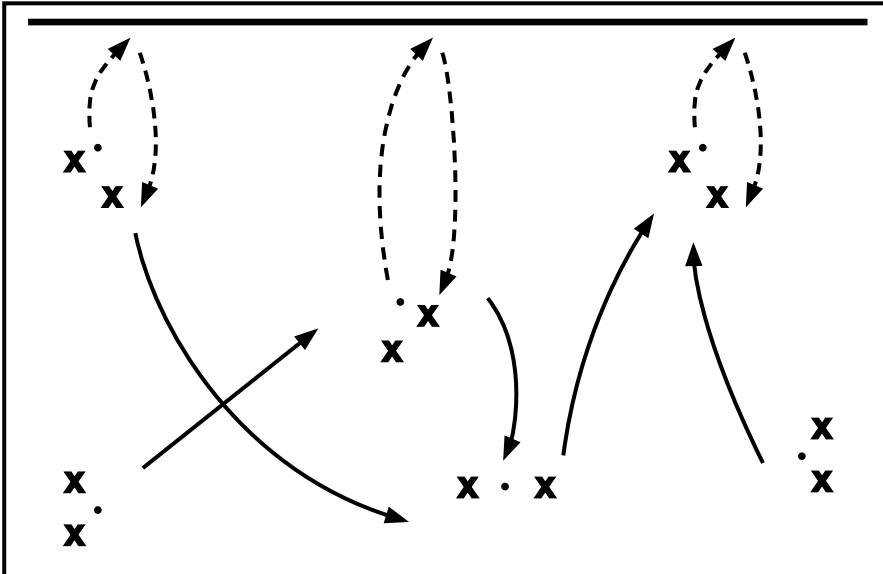




Warming up



Doel:

- warm worden door loopvormen en eenvoudige techniekvormen
- onderhands en bovenhands slaan tegen de muur
- snelheid voetenwerk



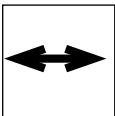
Materiaal:

- per 2-tal 1 bal (ikeballen of internationale ballen)



Opdracht:

1. 2 –tal kiest eigen route, voorste zonder bal, achterste tippend met bal volgen, bij muur om de beurt 10x slaan.
2. Losmaakoefeningen en rekken bij muur / in cirkelopstelling
3. Frequentieoefeningen voetenwerk: sprinten op de plaats en tegelijkertijd bal stuiten naar elkaar



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- vooruit en achteruit lopen afwisselen
- bal stuiten met afwisselend rechterhand en linkerhand
- bij muur onderhands en bovenhands afwisselen

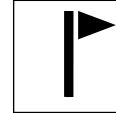
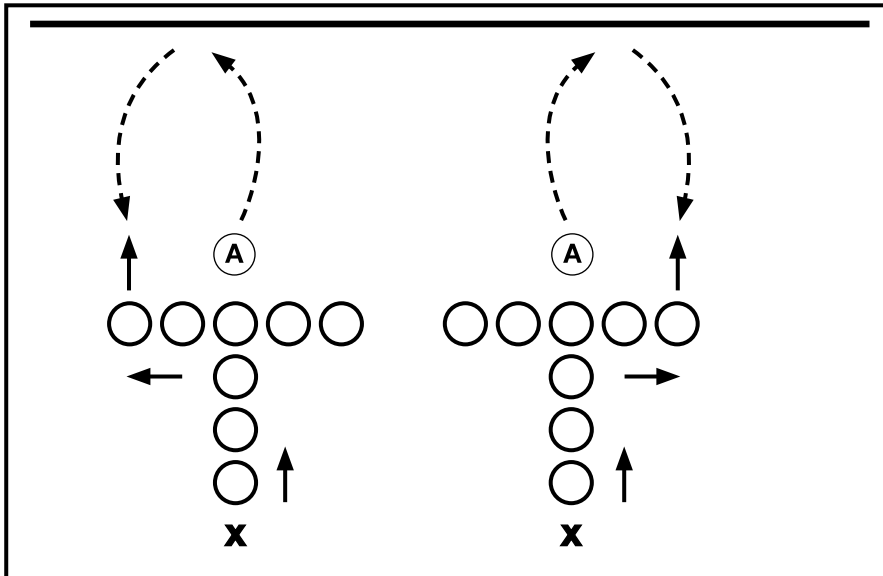


Aandachtspunten:

- slaan na schikken met juiste voet voor
- steeds eerst voldoende achteruit lopen voor volgende slag



Warming up



Doel:

- warm worden door loopvormen door fietsbanden
- onderhands en bovenhands slaan tegen de muur
- snelheid voetenwerk



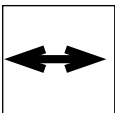
Materiaal:

