

MATP IN DE PRAKTIJK

TRAININGSPROGRAMMA



MATCODE

Handboek voor het aanbieden van MATP in de praktijk

Dit handboek is ontwikkeld als praktische gids om professionals, trainers en coaches kennis te laten maken met het Motor Activity Training Program (MATP) en hen te ondersteunen in het succesvol vormgeven van dit programma in de praktijk. MATP biedt een unieke, op maat gemaakte aanpak om sport en beweging toegankelijk te maken voor mensen met (zeer) ernstige meervoudige beperkingen (EMB). Het doel van dit handboek is om handvatten te bieden waarmee je zelf aan de slag kunt om een waardevol en inspirerend MATP-programma op te zetten.

MATP richt zich op het stimuleren van plezier, beweging en succeservaringen, ongeacht de fysieke of cognitieve mogelijkheden van de atleten met EMB. Het programma is flexibel en kan op maat worden gemaakt om aan te sluiten bij de behoeften en talenten van elke atleet. Elke oefening binnen MATP kan worden aangepast aan verschillende moeilijkheidsgraden, zodat atleten altijd uitgedaagd worden op hun eigen niveau. Dit biedt ruimte voor groei en maakt elk succes, hoe klein ook, betekenisvol.

Praktische handvatten

Het handboek bevat voorbeelden van trainingsprogramma's die professionals kunnen gebruiken als inspiratie. Denk hierbij aan activiteiten met verschillende moeilijkheidsgraden en oefeningen die eenvoudig zijn aan te passen. Het uiteindelijke doel is om atleten een waardevolle ervaring te bieden die hun zelfvertrouwen, sociale interactie en fysieke vaardigheden versterkt.

Met MATP krijg je als professional de kans om sport en beweging toegankelijk te maken voor iedereen met EMB, en zo een blijvende impact te hebben op de levens van je atleten. Maak er een succes van en laat zien wat mogelijk is!

Inhoudsopgave

Handboek voor het aanbieden van MATP in de praktijk	2
Introductie	4
De vijf basisvaardigheden.....	7
De MATP les vanuit verschillende benaderingen.....	10
Trainingsprogramma	11
Voorbeeld activiteitenformulier	18



Stempelkaart tijdens het eindevent

Introductie

Motor Activity Training Program (MATP) is een internationaal sport- en beweegprogramma dat ontwikkeld is voor mensen met een zeer ernstige meervoudige beperking (EMB). Bekend sportaanbod is voor hen vaak niet toegankelijk, maar als de activiteiten afgestemd worden op de mensen met EMB, is het mogelijk om ook voor deze doelgroep goede sport- en beweegmogelijkheden aan te bieden. MATP is erop gericht om voor iedereen een passend individueel trainingsprogramma op te stellen. Zoals de naam van het trainingsprogramma al zegt gaat het om training en niet om competitie. MATP is een programma dat in veel landen een officieel onderdeel is van Special Olympics en haar sportevenementen. Internationaal gezien wordt het beoefend in 96 landen, waarvan 31 uit Europa.

Het doel is om beweeg- en sportactiviteiten aan te bieden aan mensen met een zeer ernstige meervoudige beperking (EMB). Dit wordt gedaan in een circuitvorm waarin niemand wordt uitgesloten van deelname. Bij ieder individu staat persoonlijke verbetering voorop. De oefeningen van het MATP kunnen eenvoudig moeilijker of makkelijker gemaakt worden.

Waarom MATP?

- Iedereen met EMB kan meedoen aan het MATP programma, doordat het programma zich inzet op een individuele aanpak
- MATP verbetert de coördinatie en controle over het lichaam
- MATP verbetert het zintuiglijke bewustzijn, de conditie en de motorische vaardigheden
- MATP haalt een deelnemer uit zijn isolement zodat hij/ zij kan integreren en kennis maken met andere deelnemers tijdens activiteiten
- MATP stelt sporters in staat zich te ontwikkelen op sociaal, cognitief en motorisch gebied

