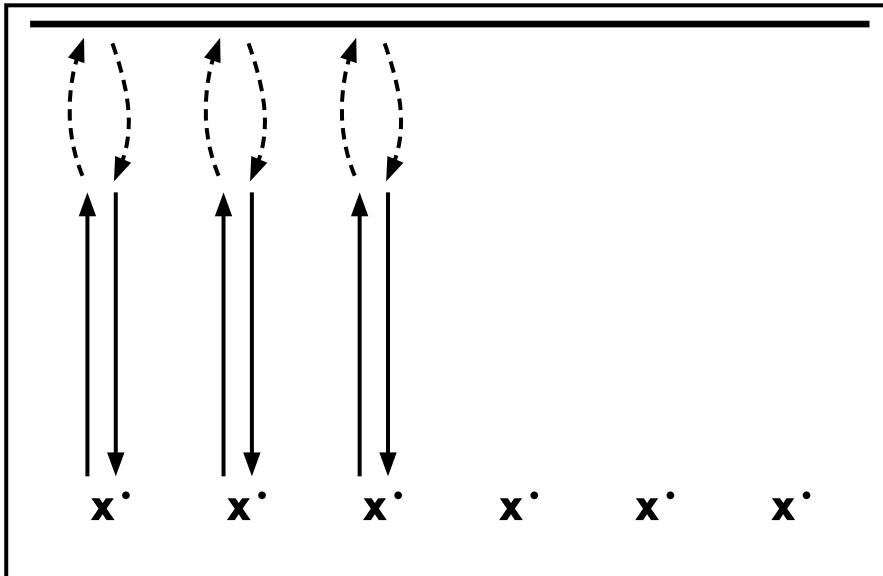




Warming up



Doel:

- warm worden door loopvormen en eenvoudige techniekvormen
- onderhands en bovenhands werpen en vangen na stuit
- onderhands en bovenhands slaan na stuit



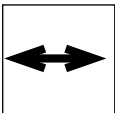
Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeaballen, internationale ballen)



Opdracht:

1. Looppas naar de muur, tijdens lopen bal stuiten-vangen en of tippen.
Op veld tegen de muur onderhands / bovenhands gooien en vangen na stuit (Vorm terug afhankelijk van mogelijkheden zaal)
2. Idem lopen, bij muur 10x slaan onderhands of bovenhands
3. Losmaakoefeningen en rekken bij muur / in cirkelopstelling



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- vooruit en achteruit lopen afwisselen
- bal stuiten met afwisselend rechterhand en linkerhand
- bij muur werpen en vangen aantal x herhalen, vangen met 1 hand links, rechts, laag
- werpen uit 1-pas en na schikken 3-pas

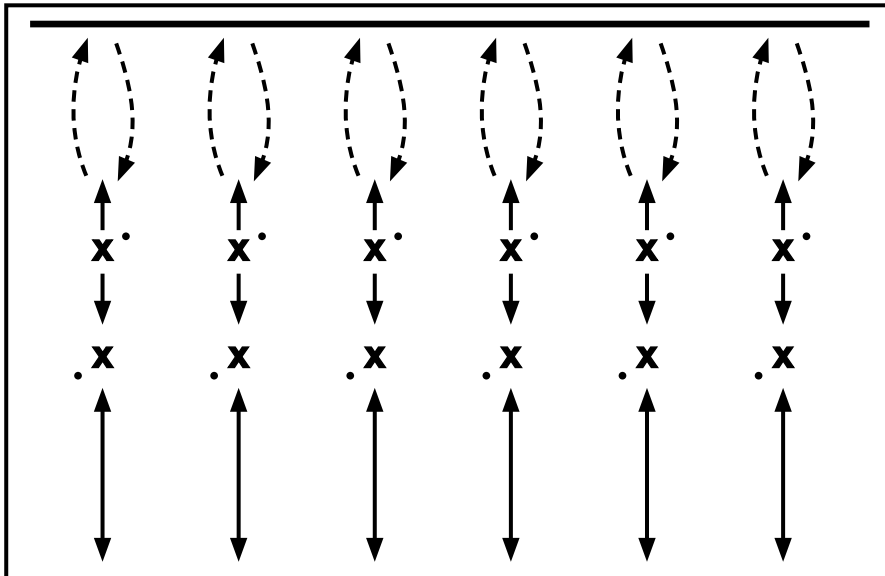


Aandachtspunten:

- oog-hand-coördinatie
- ritme huppelen, voetenstand galop
- werpen en slaan na schikken met juiste voet voor
- voor vangen en of slaan eerst achteruit lopen



Warming up



Doel:

- warm worden door loopvormen en eenvoudige techniekvormen
- onderhands werpen en vangen na stuit
- bovenhands werpen en vangen na stuit



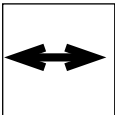
Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeaballen of internationale ballen)



Opdracht:

1. Een van het 2-tal looppas heen en weer, tijdens lopen bal stuiten-vangen en of tippen. De ander werpt onderhands / bovenhands tegen de muur en vangt na stuit. Afwisselen als looper heen en terug is.
2. Idem ene doet loopvorm, andere slaat onderhands of bovenhands tegen muur. Afwisselen.
3. Losmaakoefeningen en rekken bij muur / in cirkelopstelling



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- vooruit en achteruit lopen afwisselen
- bal stuiten met afwisselend rechterhand en linkerhand
- bij muur werpen en vangen onderhands en bovenhands afwisselen
- idem links en rechts afwisselen
- werpen uit 1-pas en na schikken 3-pas

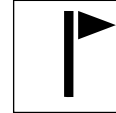
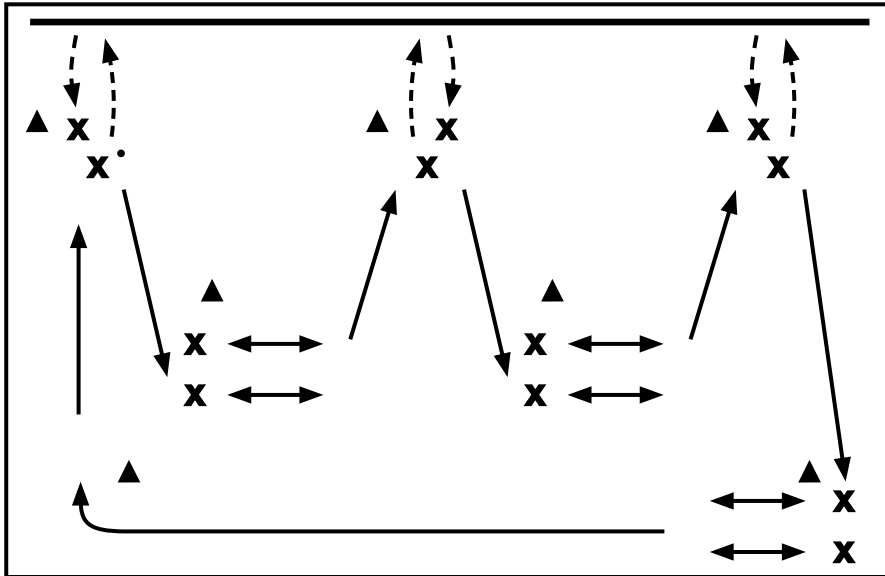


Aandachtspunten:

- oog-hand-coördinatie
- ritme huppelen, voetenstand galop
- werpen en slaan na schikken met juiste voet voor
- voor vangen en of slaan achteruit lopen



Warming up



Doel:

- warm worden door parcours loopvormen en eenvoudige techniekvormen
- onderhands en bovenhands slaan tegen muur
- voetenwerk voor-achterwaarts



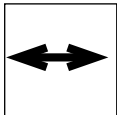
Materiaal:

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



Opdracht:

1. 2-tal speelt 10x tegen muur - loopvorm met bal stuiten naar elkaar - voetenwerk 10x voor-achterwaarts met bal stuiten naar elkaar - door naar de muur - voetenwerk - muur - omlopen naar 1e oefenplaats
2. Losmaakoefeningen en rekken in cirkelopstelling