- ikeaballen of internationale ballen
- fietsbanden



Opdracht:

1. Loopvormen door de zaal, pasfrequentie wisselen
2. Losmaakoefeningen en rekken bij muur / in cirkelopstelling
3. Frequentieoefeningen voetenwerk, lopen door fietsbanden gevolgd door schikken en slaan van de aangegeven bal



Variatiemogelijkheden:

- vooruit en achteruit lopen afwisselen, idem huppelen en galop
- 1 stap in fietsband, 2 stappen ertussen
- zijwaarts lopen, na 3 fietsbanden draaien naar rechts

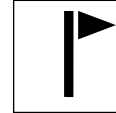
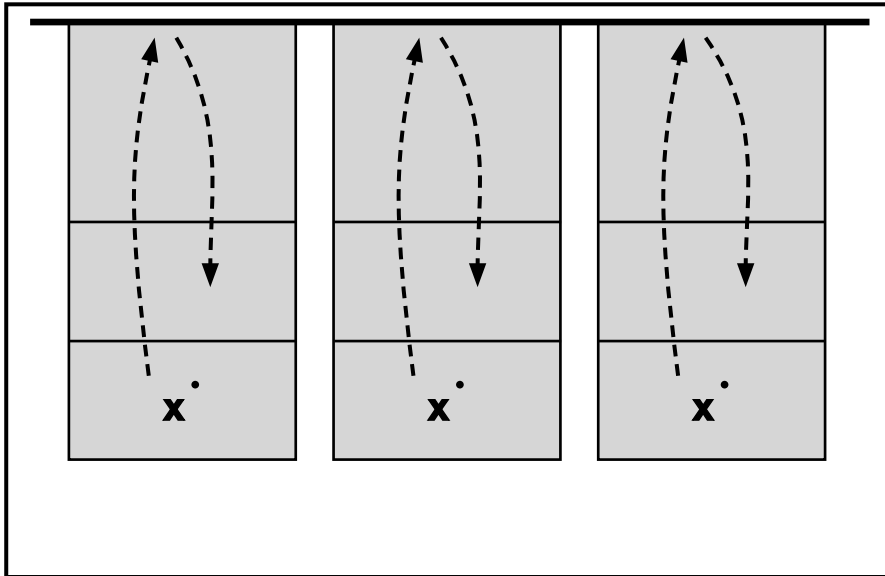


Aandachtspunten:

- op voorvoeten bewegen
- pasfrequentie aanpassen: grote-kleine stappen
- slaan na schikken met juiste voet voor



Techniek



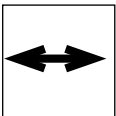
Doel:

- variatie opslag-techniek muurkaatsen
- basistechniek opslag muurkaatsen:
 - 1 voet voor
 - bal vanuit (niet-slag) hand laten stuiten naast de voet die voor is
 - achterzwaai
 - onderhands raken, raakpunt
 - doorzwaai



Opdracht:

- Plaats de opslagbal naar de buitenkant van het veld.
- Speel de bal na de stuit onderhands tegen de muur.
- Spelvorm: hoe vaak komt de bal binnen een meter van de linkerzijlijn?



Variatiemogelijkheden:

- opslag uit 1-pas of 3-pas voor meer vaart



Aandachtspunten:

- achter de lijn blijven
- juiste voet voor / bal laten stuiten vanuit (niet-slag) hand naast je voet voor
- voetenstand aanpassen in richting van slaan / omhaal arm
- arm lang en recht
- bal raken bij de broek
- arm doorzwaaien

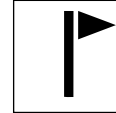
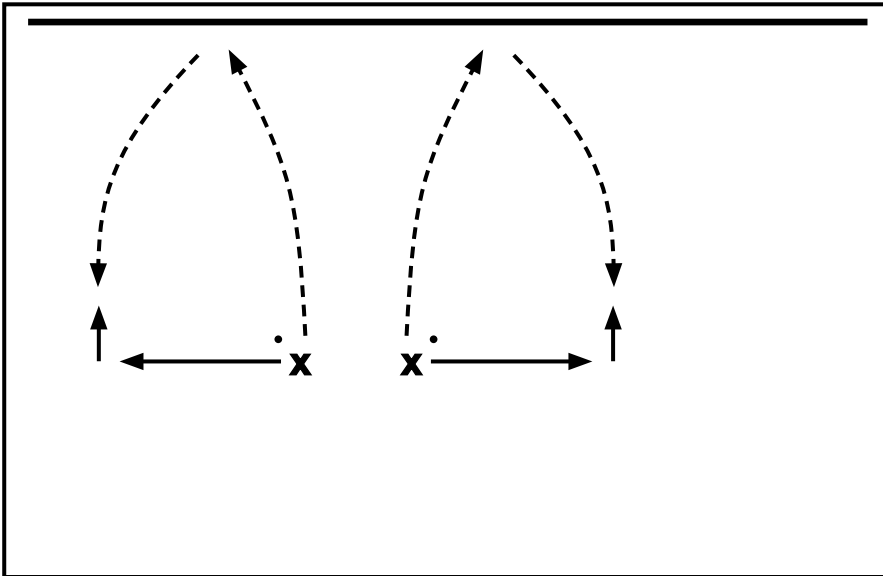


Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Techniek



Doel:

- onderhands cross spelen tegen muur
- basistechniek onderhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal
- juiste voet voor
- rechte armzwaai
- raakpunt
- doorzwaai



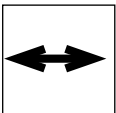
Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Opdracht:

- Speel steeds na stuit schuin onderhands tegen de muur.
- Verplaats je zijwaarts en schik weer achter de bal
- Spelvorm: tel het aantal keren, dat het lukt / haal je een minuut / doe een wedstrijdje wie het langste volhoudt.



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands laag op de muur, geef vak aan / plak krant op / trek een lijn waaronder je moet spelen

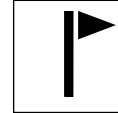
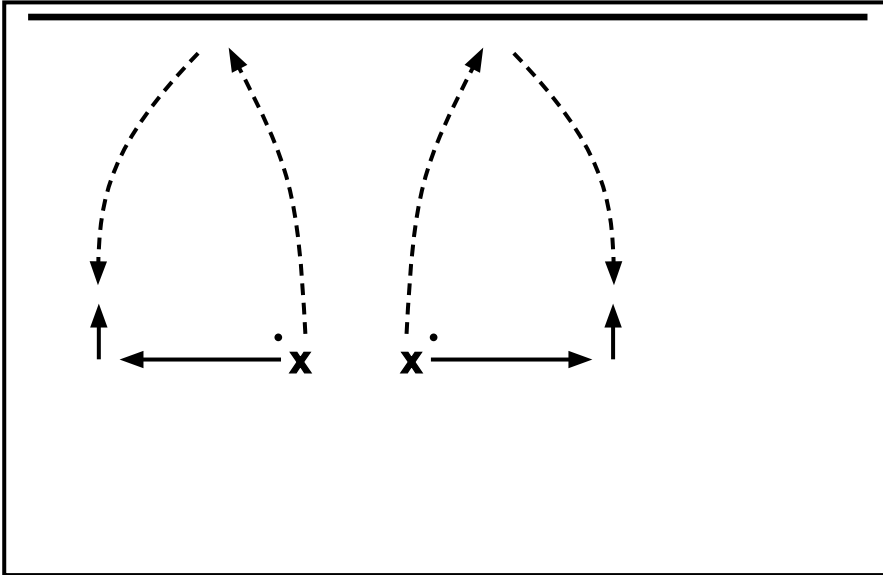


Aandachtspunten:

- na het slaan meteen zijwaarts schikken
- schuin instappen naar de bal toe
- zoek het midden op de muur
- arm lang en recht met een omhalende beweging
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



Doel:

- bovenhands cross spelen tegen muur
- basistechniek bovenhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal
- juiste voet voor
- slagarm elleboog hoek 90 graden en vingers omhoog
- raakpunt met elleboog naar voren en vingers recht omhoog
- doorzwaai



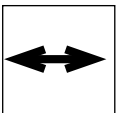
Opdracht:

- Speel steeds na stuit schuin bovenhands tegen de muur.
- Verplaats je zijwaarts en schik weer achter de bal
- Spelvorm: tel het aantal keren, dat het lukt / haal je een minuut / doe een wedstrijdje wie het langste volhoudt.



Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Variatiemogelijkheden:

- speel bovenhands strak op de muur, geef vak aan / plak kranten op

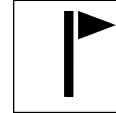
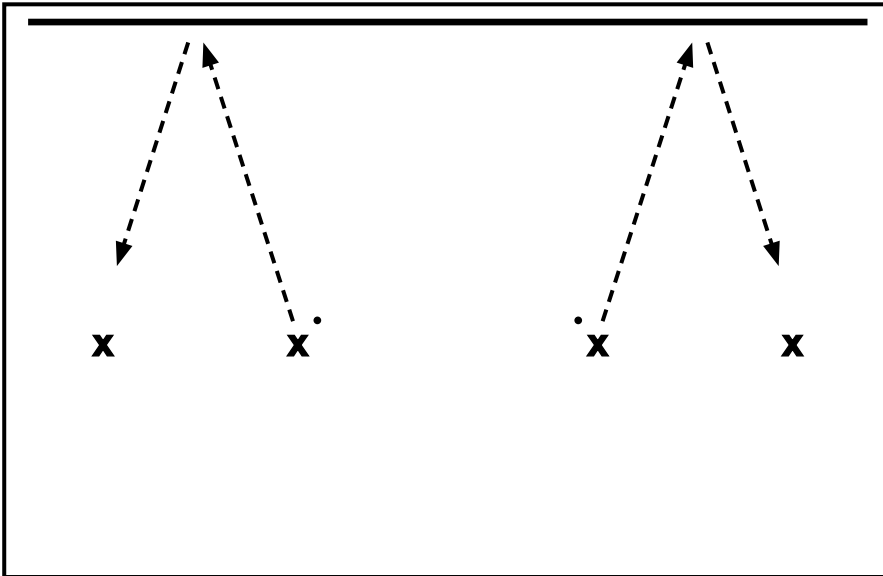


Aandachtspunten:

- na het slaan meteen zijwaarts schikken
- schuin instappen naar de bal toe
- zoek het midden op de muur
- raakpunt voor met elleboog naar voren en vingers omhoog
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



- Doel:**
- onderhands cross spelen tegen muur
 - basistechniek onderhands spelen tegen muur:
 - schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
 - juiste voet voor
 - rechte armzwaai
 - raakpunt
 - doorzwaai

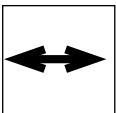


- Materiaal:**
- per 2-tal 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Opdracht:

- Speel met een 2-tal om de beurt na stuit cross onderhands tegen de muur.
- Ene speelt met links, andere met rechts.
- Spelvorm: tel het aantal keren, dat het lukt / welk 2-tal haalt een minuut / doe een wedstrijdje welk 2-tal het langste volhoudt.



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands laag op de muur, geef vak aan / plak krant op / trek een lijn waaronder je moet spelen

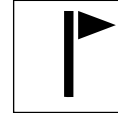
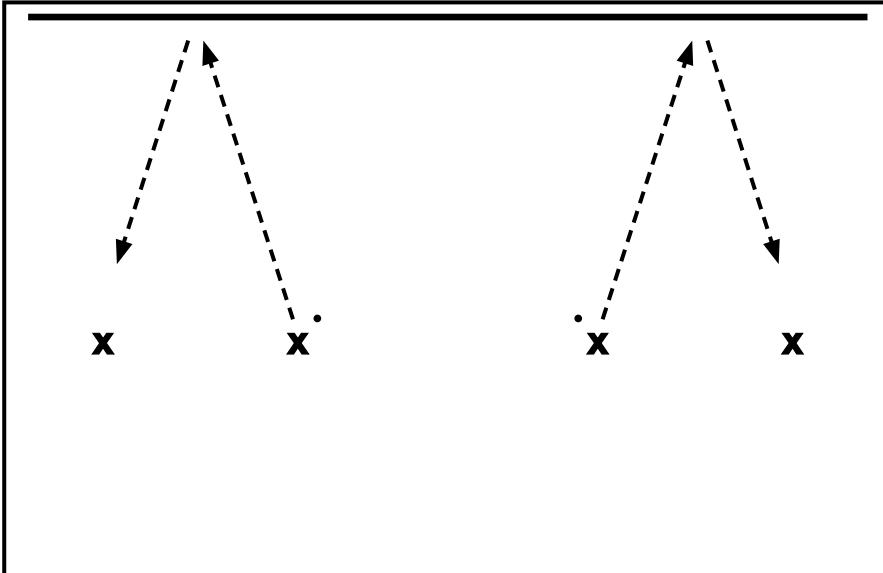


Aandachtspunten:

- na het slaan meteen achteruit schikken en weer naar de bal toe
- zoek het midden op de muur
- arm lang en recht met een omhalende beweging
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



Doel:

- bovenhands cross spelen tegen muur
- basistechniek bovenhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
- juiste voet voor
- slagarm elleboog hoek 90 graden en vingers omhoog
- raakpunt met elleboog naar voren en vingers recht omhoog
- doorzwaai



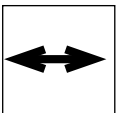
Opdracht:

- Speel met een 2-tal om de beurt na stuit cross bovenhands tegen de muur.
- Ene speelt met links, andere met rechts.
- Spelvorm: tel het aantal keren, dat het lukt / welk 2-tal haalt een minuut / doe een wedstrijdje welk 2-tal het langste volhoudt.