MATP in Nederland

Gehandicaptensport Nederland (GSN) ontwikkelt samen met Special Olympics Nederland (SON) een beweegprogramma in de vorm van het internationale MATP-concept voor iedereen met een ernstige meervoudige beperking. Waar SON ervoor zorgt dat MATP op het programma van haar Nationale Spelen en sommige Regionale Spelen staat, houdt GSN zich bezig met de inhoudelijk ontwikkeling van het programma, het aanbieden van scholingen en het implementeren van MATP in Nederland. Hiervoor hebben we de hulp nodig van zowel sportverenigingen, (speciaal) onderwijs, zorginstellingen (bewegingsagogen) als gemeenten. Graag willen we een platform aanbieden voor professionals die werken met mensen met EMB om ideeën op te doen/te toetsen, te netwerken en kennis te delen (oefeningen, trends, rapportages etc.) wat betreft bewegingsaanbod.

Gehandicaptensport Nederland

Gehandicaptensport Nederland is de sportbond voor Boccia, Goalball, Rolstoelrugby, Showdown en Bocce. Daarnaast is Gehandicaptensport Nederland een organisatie die diverse projecten en programma's ontwikkelt die bijdragen aan het bevorderen van de gehandicaptensport, zoals opleidingen, het opzetten van beweegaanbod voor mensen met een auditieve, visuele, lichamelijke of ernstig meervoudige beperking en het coördineren van samenwerkingsverbanden tussen zorg, onderwijs en sport.



- Website: www.gehandicaptensport.nl
- Facebook: [\(2\) MATP Beweging voor iedereen met EMB | Facebook](#)

Special Olympics

Special Olympics Nederland maakt deel uit van een wereldwijde beweging in meer dan 190 landen die zich inzet om het leven van mensen met een verstandelijke beperking te verbeteren door middel van het organiseren van sportevenementen.



- Website: www.specialolympics.nl
- Website MATP international: [Motor Activity Training Program](#)

MOTOR ACTIVITY TRAINING PROGRAM MATP

Een sport- en beweegprogramma voor mensen met een (zeer) ernstige meervoudige beperking (EMB)

Gehandicaptensport
Nederland



Special Olympics
Nederland

Basisactiviteiten:

WARMING - UP



MOBILITEIT



SLAAN



BEHENDIGHEID



STABILITEIT



FINISH



SCHOPPEN



Meer informatie: www.gehandicaptensport.nl/matp



Gefinancierd door
de Europese Unie

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



De vijf basisvaardigheden

De vijf basisvaardigheden van het Motor Activity Training Program (MATP) zijn de belangrijkste onderdelen van het programma. Ze zijn ontwikkeld om atleten met een ernstige meervoudige beperking te helpen stap voor stap hun motorische vaardigheden te verbeteren. Bij het MATP programma staan de volgende vijf basisactiviteiten centraal:

Mobiliteit



De basisvaardigheid mobiliteit omvat doelgerichte handelingen die leiden tot een opzettelijke beweging van het hele lichaam van de ene plaats naar de andere (bijv. hoofd optillen; rollen van buik naar rug; rollen van het lichaam).

Grove motoriek

(lichaam verplaatsen van A naar B).

Behendigheid



De basisvaardigheid behendigheid omvat het opzettelijk gebruik van een lichaamsdeel om een voorwerp te bedienen (bijv. handen gebruiken om een knuppel vast te pakken; hoofd gebruiken om een schakelaar te activeren; armen en benen gebruiken om een bal te vangen).

Fijne motoriek.

Slaan (bovenlichaam)



De basisvaardigheid slaan omvat het gebruik van een apparaat of lichaamsdeel van het bovenlijf om contact te maken met een voorwerp (bijvoorbeeld met een knuppel slaan om een bal van een tee te slaan; de hand gebruiken om een ballon over een net te slaan).

Alles met het bovenlichaam.

Schoppen



De basisvaardigheid schoppen omvat het gebruik van de voet/been of een apparaat om een voorwerp van de grond/vloer naar een doel te bewegen.

Alles met het onderlichaam.

Stabiliteit



De basisvaardigheid stabiliteit omvat de mogelijkheid om het lichaam te controleren tijdens bewegingen en om de balans te bewaren, ondanks de aanwezigheid van elementen die het evenwicht verstoren.