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- bal stuiten-vangen met afwisselend rechterhand en linkerhand
- idem na stuit bal direct weer tippen
- bij muur slaan onderhands en bovenhands afwisselen

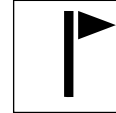
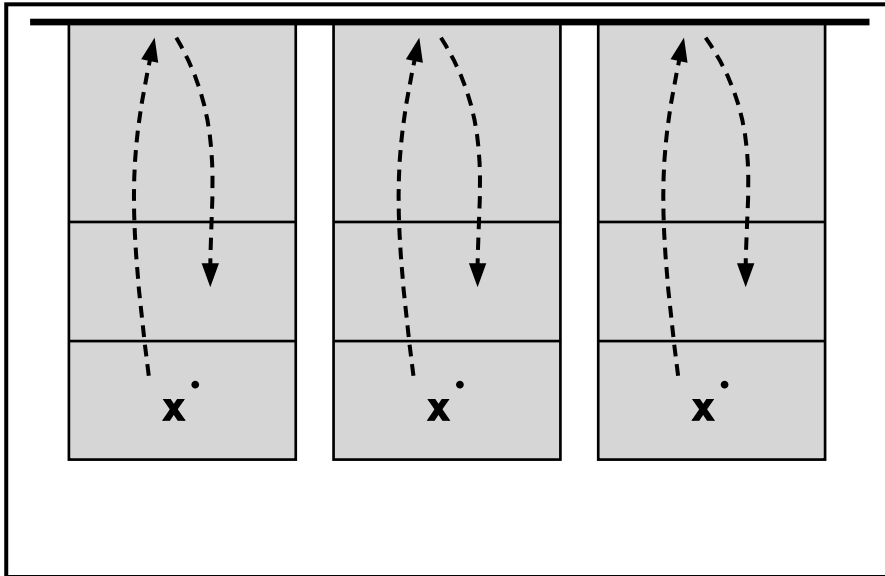


Aandachtspunten:

- oog-hand-coördinatie
- ritme huppelen, voetenstand galop
- werpen en slaan na schikken met juiste voet voor
- op voorvoeten bewegen met kleine passen



Techniek



Doel:

- opslagtechniek muurkaatsen
- basistechniek opslag muurkaatsen:
- schredestand met juiste voet voor
- bal vanuit (niet-slag) hand laten stuiten naast de voet die voor is
- achterzwaai
- onderhands raken, raakpunt
- doorzwaai



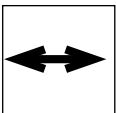
Opricht:

- Ga achter de opslaglijn staan.
- Speel de bal na de stuit onderhands tegen de muur.
- Spelvorm: hoe vaak komt de bal minstens over de verplichte korte opslaglijn?



Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Variatiemogelijkheden:

- opslag uit 1-pas voor meer vaart
- probeer hoog tegen de muur te slaan, zodat de bal dieper in het veld terugkomt
- probeer strak op te slaan, waardoor de bal laag blijft

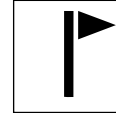
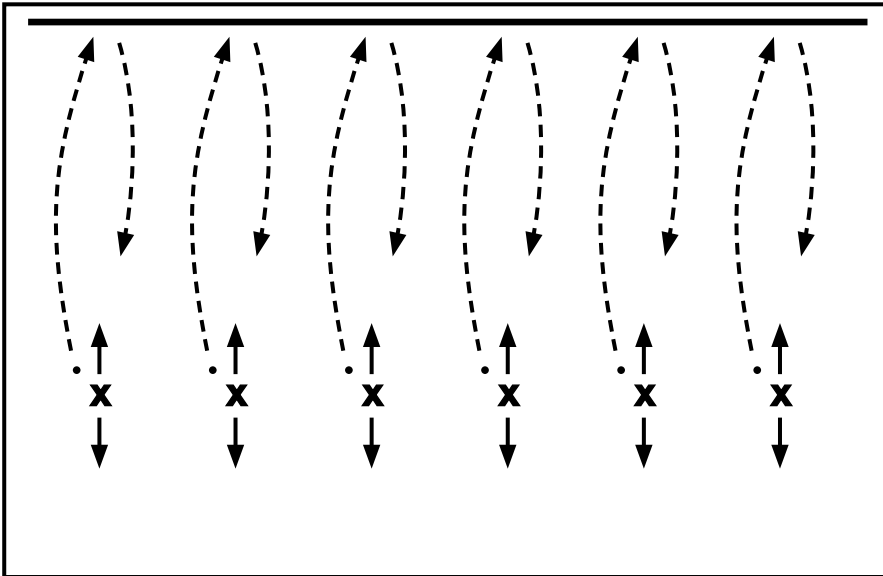


