- **Doorschuifstelsel:** A, B en C wisselen onderling.





### Oefening 5:

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.

Oog-voetcoördinatie.

Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).

Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Balvaardigheden:

- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet.

### Oefening 5: **Spelvorm:**

10'

#### Naam spel:

Keep the ball alive.

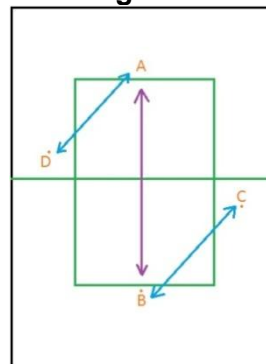
#### Doel spel:

De bal zolang mogelijk in leven houden per tafel.

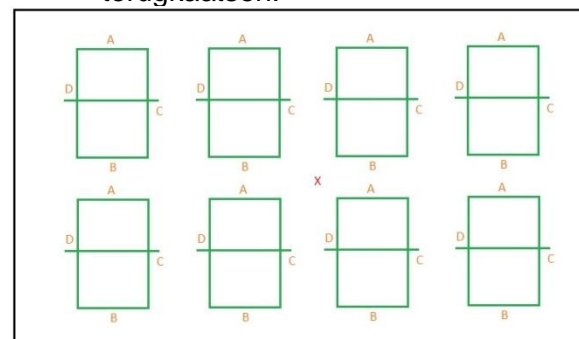
#### Spelregels:

- Per 4, 1 veldje.
- Per 4, 3 ballen.
- Deelnemers stellen zich op alsof ze een wedstrijd 2 tegen 2 spelen. Elke ploeg plaatst 1 deelnemer achter de achterlijn, de andere deelnemer staat opzij van het veldje.
- Beide deelnemers opzij van het veldje hebben een bal aan de voet. 1 van de deelnemers achter de achterlijn heeft een bal in de handen.
- De deelnemer met de bal in de handen voert een correcte opslag (zoals aangeleerd) uit. De ontvangende speler is verplicht minimum 2 balcontacten te hebben en de bal over te spelen.
- Ondertussen heeft de speler die de opslag uitvoerde de bal van zijn medespeler over de grond aangespeeld gekregen en teruggekaatst.

### Oefening 5:

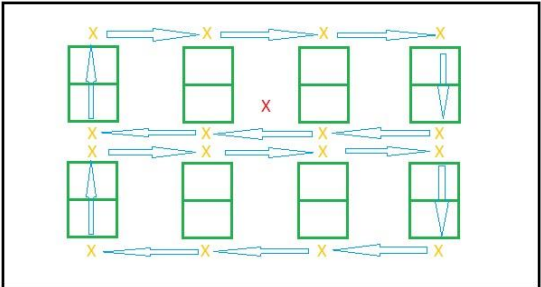


- Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A en B.
- Blauwe pijl = bal die C en D inspelen en A en B terugkaatsen.



- Terrein = sporthal.
- Aantal veldjes is afhankelijk van het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.



<p><b>Oefening 6:</b> MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1. <b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-handcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Aanleren Teqdodge.</p>	<p><b>Overschakeling naar de tafels.</b></p> <p><b>Oefening 6: Teqdodge: (volleyballen)</b> <b>Spelvorm:</b> 10'</p> <p><b>Naam spel:</b> Teqdodge</p> <p><b>Doel spel:</b> Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Per 2, 1 bal.</li><li>➤ Deelnemers hebben de bal constant in de handen.</li><li>➤ Deelnemers gooien de bal zodat deze botst in het veld van de tegenstander.</li><li>➤ Je kan een punt scoren als de tegenstander de bal niet kan opvangen nadat de bal heeft gebotst aan de kant van de tegenstander nadat jij gegooid hebt.</li><li>➤ Je kan een punt scoren wanneer de tegenstander de bal gooit en deze buiten het veld botst.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>A – B – C – D</b> = deelnemers.</li><li>➤ <b>Doorschuifstelsysteem:</b> wanneer er een fout gemaakt wordt wisselen de deelnemers binnen hun eigen ploeg van plaats (A wisselt met D en B wisselt met C).</li></ul> <p><b>Oefening 6:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terrein = sporthal met pingpongtafels (hoeveel tafels is afhankelijk van hoeveel je er ter beschikking hebt).</li><li>➤ Opstelling: tafels worden opgesteld met voldoende ruimte tussen zodat de deelnemers elkaar zo weinig mogelijk hinderen tijdens het spelen.</li><li>➤ Na 5minuten is er een fluitsignaal van de leerkracht, dit is het signaal om door te schuiven. De deelnemers laten de bal bij de tafel liggen en schuiven door.</li><li>➤ Doorschuifstelsysteem: De deelnemers schuiven allemaal een plaats</li></ul>
---	---	---