Statische en dynamische balans.

De MATP les vanuit verschillende benaderingen

De activiteiten die tijdens de MATP les worden aangeboden, kunnen vanuit twee verschillende benaderingen worden vormgegeven:

1. **Basisvaardigheden:** Bij deze benadering ligt de focus op de ontwikkeling van de motorische vaardigheden, zoals balanceren, slaan, rollen of bewegen in een bepaalde richting. De gekozen basisvaardigheid vormt het uitgangspunt voor het samenstellen van de MATP les, die vaak opgebouwd is met verschillende activiteiten.
2. **Soorten sporten:** Bij deze benadering wordt gedacht vanuit specifieke sporten, zoals atletiek, zwemmen of gymnastiek. De gekozen sport vormt het uitgangspunt voor het samenstellen van de MATP les, die vaak opgebouwd is met verschillende activiteiten. Door deze sporten te vertalen naar eenvoudige en aangepaste oefeningen, kunnen atleten op een speelse en toegankelijke manier kennismaken met diverse sportdisciplines.

Creativiteit als sleutel tot succes

De kracht van MATP ligt in de mogelijkheid om het programma volledig aan te passen aan de individuele behoeften van de atleet. Jij, als professional, weet als geen ander hoe je sport en beweging kunt afstemmen op de mogelijkheden van mensen met een ernstige meervoudige beperking. Laat je creativiteit de vrije loop en maak van elke sessie een unieke en plezierige ervaring. MATP daagt je uit om grenzen te verleggen, niet door competitie, maar door de lat op maat te leggen en atleten stap voor stap vooruitgang te laten boeken.

Van training tot een eindevent

Een belangrijk onderdeel van dit handboek is het aanbieden van concrete programma's die atleten begeleiden naar een specifiek 'afrondingsmoment'. Dit kan een evenement zijn waar atleten laten zien wat ze hebben geleerd en hoe ze zijn gegroeid, of dit nu gaat om puur plezier, samen lachen en bewegen, of om het neerzetten van een bijzondere prestatie. Deze afrondingsmomenten bieden niet alleen een doel om naartoe te werken, maar vieren ook de inzet en successen van de atleten.

Trainingsprogramma

In onderstaand schema hebben we een voorbeeld van een weekplanning gemaakt, waarin elke week één MATP les op het programma staat. Deze weekplanning is bedoeld als inspiratie, het organiseren en vormgeven van een MATP les moet altijd gebeuren in afstemming op de atleten, beschikbare materialen, locatie en tijd. Het is de taak van de trainer/coach om een sportief, uitdagend en passend lesprogramma samen te stellen en aan te bieden.

Onderstaande activiteiten kunnen hierbij in veel verschillende combinaties worden aangeboden. In het schema zijn de twee beschreven benaderingen beiden uitgewerkt. Je kunt een van de drie structuren kiezen en zelf vertalen naar een programma van 8 of 12 weken, maar je kunt ook de verschillende structuren combineren in een programma.

Planning:

- **Warming-up**
 - Voorbeeld 1: [Parachute](#)
 - Voorbeeld 2: [Opwarmen van de spieren](#)
 - Voorbeeld 3: [Gezamenlijke estafette](#) (stokje doorgeven aan volgende atleet)
- **Sportcircuit:** 3 blokken van 4 weken waarin we per blok een ander uitgangspunt hebben gekozen om de training vorm te geven.
 - **Blok 1 (week 1 t/m 4):** één sport per les centraal, activiteiten allemaal afgeleid van dezelfde sport. Elke week één les, met een andere sport die centraal staat.
 - **Blok 2 (week 5 t/m 8):** één basisvaardigheid per les centraal, activiteiten allemaal afgeleid van verschillende sporten; maar oefenen allemaal dezelfde centrale basisvaardigheid.
 - **Blok 3 (week 9 t/m 12):** in dit blok staan vier sporten centraal, per les wordt van elke sport één activiteit uitgevoerd en zo komen er verschillende sporten en basisvaardigheden aan bod.
- **Cooling-down**
 - Voorbeeld 1: [Opruimen](#)
 - Voorbeeld 2: [Sportvoorwerp doorgeven](#) (0.45-0.50 min)
 - Voorbeeld 3: [Rol of loop door de sporthal](#)