Aandachtspunten:

- achter de lijn blijven
- juiste voet voor / bal laten stuiten vanuit (niet-slag) hand naast je voet voor
- arm ontspannen lang en recht
- bal raken bij de broek
- arm doorzwaaien



Techniek



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

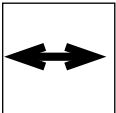


- Materiaal:**
- per speler 1 bal (luchtbal, stuit niet teveel door / ikea / internationale bal)



Opdracht:

- Werp vanuit 3-pas de bal onderhands tegen de muur. Speel daarna de terugkomende bal direct onderhands tegen de muur. Vang de bal vervolgens na stuit en begin opnieuw.



Variatiemogelijkheden:

- werp strak op de muur
- speel onderhands laag (aanvallend) op de muur
- speel onderhands met de linkerhand
- speel onderhands door en tel het aantal goede onderhandse slagen; begin opnieuw als balt valt of niet meer onderhands kan worden genomen

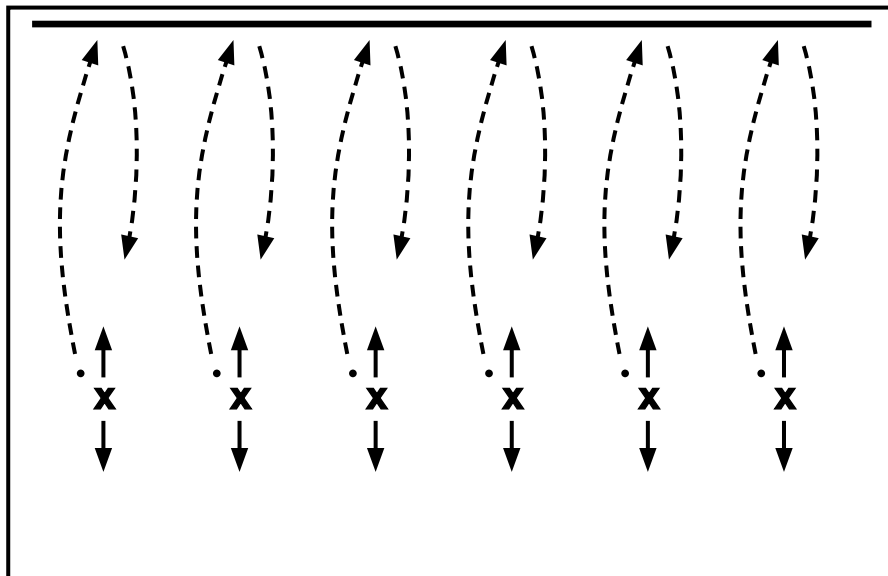


Aandachtspunten:

- na het werpen direct schikken = achteruit lopen, voldoende voor onderhands spelen
- arm ontspannen lang en recht
- raakpunt naast broek, lang wachten
- arm doorzwaaien



Techniek



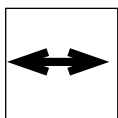
Doel:

- bovenhands 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:

- Werp vanuit 3-pas de bal bovenhands tegen de muur.
- Speel daarna de terugkomende bal na de stuit direct weer bovenhands tegen de muur. Vang de bal vervolgens na de stuit en begin opnieuw.