### Oefening 7:

MOC1, MOC2, MOC3, MOC5,  
GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

- Wanneer de bal in jouw veld gebotst heeft en je de bal vangt mag je je niet meer verplaatsen. Je moet gooien van op de plaats waar je de bal gevangen hebt.

### Oefening 7: 1 met 1: opslag + terugspelen:

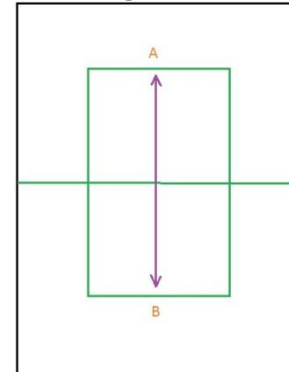
5'

- Per 2 aan een tafel.
- Per 2, 1 bal.
- Deelnemers staan achter de tafel tegenover elkaar.
- Deelnemer met de bal in de handen voert een correcte opslag uit zoals we deze geleerd hebben.
- De ontvangende deelnemer laat de bal 1x botsen aan zijn kant van de tafel en speelt hierna de bal over zodat deze botst aan de andere kant van de tafel.
- De deelnemer die de opslag deed krijgt de bal dus terug, hij vangt de bal op met zijn handen. Hierna begint de oefening opnieuw.
- Na 5x wisselen van functie.
- Differentiatie:
- Vaardige deelnemers:
  - Deelnemers maken het elkaar moeilijk door de opslag naar de hoeken te plaatsen.
  - Beide deelnemers hebben een bal en voeren gelijktijdig een opslag uit. Ze spelen

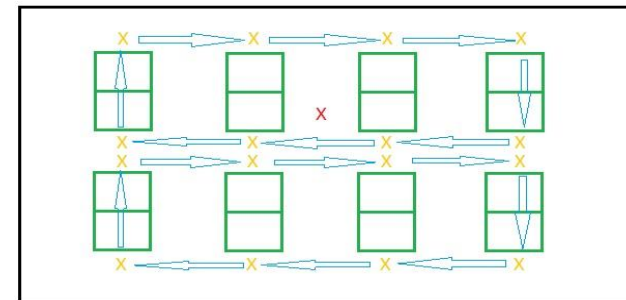
op met de wijzers van de klok mee (blauwe pijlen).

- X = leerkracht.
- X = deelnemer.

### Oefening 7:

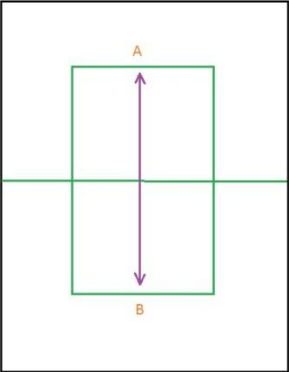
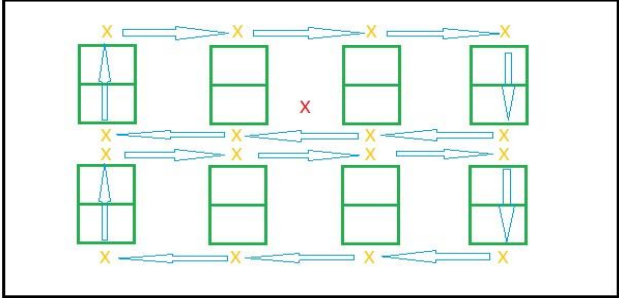