Het bepalen van de hoeveelheid activiteiten per les, afwisseling van activiteiten en juist herhaling is geheel aan de trainer/coach. Waar de ene atleet of groep atleten behoefte aan blok 1,2,3 en 4 achter elkaar aan en daar een herhaling van, zal voor de andere atleet of groep atleten het herhalen van (activiteit 1 van) blok 1 voor meerdere weken passender zijn.

Wekelijksprogramma

Een voorbeeld hoe een periode van x aantal weken uitgevoerd kan worden

Week	Trainingsactiviteiten	Video (tijd)	Beschrijving activiteit	Basisvaardigheden	Sporten
1	Tafelactiviteit 1 (video)	1.00 – 2.30 min	Ballen van het tafelblad slaan	Slaan en stabiliteit	Tennis
	Ball lift	0.00 – 1.00 min	Ballen (van het tafelblad) tillen	Slaan en behendigheid	
	Knock them down	0.00 – 1.00 min	Ballen van een paal slaan	Slaan en mobiliteit	
	Balsmash		De bal slaan (smashen)	Slaan en stabiliteit	
2	Dodge and Dribble	0.10 – 0.40 min	Dribbelen (slalom) met de bal	Schoppen en mobiliteit	Voetbal
	Penalty		De bal schoppen in een doel	Schoppen en stabiliteit (statisch)	
	Vrije trap		De bal vanuit beweging schoppen in een doel	Schoppen en stabiliteit (dynamisch)	
	Ingooien	0.00 – 0.09 min	Bal vasthouden	Behendigheid en slaan	
	Kickit de voetbalschieter	0.00 – 0.20 min	Bal schieten met druk op de knop	Schoppen	
3	Kegelstrijd		Duel; Pionnen omgooien.	Behendigheid en stabiliteit	Boccia
	Boccia with music		Muziek stopt? Bal in hoepel gooien	Behendigheid en mobiliteit	
	Punten verzamelen		Gooi zoveel mogelijk punten	Behendigheid en mobiliteit	
	Tafel boccia	1.00 – 2.30 min	Bal naar de Jack rollen	Behendigheid en slaan	
4	Grasp and release	1.00 – 2.00 min	Bal pakken en loslaten	Behendigheid	Handbal
	Slingerbal		De bal van je wegduwen	Behendigheid en slaan	
	Blikwerpen		Een bal (voorwerp) werpen	Behendigheid en slaan	
	Strafworp		De bal in het doel gooien	Stabiliteit en slaan	
Week	Trainingsactiviteiten	Video (tijd)	Beschrijving activiteit	Basisvaardigheden	Sporten
5	Ball Kick	0.15 – 1.30 min	Bal schieten	Schoppen	Voetbal
	Hoog houden	2.45 – 3.00 min	Pittenzakje op wreef wegduwen		Taekwondo
	Staannd schieten	2.00 – 3.30 min	Staannd schieten (materiaal)		Taekwondo
	Kicking in Sitting	1.00 – 2.00 min	Zittend schieten (materiaal)		Voetbal
6	Sjoelen		Schuiven over de tafel	Behendigheid	Boccia
	Waterflesjes omgooien	0.00 – 0.35 min	Duo-opdracht met waterflesjes		Bowlen
	Airhockey		De puck overspelen		Tafeltennis
	Hockey		(rolstoel)hockey		Hockey
7	10 pion bowlen	0.00 – 1.09 min	Oefeningen 10 pionnen omgooien	Slaan	Bowlen
	Balsmash		De bal slaan met een racket		Tennis
	Schuiftafeltennis		Met een batje slaan tegen de bal		Tafeltennis
	Boxxen of ballon boksen	0.00 – 1.00 min	Boksen tegen een ballon		Boksen
	Toren van Pisa	0.00 – 0.30 min	De blokkentoren slaan		Boksen