Variatiemogelijkheden:

- werp strak op de muur
- speel bovenhands met je linkerhand
- speel bovenhands strak (aanvallend) tegen de muur
- speel bovenhands door en tel het aantal goede bovenhandse slagen; begin opnieuw als de bal valt of niet meer bovenhands kan worden genomen
- speel afwisselend bovenhands en onderhands



Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)

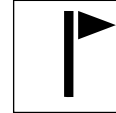
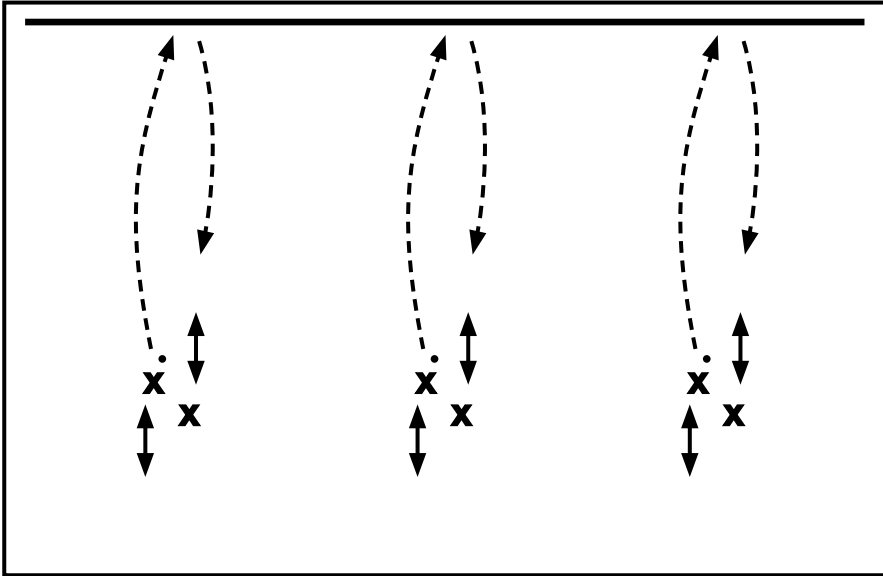


Aandachtspunten:

- na het bal spelen schikken = achteruit lopen en instappen volgende bal
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- arm op tijd omhoog in uitgangshouding
- bal vroeg en voor raken met elleboog naar voren
- recht nawijzen en doorzwaaien



Techniek



Doel:

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



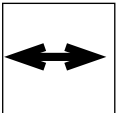
Materiaal:

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



Opdracht:

- Speel met een 2-tal om de beurt na stuit onderhands tegen de muur
- 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 / trek een lijn waaronder je moet spelen
- speel onderhands beide met de linkerhand
- speel onderhands met binnenhand (ene links, ander rechts)
- speel onderhands met buitenhand (ene links, andere rechts)

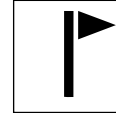
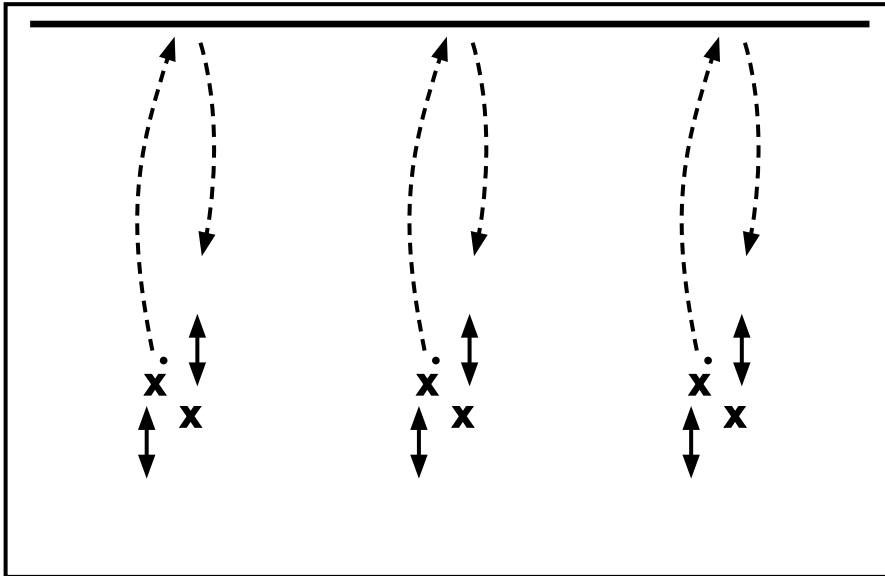