Materiaal:

- per 2-tal 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Variatiemogelijkheden:

- speel bovenhands strak op de muur, geef vak aan / plak kranten op

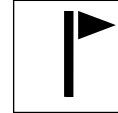
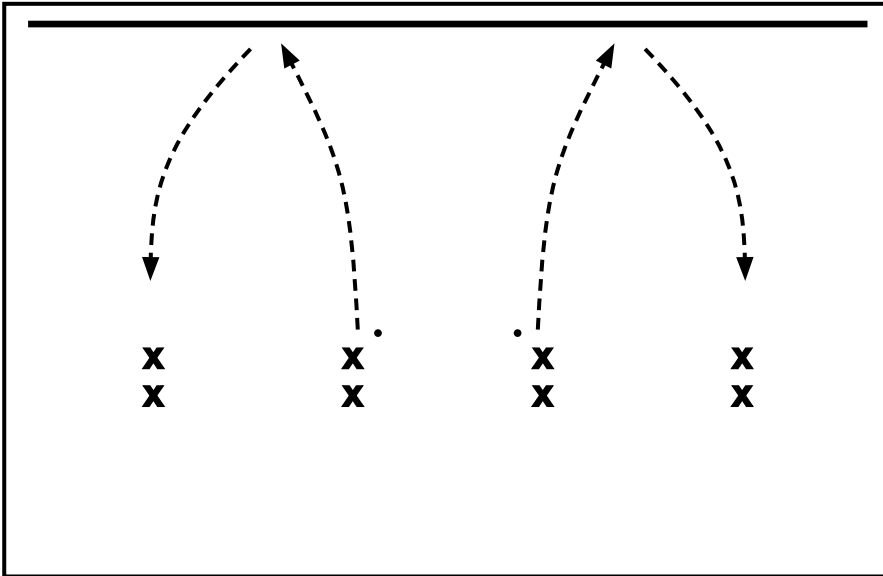


Aandachtspunten:

- na het slaan meteen achteruit schikken en weer naar de bal toe
- zoek het midden op de muur
- raakpunt voor met elleboog naar voren en vingers omhoog
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



Doel:

- onderhands cross spelen tegen muur
- basistechniek onderhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
- juiste voet voor
- rechte armzwaai
- raakpunt
- doorzwaai



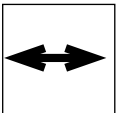
Materiaal:

- per groepje 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Opdracht:

- Speel met een groepje, 2 spelers links in het veld en 2 spelers rechts in het veld opgesteld in stroomvorm de bal na de stuit onderhands cross tegen de muur.
- Spelvorm: tel hoe vaak achter elkaar lukt / haal je met je groepje 1 minuut / welk groepje houdt het langste vol?



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands strak in aangegeven vlakken tegen de muur
- spelers linkerkant met links en spelers rechterkant met rechts

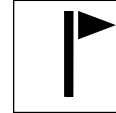
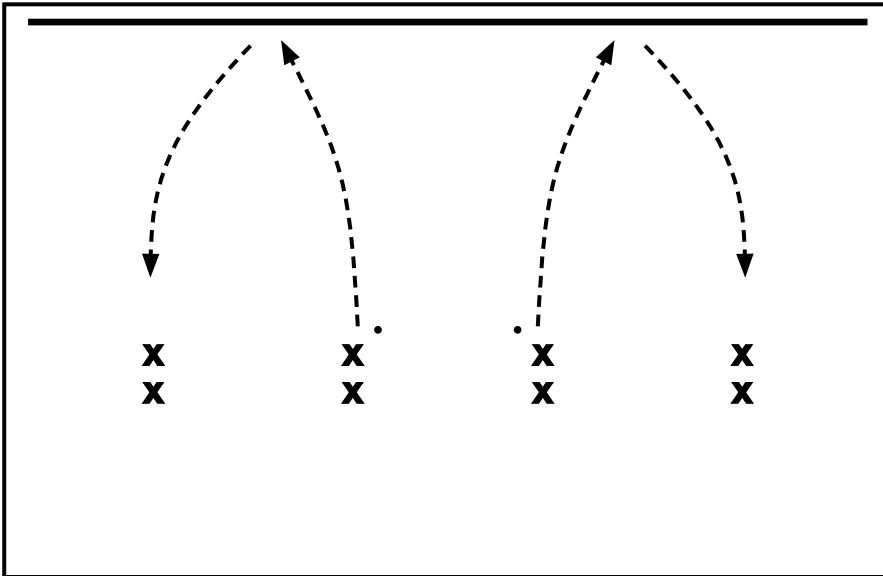


Aandachtspunten:

- na het bal spelen achteruit weglopen
- instappen schuin
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- zoek het midden op de muur
- arm lang en recht met een omhalende beweging
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



Doel:

- bovenhands cross spelen tegen muur
- basistechniek bovenhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
- juiste voet voor
- slagarm elleboog hoek 90 graden en vingers omhoog
- raakpunt met elleboog naar voren en vingers recht omhoog
- doorzwaai



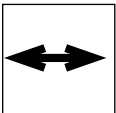
Opdracht:

- Speel met een groepje, 2 spelers links in het veld en 2 spelers rechts in het veld opgesteld in stroomvorm de bal na de stuit bovenhands cross tegen de muur.
- Spelvorm: tel hoe vaak achter elkaar lukt / haal je met je groepje 1 minuut / welk groepje houdt het langste vol?