8	Step and jump	0.00 – 1.00 min	Stap en spring over de box	Mobiliteit	Verspringen (atletiek)
	Rollenrace		Op de mat draaien		Gymnastiek
	Wheelchair push	0.00 – 1.20 min	Sprinten naar de finishlijn		Atletiek
	4x400 estafette		Om en om een rondje rennen		Atletiek
Week	Trainingsactiviteiten	Video (tijd)	Beschrijving activiteit	Basisvaardigheden	Sporten
9	Tafelactiviteit 1 (video)		Ballen van het tafelblad slaan	Slaan en stabiliteit	Tennis
	Ball Kick		Bal schieten	Schoppen	Voetbal
	Sjoelen		Een spelletje sjoelen	Behendigheid	Boccia
	Grasp and release		Bal pakken en loslaten	Behendigheid	Handbal
10	Ball lift		Ballen (van het tafelblad) tillen	Slaan en behendigheid	Tennis
	Kicking in Sitting		Zittend schieten (materiaal)	Schoppen	Voetbal
	Boccia with music		Gooi de bal in de hoepel wanneer de muziek stopt.	Behendigheid en mobiliteit	Boccia
	Slingerbal		De bal van je wegduwen	Behendigheid en slaan	Handbal
11	Knock them down		Ballen van een paal slaan	Slaan en mobiliteit	Tennis
	Ingooien		Bal vasthouden	Behendigheid en slaan	Voetbal
	Punten verzamelen		Gooi zoveel mogelijk punten	Behendigheid en mobiliteit	Boccia
	Blikwerpen		Gooi de bal tegen de blikjes aan	Behendigheid en slaan	Handbal
12	Balsmash		De bal slaan (smashen)	Slaan en stabiliteit	Tennis
	Vrije trap		De bal vanuit beweging schoppen in een doel	Schoppen en stabiliteit	Voetbal
	Tafel boccia		Bal naar de Jack rollen	Behendigheid en slaan	Boccia
	Strafworp		De bal in het doel gooien	Stabiliteit en slaan	Handbal

Variatie in weekprogramma's

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4

Elke week een andere les, elke maand herhaalt zich dat.

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 1	Les 1	Les 1	Les 2	Les 2	Les 2	Les 2	Les 3	Les 3	Les 3	Les 3	Les 4	Les 4	Les 4	Les 4

Elke week per maand dezelfde les, per maand een andere les

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4

Een aantal weken dezelfde les, en elke maand komt er een nieuwe activiteit bij. Met een rustige opbouw van nieuwe activiteiten.

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1 en 2	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4	Les 1 - activiteit 1, 2 en 3	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4	Les 1 - activiteit 1, 2, 3 en 4

Gevarieerd aanbod van het aantal activiteiten per les, afwisselend aantal en volgorde. Met een rustige opbouw van nieuwe activiteiten.

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 1	Les 1	Les 1	Les 2	Les 1	Les 1	Les 1	Les 3	Les 3	Les 3	Les 3	Les 4	Les 4	Les 4	Les 4

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4

Maand 1				Maand 2				Maand 3				Maand 4			
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Les 1	Les 1	Les 1	Les 1	Les 2	Les 2	Les 2	Les 2	Les 3	Les 3	Les 3	Les 3	Les 4	Les 4	Les 4	

Inspiratiekanalen

Voorbeelden in het bovenstaande schema komen van;

Kanaal	Link
Video playlist van Special Olympics Munster	https://www.youtube.com/playlist?list=PLSJkTFfpN2IG7ioNvzM6zrzadFqT_VR_C
Webpagina met activiteiten van Youth Sport Trust	SEND PE Activities - Youth Sport Trust
Boccia boekje	bocciaboekje-training-en-spelvormen.pdf
IkgaEMB	https://www.ikgaemb.nl/inspiratiebox/?sft_soort=sport-bewegen&sf_paged=6
Draaiboek de Olympische Spelen van Blokhuis	https://www.ikgaemb.nl/doe-mee-met-de-olympische-spelen-van-blokhuis/?fbclid=IwY2xjawHug05leHRuA2FlbQlXMAABHQWeVcV4PdsJJ3JW4fik-qmSQqPKcGyzEGFqxBApclQDOewfPEWfQXd_4g_aem_i5vtru2c_26F070mVxFHEg

Heb je zelf mooie voorbeelden van activiteiten?