- Paars = balbaan.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels

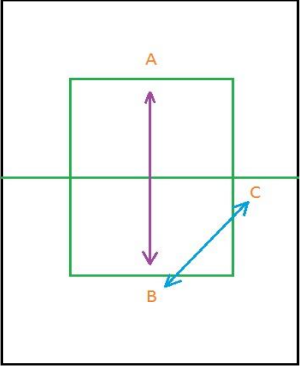


<p><b>Oefening 8:</b> MOC1, MOC2, MOC3, MOC5, GVL1, ZSF 1. <b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p>Balvaardigheden; Techniek opslag Techniek volley.</p>	<p>de bal van de tegenstander terug en proberen hun eigen bal terug op te vangen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u> - Deelnemers vangen de opslag op en voeren zelf een correcte opslag uit.</li></ul> <p><b>Oefening 8: Spelvorm: 1 tegen 1:</b> <b>Spelvorm:</b> 10'</p> <p><b>Naam spel:</b> "Teqball"</p> <p><b>Doel spel:</b> Zoveel mogelijk punten scoren.</p> <p><b>Spelregels:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Deelnemers spelen 1 tegen 1.</li><li>➤ De deelnemer met de opslag probeert zijn opslag zo te plaatsen dat de ontvangende deelnemer de bal moeilijk kan terugspelen.</li><li>➤ Hoe kan je een punt scoren: - De deelnemer met de opslag scoort een punt als de ontvangende deelnemer de bal niet kan terugspelen. - De deelnemer met de opslag scoort een punt als de ontvangende speler de bal kan terugspelen maar de bal niet op de tafel</li></ul>	<p>dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ X = leerkracht.</li><li>➤ Y = deelnemers.</li><li>➤ Blauwe pijlen = doorschuifstelsel.</li><li>➤ Doorschuiven gebeurt op signaal van de leerkracht.</li></ul> <p><b>Oefening 8:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Paars = balbaan.</li></ul> 
--	--	--



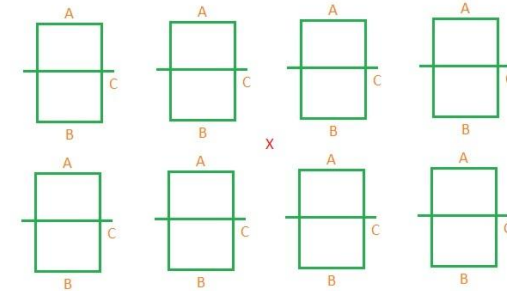
	<p>botst.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- De ontvangende deelnemer scoort een punt als de opslag van de deelnemer met opslag niet achter de servicelijn botst of niet op de tafel botst.</li><li>- De ontvangende deelnemer scoort een punt als hij de bal kan terugspelen en deze botst aan de kant van de deelnemer met de opslag.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Na een aantal minuten schakelen we over naar het uitspelen van de rally, je scoort een punt wanneer je tegenstander een fout maakt.</li><li>➤ Er wordt gespeeld volgens de aangeleerde regels (correcte opslag, maximaal 3 balcontacten, tafel niet aanraken,...)</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers spelen rally uit totdat iemand een fout maakt, hierbij krijgt de andere deelnemer 1 punt.</li><li>- Deelnemers krijgen een extra spelregel opgelegd: ze mogen niet 2x na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel de bal raken.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- De deelnemer met de opslag is verplicht om een rustige opslag te doen zodat de ontvangende speler “makkelijk” kan terugspelen. De deelnemer met de opslag kan dus enkel een punt scoren wanneer de</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Terrein = sporthal.</li><li>➤ Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.</li><li>➤ X = leerkracht.</li><li>➤ X = deelnemers.</li><li>➤ Blauwe pijlen = doorschuifstelsel.</li><li>➤ Doorschuiven gebeurt op signaal van de leerkracht.</li></ul>
--	--	--