Aandachtspunten:

- na het slaan meteen achteruit schikken en weer naar de bal toe
- arm ontspannen lang en recht
- raakpunt naast broek, lang wachten
- arm doorzwaaien



Techniek



- Doel:**
- bovenhands 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 voor en vingers recht omhoog
 - doorzwaai



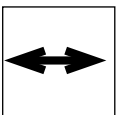
Opdracht:

- Begin de oefenvorm steeds met opslag onderhands na stuit.
- Speel daarna met je 2-tal om de beurt de bal na de stuit bovenhands tegen de muur.
- Spelvorm: tel hoe vaak achter elkaar lukt / haal je met je 2-tal 1 minuut / welk 2-tal houdt het langste vol?



Materiaal:

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



Variatiemogelijkheden:

- speel bovenhands met je linkerhand
- speel bovenhands strak tegen de muur
- speel alleen in het aangegeven / middelste vlak
- speel met je binnenhand, je buitenhand

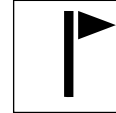
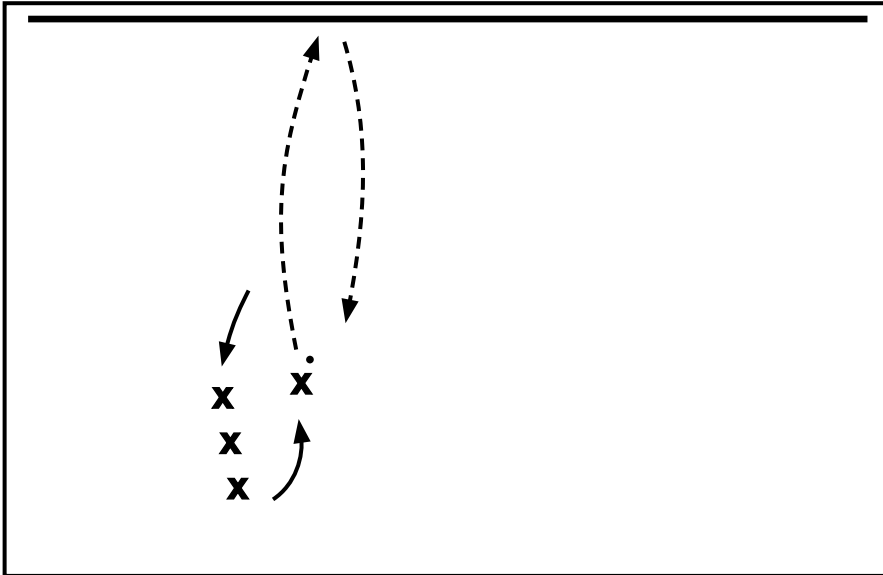


Aandachtspunten:

- na het bal spelen schikken = achteruit lopen en instappen volgende bal
- instappen recht en schuin
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- arm op tijd omhoog in uitgangshouding
- bal vroeg en voor raken met elleboog naar voren
- recht nawijzen en doorzwaaien



Techniek



Doel:

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



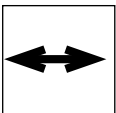
Materiaal:

- per groepje 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Opdracht:

- Speel met een groepje in stroomvorm de bal na de stuit onderhands 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 met je linkerhand
- speel onderhands strak in aangegeven vlakken tegen de muur