Materiaal:

- per groepje 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Variatiemogelijkheden:

- speel bovenhands strak in aangegeven vlakken tegen de muur
- spelers linkerkant met links en spelers rechts met rechts

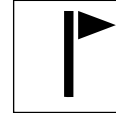
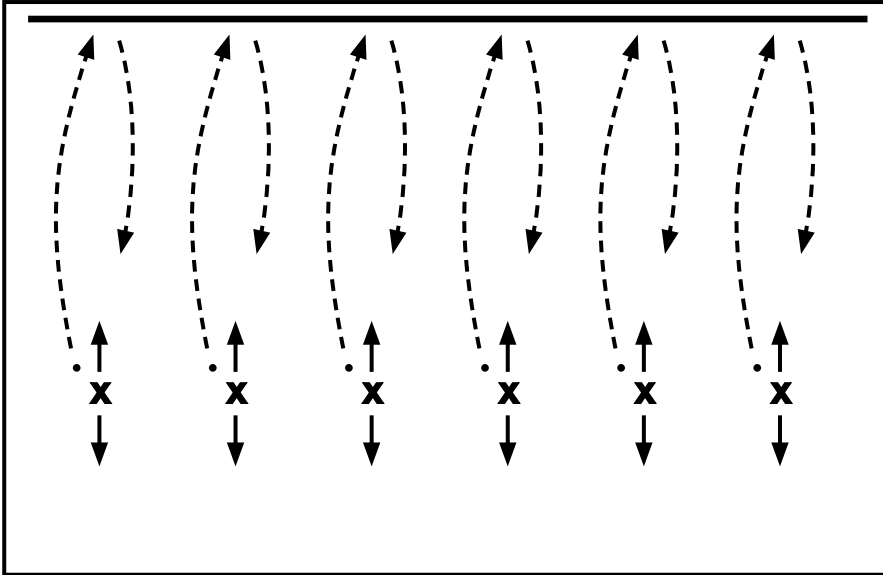


Aandachtspunten:

- na het bal spelen achteruit weglopen
- instappen schuin
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- zoek het midden op de muur
- raakpunt voor met elleboog naar voren en vingers omhoog
- camouflage / op het laatste moment indraaien



Techniek



Doel:

- dropkick en direct onderhands spelen tegen muur
- basistechniek onderhands spelen tegen muur:
- schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
- juiste voet voor
- rechte armzwaai
- raakpunt
- doorzwaai



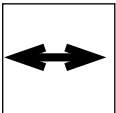
Materiaal:

- ikeabal / internationale bal



Opdracht:

- Speel na stuit onderhands tegen de muur.
- Ga wat naar voren en probeer ook de bal direct na de stuit te nemen of in de flecht.



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands laag op de muur, geef vak aan / trek een lijn waaronder je moet spelen
- speel met de linkerhand

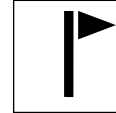
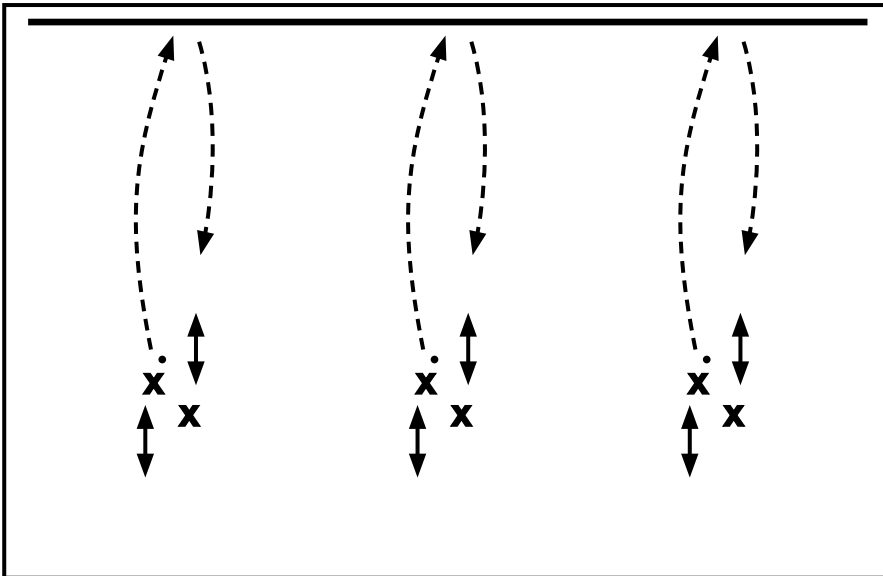