<p><b>Oefening 9:</b> MOC1, MOC2, GVL1, ZSF 1. <b>LP</b> Reactiesnelheid. Oog-voetcoördinatie. Ademhalingscontrole</p> <p><b>RP</b> Richting (bal overspelen naar de tegenstander). Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).</p> <p><b>Balvaardigheden:</b> - Correcte opslag. - Techniek volley. - Pas bi-voet.</p>	<p>ontvangende deelnemer de bal buiten de tafel laat botsen nadat hij teruggespeeld heeft.</p> <p><b>Oefening 9: aanleren 2 met 2 met tafel: 5'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Per 3, 1 tafel.</li><li>➤ Per 3, 2 ballen.</li><li>➤ Deelnemer B voert een correcte opslag uit, zodat zijn bal bij A komt.</li><li>➤ Na de opslag krijgt B de bal van C over de grond aangespeeld, B kaatst deze rustig terug naar C.</li><li>➤ A ontvangt de bal van B, A heeft maximaal 3 balcontacten om de bal terug over te spelen naar B.</li><li>➤ Wanneer B zijn eigen bal terug ontvangt, vangt hij deze met de handen.</li><li>➤ Hierna begint de oefening opnieuw.</li><li>➤ Na 5x wordt er gewisseld van functie.</li><li>➤ Deelnemers mogen geen lichaamscontact hebben met de tafel.</li><li>➤ Deelnemers (A) mogen maximaal 3 balcontacten hebben.</li></ul>	<p><b>Oefening 9:</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A en B.</li><li>➤ Blauwe pijl = bal die C inspeelt en B terugkaatst.</li></ul>
---	---	--



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat ter beschikking zijn en het aantal deelnemers.
- **X** = leerkracht.
- **A - B - C** = deelnemers.
- **Doorschuijsysteem**: A, B en C wisselen onderling.



### Oefening 10:

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).  
Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Balvaardigheden:

- Correcte opslag.
- Techniek volley.
- Pas bi-voet.

### Oefening 10: Spelvorm:

**Spelvorm:**  
**10'**

#### Naam spel:

“Keep the ball alive”

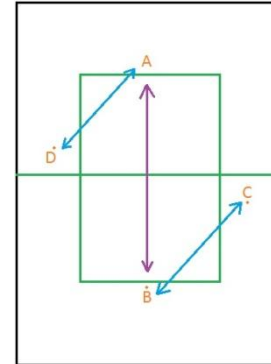
#### Doel spel:

De bal die overgespeeld wordt zo lang mogelijk in leven houden.

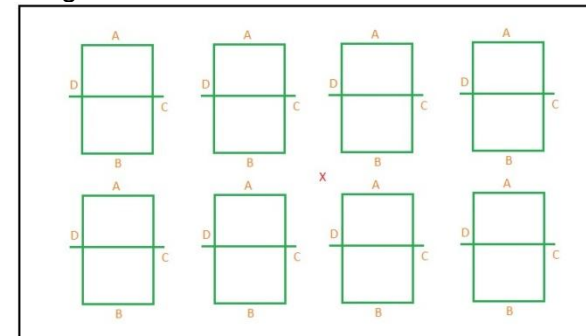
#### Spelregels:

- Per 4, 1 tafel.
- Per 4, 3 ballen.
- Opstelling zoals tijdens een wedstrijd 2 tegen 2. (2 deelnemers achter de tafel, 2 opzij van de tafel. Deelnemers aan 1 helft van de tafel vormen een ploeg).
- Maximaal 3 balcontacten voor de bal die overgespeeld wordt.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Deelnemers A en B proberen de bal zo lang mogelijk in leven te houden. Dit doen ze door de bal over te spelen, elke keer als ze de bal ontvangen hebben ze maximaal 3 balcontacten.
- Deelnemers C en D spelen hun bal over de grond naar A en B, deze kaatsen de bal in 1 tijd terug.
- Wanneer de bal de grond raakt of A/B heeft meer als 3 balcontacten nodig begin je

### Oefening 10:



- Paarse pijl = bal die wordt overgespeeld door A en B.
- Blauwe pijl = bal die C en D inspelen en A en B terugkaatsen.



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat ter beschikking is en het aantal deelnemers.
- X = leerkracht.
- A – B – C – D = deelnemers.





Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



	<p>terug te tellen vanaf 0.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Wanneer je terug vanaf 0 begint, wissel je ook van positie. A wisselt met D en B wisselt met C.</li><li>➤ De verschillende tafels spelen tegen elkaar.</li></ul> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers C en D spelen de bal niet meer over de grond naar A en B, maar gooien de bal door de lucht. A en B doen een volley in 1 tijd terug.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Deelnemers C en D vallen weg, de extra kaats wordt niet gedaan. Zo kunnen de deelnemers zich concentreren op het in leven houden van de bal.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Doorschuifstelsel:</b> wanneer de bal de grond raakt wisselen de deelnemers binnen hun eigen ploeg van plaats (A wisselt met D en B wisselt met C).</li></ul>
--	---	--



### Afrondingsfase (slot)

MOC1, MOC2, MOC3, MOC4,  
MOC5, GVL1, ZSF 1.

#### LP

Reactiesnelheid.  
Oog-voetcoördinatie.  
Ademhalingscontrole

#### RP

Richting (bal overspelen naar de tegenstander).

Afstand (bal laten botsen op de helft van de tegenstander).

#### Spelregels.

- Max 3 balcontacten.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- Correcte opslag.
- 1 set = 12 punten.

#### Wedstrijden 1 tegen 1 + 2 tegen 2:

**Alles in het groen geldt enkel voor 2 tegen 2.**

#### Spelvorm:

10'

#### Naam spel:

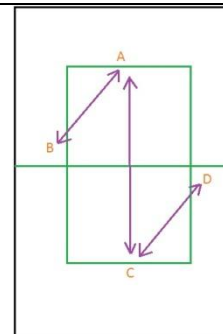
Tegball.

#### Doel spel:

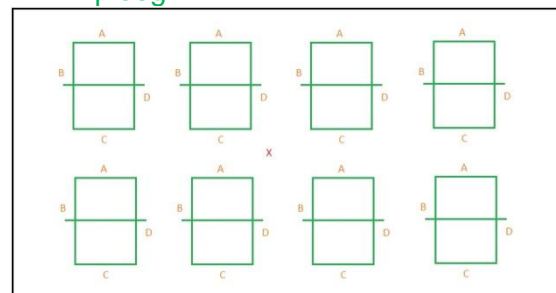
Voor het eerst tot 12 punten.

#### Spelregels:

- Per 2 of per 4, 1 tafel.
- Per 2 of per 4, 1 bal.
- Deelnemers stellen zich op zoals geleerd.
- Maximaal 3 balcontacten per deelnemer of ploeg.
- Geen lichaamscontact met de tafel.
- **Deelnemer opzij van de tafel mag niet achter de servicelijn van de tegenstander komen om de bal te spelen.**
- Je kan een punt scoren als:
  - de tegenstander meer dan 3 balcontacten heeft.
  - de tegenstander de bal die jij overspeelt niet kan opvangen na de bots.
  - de tegenstander de bal niet op jouw helft kan laten botsen.
  - de tegenstander 2 foutieve opslagen achter elkaar heeft.



- Paarse pijlen = balbaan.
- **A en B vormen een ploeg. C en D vormen een ploeg.**



- Terrein = sporthal.
- Aantal tafels is afhankelijk van het aantal tafels dat je ter beschikking hebt en het aantal deelnemers.
- **X = leerkracht.**
- **A – B – C – D = deelnemers.**
- Doorschuifstelsel: Wanneer een deelnemer of



Departement PXL-Education  
Vildersstraat 5, 3500 Hasselt  
Tel: +32 11 37 06 51  
education@pxl.be  
[www.pxl.be](http://www.pxl.be)



	<p>-...</p> <p><b>Differentiatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <u>Vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- Geen 2 balcontacten na elkaar met hetzelfde lichaamsdeel.</li><li>- Tijdens de rally (nadat je ploeg de bal heeft overgespeeld) verplicht van plaats wisselen. De deelnemer die achter de tafel stond neemt plaats opzij van de tafel, de deelnemer die opzij stond komt achter de tafel te staan.</li></ul></li><li>➤ <u>Minder vaardige deelnemers:</u><ul style="list-style-type: none"><li>- De bal die wordt overgespeeld door de tegenstander mag met de handen</li></ul></li></ul> <p>gevangen worden.</p>	<p>ploeg 12 punten heeft steken ze hun hand op. Op dit moment zal de leerkracht het signaal geven om door te schuiven. Winnaars spelen tegen winnaars, verliezers tegen verliezers.</p>
--	--	---

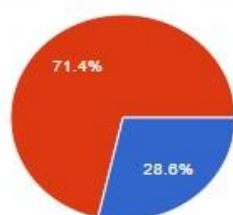
## 4.2 Enquête

Aan het einde van de sessie hebben de mentoren de gelegenheid gekregen om de online-enquête in te vullen. Hierin werden enkele vragen gesteld over de sessie, over Teqball en over hun visie op Teqball.