Mail naar lisa.snooy@gehandicaptensport.nl & info@gehandicaptensport.nl

Lesprogramma vanuit een sport

Special Olympics heeft van vier sporten een MATP lesprogramma uitgewerkt deze kun je vinden op deze pagina:

<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching/motor-activity-training-program>

Sport	Link
Atletiek	MATP-Guide-Athletics-2022.pdf
Basketball	MATP-Guide-Basketball-2022.pdf
Voetbal	MATP-Guide-Soccer-2022.pdf
Tennis	MATP-Guide-Tennis-2022.pdf
Schuiptafeltennis	https://www.nttb.nl/schuiptafeltennis/aanvragen-leskaarten-schuiptafeltennis/

Schuiptafeltennis

Schuiptafeltennis is een laagdrempelige beweegvorm gebaseerd op het reguliere tafeltennis. Via speciale randen op een tafeltennistafel wordt de bal onder het net richting de tegenstander geschoven. Tijdens het spelen worden de vijf fysieke basiseigenschappen: coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid getraind.

Schuiptafeltennis biedt iedereen de kans om actief en spelenderwijs in beweging te komen, ongeacht fysieke beperkingen. Iedereen kan in principe schuiptafeltennissen: jonge kinderen, oudere mensen en mensen met een verstandelijke, fysieke of meervoudige beperking waarvoor het reguliere tafeltennis (nog) te moeilijk is. Het stimuleert de fijne motoriek, oog-handcoördinatie, concentratie en draagt bij aan sociale interactie en zelfvertrouwen.

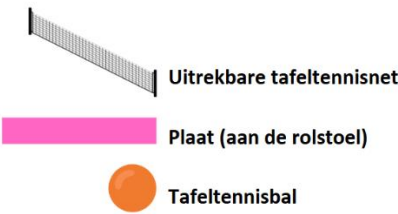
Bijscholingen en leskaarten worden ontwikkeld en ter beschikking gesteld aan clubs, het onderwijs en aan andere instanties (waaronder zorginstellingen). De schuiptafeltennis leskaarten zijn te downloaden via deze link: [Aanvragen leskaarten Schuiptafeltennis - NTTB](#)

Contactpersoon voor schuiptafeltennis NTTB: meijer@tafeltennis.nl

Een clinic schuiptafeltennis is aan te vragen via bovenstaand mailadres. De kosten voor de schuiptafeltennis clinics met 2 trainers zijn: € 320,00 exclusief reiskosten.