Aandachtspunten:

- schikken
- arm ontspannen lang en recht
- raakpunt vlak boven de grond bij dropkick, raakpunt bij flecht naast de broek.



Techniek



- Doel:**
- dropkick en direct onderhands spelen tegen muur
 - basistechniek onderhands spelen tegen muur:
 - schikken achter bal, eerst achteruit, dan vooruit
 - juiste voet voor
 - rechte armzwaai
 - raakpunt
 - doorzwaai

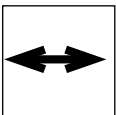


- Materiaal:**
- ikeabal / internationale bal



Opdracht:

- Speel met een 2-tal om de beurt na stuit onderhands tegen de muur.
- Probeer ook de bal direct na de stuit te nemen of in de flecht.



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands laag op de muur, geef vak aan / trek een lijn waaronder je moet spelen
- speel onderhands beide met de linkerhand

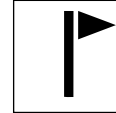
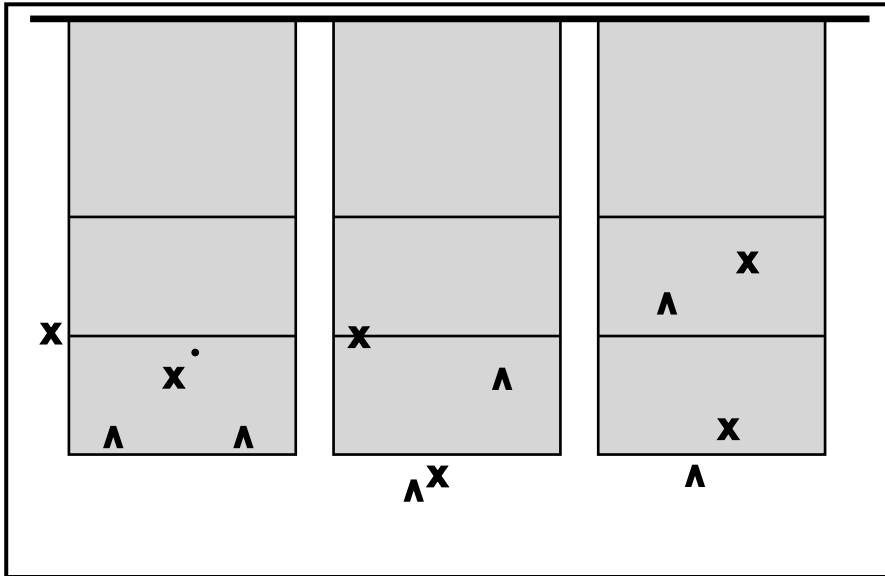


Aandachtspunten:

- blij schikken
- arm ontspannen lang en recht
- raakpunt vlak boven de grond bij dropkick, raakpunt bij flecht naast de broek.



Spel



Doel:
- 2-2 spelen volgens rallypointsysteem
- aantal fouten terugdringen

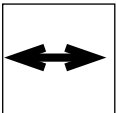


Materiaal:
- 1 bal per veld,
partijlinten / hesjes
en scorebordje
- veld
breedte 6.10 mtr.
lengte 10.60 mtr.
muurhoogte 4.90 mtr.



Opdracht:

- Speel 2-2 volgens de afgesproken regels, probeer 11 punten te halen met een verschil van 2



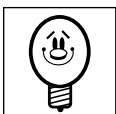
Variatiemogelijkheden:

- spelen op tijd
- spelen tot 8 punten en doorwisselen met wachtende speler(s)



Regels:

- beide partijen kunnen scoren, na elke rally valt een punt
- opslagregels verder normaal