De enquête die ik hiervoor gebruikt heb vindt u in de bijlage.

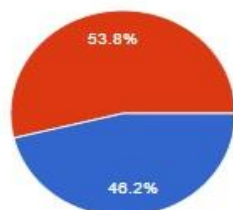
## 4.3 Resultaten van de enquête

Had u voor de initiatie al gehoord over Teqball?



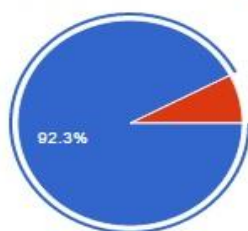
Ja	4	28.6%
Neen	10	71.4%

Teqball zou, indien de tafels goedkoper worden, geïntegreerd kunnen worden in het onderwijs?



Helemaal akkoord	6	42.9%
Gedeeltelijk akkoord	7	50%
Niet akkoord	0	0%

Als Teqball in het leerplan wordt opgenomen hoort het bij...



Doel- en terugslagspelen	12	92.3%
Bewegen in verschillende milieus	1	7.7%
Werpen en stoten	0	0%

Na de initiatie is het voor mij duidelijk wat Teqball inhoudt.



Akkoord	13	100%
Niet akkoord	0	0%

Tijdstempel	Naam + Voornaam	Hoe kwam u op deze site	Had u voor de initiatie al g	Teqball zou, indien de ta	Zou u het zien zitten om T	Teqball, Teqdodge en Teq	Als Teqball in het leerplan	Wat vond u van de manier	Na de initiatie is het voor	Wat vond u van het voork
6/2/2015 10:51:03	Vroonen Patrick	Via de brief die ik ontvang	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	Te moeilijk	oog-handcoördinatie	Doel- en terugslagspelen.	Prima	Akkoord.	Prima
6/2/2015 10:51:12	steenhou woutert	Via de brief die ik ontvang	Neen	Helemaal akkoord.	zetten materiaal vergt ve	klaarzetten materiaal verg	Doel- en terugslagspelen.	prima	Akkoord.	prima
6/2/2015 10:52:52	sara palmans	Via een collega, vriend,...	Neen	Helemaal akkoord.	ja is heel fijn	technische vaardigheden	Doel- en terugslagspelen.	heel goed	Akkoord.	heel goed
6/2/2015 10:53:58	Wouters Anneleen	Via een collega, vriend,...	Neen	Helemaal akkoord.	ja, uitdagend voor leerling	goed om techniek aan te	Doel- en terugslagspelen.	heel goed	Akkoord.	heel goed, weet waarover
6/2/2015 10:54:26	Gregoor Mona	Via de brief die ik ontvang	Neen	Helemaal akkoord.	wel	wel	Doel- en terugslagspelen.	Je hebt dat goed gedaan	Akkoord.	Goed, je staat er als leerk
6/2/2015 10:56:07	Timmermans Annelies	Via de brief die ik ontvang	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	ja, uitdagend voor leerling	Oefenen van technische v	Doel- en terugslagspelen.	Goed	Akkoord.	Goed
6/2/2015 10:56:47	vanbaelen Els	Via een collega, vriend,...	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	gedeeltelijk, niet zo techn	balvaardigheid	Doel- en terugslagspelen.	zeer goed	Akkoord.	zeer goed
6/2/2015 10:58:40	Dario Di Lorenzo	Via de brief die ik ontvang	Ja	Gedeeltelijk akkoord.	ja, uitdagend	wel, je kan geleidelijk opb	Bewegen in verschillende	goed gegeven, leuk, goed	Akkoord.	goed
6/2/2015 10:59:55	Proesmans Ingrid	Via een collega, vriend,...	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	Teqball zelf lijkt me moeii	leuk alternatief	Doel- en terugslagspelen.	Dodgebal lijkt me wel hee	Akkoord.	Prima!
6/2/2015 11:02:27	Honhon Yannick	Via een collega, vriend,...	Ja	Helemaal akkoord.	ja, uitdagend voor leerling	Het heeft te maken met b	Doel- en terugslagspelen.	Goed	Akkoord.	Goed
6/2/2015 11:02:57	Vandenhoudt Sven	Via de brief die ik ontvang	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	nee, te moeilijk vr lager or	Wel, aangezien ge balgev	Doel- en terugslagspelen.	goed	Akkoord.	goed
6/2/2015 11:05:01	Collette Pascal	Via een collega, vriend,...	Neen	Gedeeltelijk akkoord.	Wel maar vereenvoudigd	Wel, balgevoel verbeteren	Doel- en terugslagspelen.	Goed	Akkoord.	Goed
6/2/2015 11:05:25	Dalkilic Mehmet	Via een collega, vriend,...	Ja	Helemaal akkoord.	Teqball zelf zou te moeilij	je kan er verschillende bal	Doel- en terugslagspelen.	Goed	Akkoord.	Goed