Voorbeeld activiteitenformulier

Datum: 1-1-2025	Activiteit: Netbouncer
Doelstelling activiteit	Zorgen dat de bal van de plaat wordt gerold door het net als katapult te gebruiken.
Motorische vaardigheden	☐ Mobiliteit (grote motoriek, hele lichaam verplaatsen) ☒ Behendigheid (fijne motoriek) ☒ Slaan (alles met het bovenlichaam) ☐ Schoppen (alles met het onderlichaam) ☐ Stabiliteit (statische en dynamische balans)
Arrangement (beginsituatie):	
Doelgroep (leeftijd/niveau)	☐ Staand/lopend ☒ Handbewogen rolstoel ☒ Elektrische rolstoel
Aantal deelnemers (Min./Max.)	Minimaal 1 deelnemer met 1 begeleider.
Tijd (duur van de activiteit)	2 minuten.
(Afgeleid van) de sport	Boogschieten.
Ruimte/accommodatie	Kan overal gespeeld worden zolang de atleet een plaat aan zijn/haar rolstoel heeft.
Benodigde materialen	- Uitrekbare tafeltennisnet. - Een tafeltennisbal. - (Plaat aan de rolstoel).
Beschrijving activiteit:	
Aan de plaat van de rolstoel moet een uitrekbare tafeltennisnet worden bevestigd. Deze bevestig je horizontaal aan de plaat. Op deze manier kan de atleet het net naar achteren trekken met zijn/haar vingers om het te gebruiken als katapult. De tafeltennisbal leg je voor het net neer. Nu kan de bal worden weggeschoten door het net als katapult te gebruiken.	
Activiteit onderdelen (volgorde, tijdsindeling, beschrijving van de oefening)	Organisatie en begeleiding per onderdeel (organisatie, wat is de bedoeling, positie deelnemers, vorm van begeleiding, soort aanwijzingen, etc.)
1. Begin met de activiteit door enkel de materialen te bevestigen/klaar te maken. 2. Kijk wat nodig is mocht de atleet niet tot het spelen komen. 3. Als de activiteit is geslaagd kan een nieuwe variant/extra uitbreiding worden gespeeld.	De atleet gaat een activiteit doen die is gebaseerd op de sport boogschieten. Leg eerst alles klaar, zoals in de bovenstaande uitleg is geschetst. Laat de atleet zelf ontdekken wat hij/zij kan doen met het net en de bal die voor het net ligt. Help hen als dit nodig is. Je kunt aanwijzingen geven door bewegingen aan het net te maken, vocaal uit te leggen wat hij/zij moet doen of door het voor te doen. Je kunt een voorbeeld geven door tegenover de atleet te gaan zitten en de

	activiteit en beweging voor te doen, zodat de sporter(s) kan zien hoe de activiteit werkt. Mocht extra hulp nodig zijn kan dit door bij de atleet de beweging voor te doen vanuit zijn/haar rolstoel. Kijk goed wat de atleet nodig heeft in vocale uitleg of door het voor te doen (beeldend).
Tekening/ plattegrond van de activiteit (deelnemers, materialen, lesgever, tekening per onderdeel, etc.)	
 Uitrekbare tafeltennisnet Plaat (aan de rolstoel) Tafeltennisbal 	
Extra's (uitbreidingen/varianten..)	1. Je kan de activiteit uitbreiden door een kleinere of zwaardere bal te gebruiken. Denk aan een tennisbal. 2. De atleet gericht laten schieten op een doel. Denk aan het richten in/op een grote doos, bak, hoepel waar de bal in moet vallen. 3. Meerdere doelen op de grond zetten (dozen, bakken o.i.d.) in verschillende kleuren waarbij de atleet wordt bevraagd om de bal in het juiste doel te richten. 4. Wissel de afstanden van het doel af. Zo kan de atleet oefenen met het verdelen van de kracht in de activiteit.

Activiteitenformulier

Datum:	Activiteit:
Doelstelling activiteit	
Motorische vaardigheden	☐ Mobiliteit (grote motoriek, hele lichaam verplaatsen) ☐ Behendigheid (fijne motoriek) ☐ Slaan (alles met het bovenlichaam) ☐ Schoppen (alles met het onderlichaam) ☐ Stabiliteit (statische en dynamische balans)
Arrangement (beginsituatie):	
Doelgroep (leeftijd/niveau)	☐ Staand/lopend ☐ Handbewogen rolstoel ☐ Elektrische rolstoel
Aantal deelnemers (Min./Max.)	
Tijd (duur van de activiteit)	
(Afgeleid van) de sport	
Ruimte/accommodatie	
Benodigde materialen	
Beschrijving activiteit:	
Activiteit onderdelen (volgorde, tijdsindeling, beschrijving van de oefening)	Organisatie en begeleiding per onderdeel (organisatie, wat is de bedoeling, positie deelnemers, vorm van begeleiding, soort aanwijzingen, etc.)
1. Begin met de activiteit door enkel de materialen te bevestigen/klaar te maken. 2. Kijk wat nodig is mocht de atleet niet tot het spelen komen. 3. Als de activiteit is geslaagd kan een nieuwe variant/extra uitbreiding worden gespeeld.	
Tekening/ plattegrond van de activiteit (deelnemers, materialen, lesgever, tekening per onderdeel, etc.)	

Extra's (uitbreidingen/varianten..)	