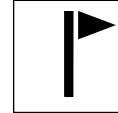
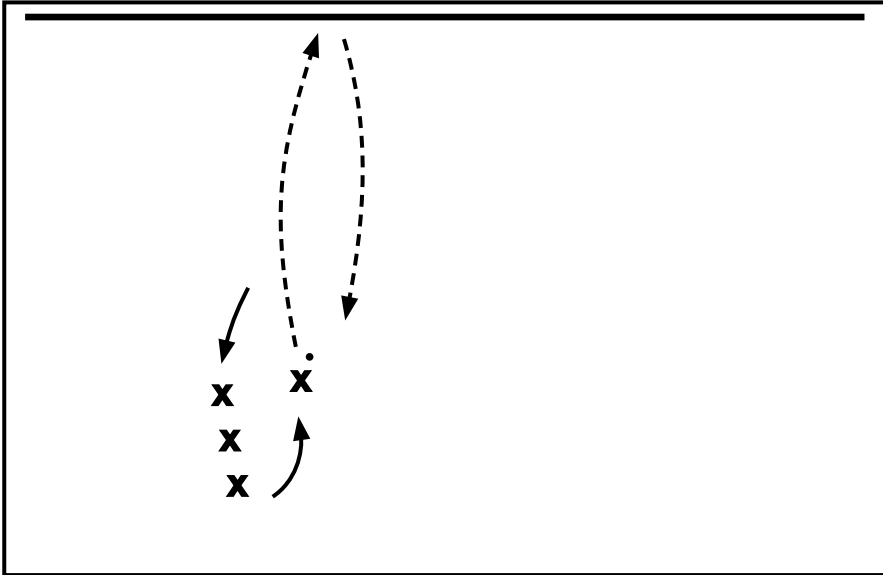


Aandachtspunten:

- na het bal spelen achteruit weglopen
- instappen recht en schuin
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- arm op tijd omhoog in uitgangshouding
- bal vroeg en voor raken
- recht nawijzen



Techniek



Doel:

- bovenhands 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



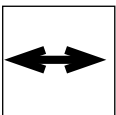
Opdracht:

- Speel met een groepje in stroomvorm de bal na de stuit bovenhands tegen de muur.
- Begin steeds met opslag onderhands na stuit.
- 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 met je linkerhand
- speel bovenhands strak tegen de muur
- speel recht en schuin afwisselend bovenhands

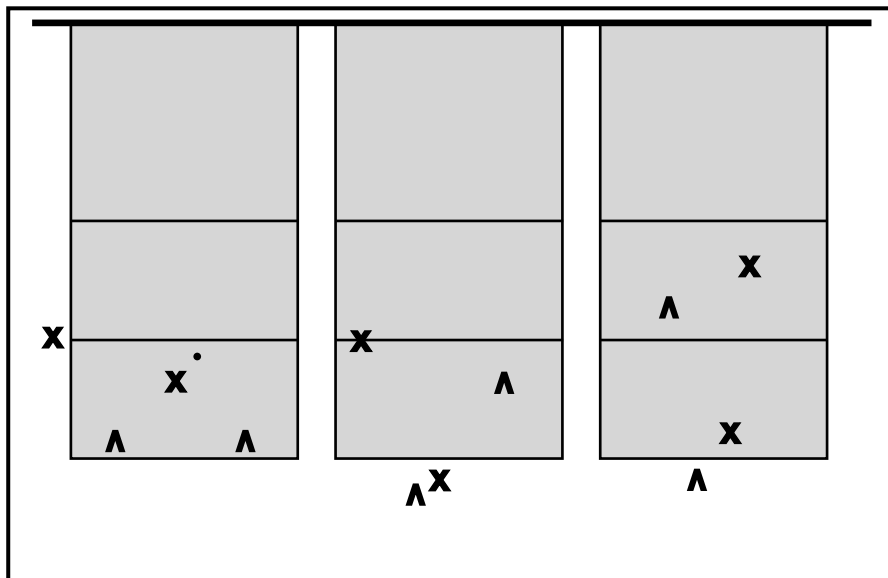


Aandachtspunten:

- na het bal spelen achteruit weglopen
- instappen voet in speelrichting
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- arm op tijd omhoog in uitgangshouding
- bal vroeg en voor raken met elleboog naar voren
- recht nawijzen en doorzwaaien