## 5 Bijlagen

### 5.1 Bijlage 1: EDGE-ball

	<p>De speler in het oranje T-shirt speelt de bal over naar de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>De bal overschrijdt het net naar de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>De bal botst op de rand van het board aan de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>Doordat de bal op de rand van het board botst verandert de bal op een duidelijk waarneembare manier van balbaan.</p>
	<p>Doordat de bal op de rand van het board botste kan de speler in het grijze T-shirt de bal niet opvangen. De bal botst op de grond zonder dat de speler in het grijze T-shirt de bal heeft aangeraakt.</p>

## 5.2 Bijlage 2: Correcte opslag

	<p>De bal rust op de handpalm van de speler die de opslag uitvoert (speler in het oranje T-shirt).</p>
	<p>De speler die aan opslag is gooit de bal (bijna) loodrecht omhoog voor het lichaam.</p>
	<p>De speler aan opslag speelt de bal met eender welk lichaamsdeel, met uitzondering van de handen en armen, over naar de ontvangende speler. In dit geval speelt de speler in het oranje T-shirt de bal met het hoofd in de richting van de speler in het grijze T-shirt.</p>
	<p>Nadat de bal van het hoofd van de speler vertrekt gaat deze in een baan omhoog. De rode lijnen geven het (kleine) hoogteverschil aan tussen het moment waarop de bal vertrekt en het moment dat de bal onderweg is.</p>
	<p>De bal botst achter de servicelijn op het board aan de kant van de speler in het grijze T-shirt.</p>

### 5.3 Bijlage 3: Brief aan de tafeltennisclubs

Geachte,

Ik ben Joerie Haenen, derdejaarsstudent aan de lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding aan de PXL-Hogeschool te Hasselt.

Dit jaar zal ik werken aan mijn eindwerk. Dit zal gaan over het onderwerp Tegball.

Tegball is een nieuwe, opkomende sport die beoefend wordt op speciaal ontworpen tafels. In het kader van mijn eindwerk zal ik op het evenement "Sportprikkel" en "Mentorendag" enkele initiatielessen over Tegball geven.

Maar omdat de speciale tafels nog zeer duur zijn om aan te kopen en ik geen budget heb zal ik deze niet kunnen aankopen. Daarom ben ik op zoek naar een 5-tal (oude) tafels die ik zou kunnen gebruiken. Ik zou dus willen vragen of jullie enkele tafels kunnen missen op maandag 18 mei 2015 en/of dinsdag 2 juni 2015?

Alvast bedankt.