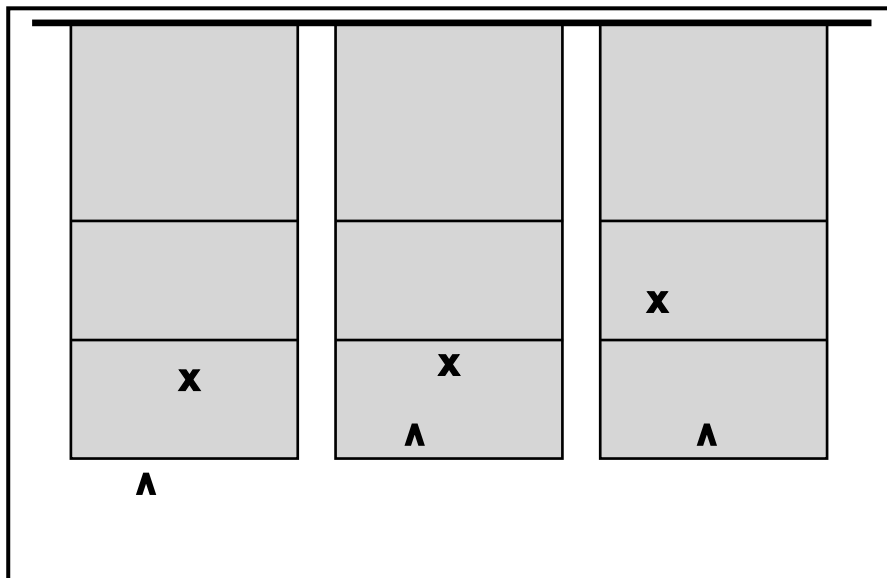


Tactiek:

- voorkom onnodige fouten, omdat die meteen punt opleveren voor de tegenpartij



Spel



Doel:
- 1-1 spelen
- voetenwerk
- conditie

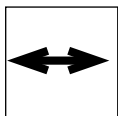


Materiaal:
- 1 bal per veld,
partijlinten / hesjes
en scorebordje
- veld
breedte 6.10 mtr.
lengte 10.60 mtr.
muurhoogte 4.90 mtr.



Opdracht:

- Speel 1-1 op het normale veld volgens de afgesproken regels, probeer 11 punten te halen met een verschil van 2.



Variatiemogelijkheden:

- spelen op tijd
- spelen met rallypointsysteem
- spelen tot x punten en doorwisselen met wachtende speler(s)

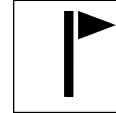
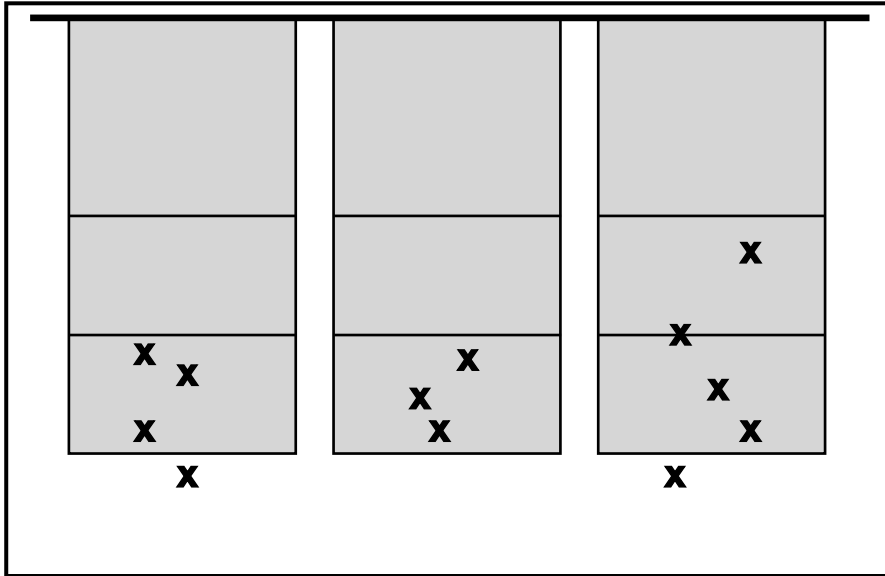


Tactiek:

- probeer vanuit het midden te spelen en de tegenstander te laten lopen
- blijf geconcentreerd ondanks vermoeidheid



Spel



Doel:
- afvalrace, elkaar eruit spelen

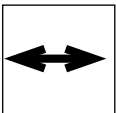


Materiaal:
- bal
- veld
breedte 6.10 mtr.
lengte 10.60 mtr.
muurhoogte 4.90 mtr.



Opdracht:

- Speel de bal in stroomvorm op afgesproken volgorde tegen de muur en probeer elkaar uit te spelen en strafpunten te bezorgen. Bij 10 strafpunten afvallen.
- Wie blijft over?



Variatiemogelijkheden:

- met groep eerst bal om de beurt spelen en aan de gang houden, op teken beginnen met aanvallen
- wie heeft na bepaalde tijd de minste strafpunten?



Regels:

- speel volgens de afgesproken volgorde
- wie de rally verliest loopt een strafpunt op