Spel



Doel:

- 2-2 spelen
- leren opslagregels 2-2
- leren basistactiek beginopstelling en posities tijdens rally



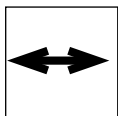
Materiaal:

- per veld 1 bal, 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 5 punten en doorwisselen met wachtende speler(s)



Regels:

- opslag na stuit onderhands vanachter opslaglijn tegen muur / bal komt minimaal over kort opslaglijn op 4.90m (1 herkansing bij bal voor, bal buiten of voor de muur is direct foutslag)
- opslagpartij kan punten scoren / 1e opslager en 2e opslager mogen beide opslagbeurt voordat de tegenstander kan opslag terugverdienen (uitzondering bij de start van de set heb je slechts 1 opslag)
- ontvangers staan minimaal achter de servicelijn totdat bal over de korte opslaglijn is
- elkaar niet hinderen, maat opslager staat buiten het veld ter hoogte van de opslaglijn totdat opslag bij de ontvanger is, opslager blijft zolang ook staan

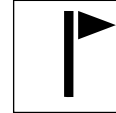
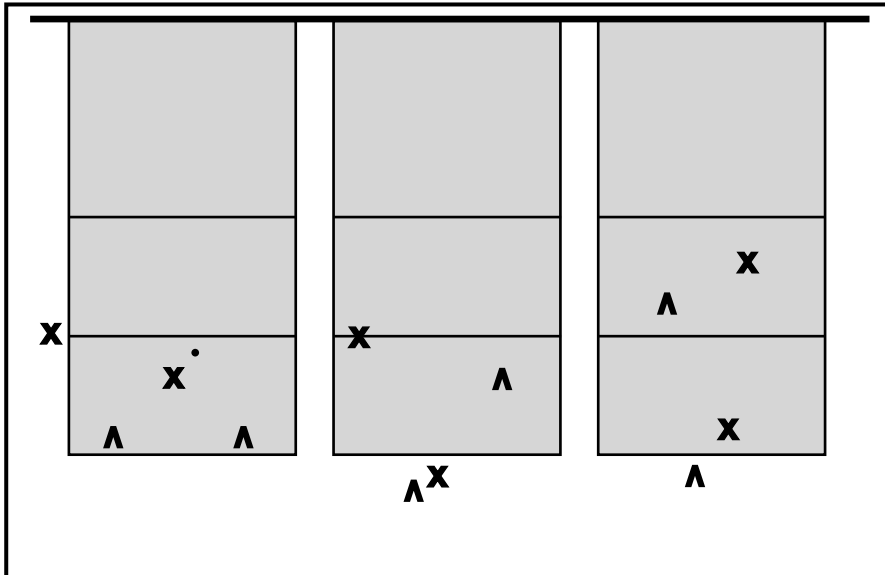


Tactiek:

- maak afspraken over posities bij opslag en ontvangen
- maak afspraken over veldverdeling tijdens de rally
- roep tijdens de rally wie de bal neemt
- hou rekening met rechtshandig of linkshandig



Spel



Doel:
 - 2-2 spelen
 - onderhands spelen
 - leren aanvallend te spelen

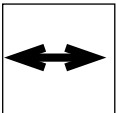


Materiaal:
 - bal, partijlinten / hesjes en scorebordje
 - veld
 breedte 6.10 mtr.
 lengte 10.60 mtr.
 muurhoogte 4.90 mtr.



Opdracht:

- Speel 2-2 volgens de afgesproken regels, probeer 11 punten te halen met een verschil van 2. Gebruik alleen het onderhands spelen.



Variatiemogelijkheden:

- spelen op tijd
 - spelen tot 5 punten en doorwisselen met wachtende speler(s)



Regels:

- tijdens het spel alleen gebruikmaken van de onderhandse techniek



Tactiek:

- maak afspraken over posities bij opslag en ontvangen
 - maak afspraken over veldverdeling tijdens de rally
 - roep tijdens de rally wie de bal neemt
 - hou rekening met rechtshandig of linkshandig