Met vriendelijke groeten,

Haenen Joerie  
PXL-Hogeschool  
PXL-Education  
LO-BR

[joerie.haenen@student.pxl.be](mailto:joerie.haenen@student.pxl.be)

0496/25 99 92





## 5.4 Bijlage 4: Motivatietekst voor uitnodiging navorming PXL

### **Teqball (9u30 – 11u00)**

#### Lesgever:

Joerie Haenen, student 3<sup>e</sup> jaar professionele bachelor LO-BR, Hogeschool PXL

#### Inhoud:

De naam doet misschien niet meteen een belletje rinkelen maar Teqball is één van de meest opkomende, nieuwe sporten. Teqball is een combinatie van voetbal en tafeltennis en is ontstaan in Hongarije.

Teqball en zijn varianten biedt een voorbereiding op de verschillende sporten die doorheen het schooljaar aan bod zullen komen. Teqdodge focust op het werpen, vangen en pivoteren. Deze vaardigheden kunnen aangewend worden bij handbal, basketbal en volleybal.

Teqtennis kan dienen als voorbereiding op slagsporten als badminton, tennis en honkbal. De uiteindelijke vorm, Teqball, kan gebruikt worden als voorbereiding of uitbreiding op voetbal.

Kortom, Teqball is een complete sport die in het onderwijs veel mogelijkheden biedt.

Tijdens deze sessie zullen er verschillende oefeningen aan bod komen, deze oefeningen zijn een greep uit de lessenreeks die opgesteld werd.

## 5.5 Enquête mentorendag



### Teqball

Hieronder vindt u enkele vragen over zowel de initiatie als de website die u momenteel bezoekt. Het duurt maar enkele ogenblikken om deze in te vullen.

**\*Vereist**

**Naam + Voornaam \***

**Hoe kwam u op deze site terecht? \***

- Via de brief die ik ontvangen heb op de mentorendag.
- Via een collega, vriend,...

**Teqball zou, indien de tafels goedkoper worden, geïntegreerd kunnen worden in het onderwijs? \***

- Helemaal akkoord.
- Gedeeltelijk akkoord.
- Niet akkoord.

**Als Teqball in het leerplan wordt opgenomen hoort het bij... \***

- Doel- en terugslagspelen.
- Bewegen in verschillende milieus.
- Werpen en stoten.

**Teqball, Teqdodge en Teqtennis bieden verschillende vaardigheden zoals vangen, werpen, trappen enzovoort aan, het is dus een goede sport om te gebruiken als voorbereiding op bijvoorbeeld handbal, basketbal, voetbal... \***

Waarom wel/niet?

**Zou u het zien zitten om Teqball in het dagelijks onderwijs te onderwijzen/te volgen tijdens de les lichamelijke opvoeding? \***

Waarom wel/niet?

**Wat vond u van de manier waarop de initiatie gegeven werd? \***

**Wat vond u van het voorkomen lesgever tijdens de initiatie? \***

**Na de initiatie is het voor mij duidelijk wat Teqball inhoudt. \***

- Akkoord.
- Niet akkoord.

## 6 Literatuurlijst

Informatie:

<http://www.teqball.com/> (2014-2015), Geraadpleegd op 29 januari 2015.

Foto Fitbit:

<http://venturebeat.com/2014/10/27/fitbit-announces-new-fitness-bracelet-and-watch-with-heartbeat-sensors/> Geraadpleegd op 13 februari 2015.

Foto nike fuel band:

[http://quantifiedself.wikia.com/wiki/Nike%2B\\_FuelBand](http://quantifiedself.wikia.com/wiki/Nike%2B_FuelBand) Geraadpleegd op 13 februari 2015.

Foto Ronald Koeman:

[http://www.dailyecho.co.uk/sport/11668336.Lure\\_of\\_Wembley\\_final\\_is\\_strong\\_for\\_Koeman/](http://www.dailyecho.co.uk/sport/11668336.Lure_of_Wembley_final_is_strong_for_Koeman/)  
Geraadpleegd op 30 mei 2015.

Foto Erwin Koeman:

<http://www.zimbio.com/pictures/J8J2MpwZLYp/Southampton+v+Bayer+Leverkusen/Poijt9aGRqUQ/Erwin+Koeman> Geraadpleegd op 30 mei 2015.

Foto Henk ten Cate:

<http://www.indiaafricaconnect.in/index.php?param=news/1057/news/119> Geraadpleegd op 30 mei 2015.