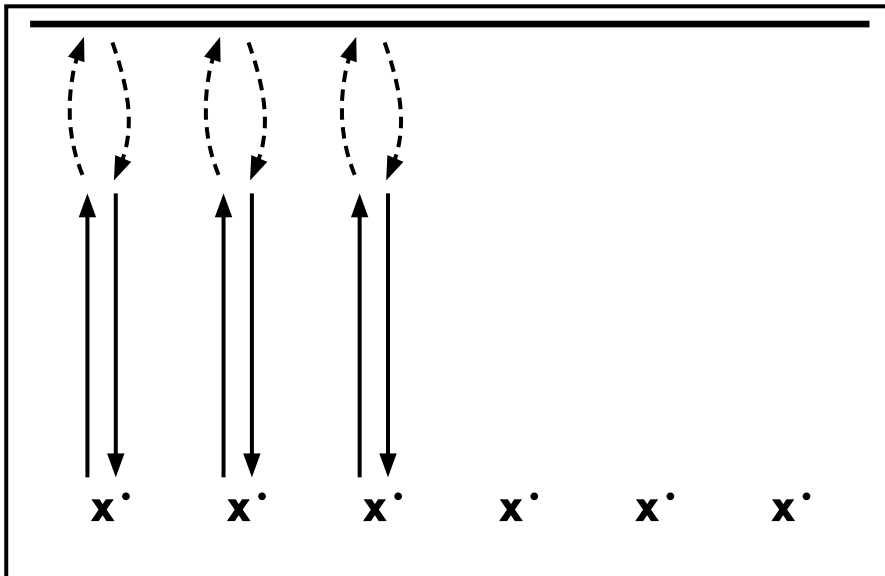




Warming up



Doel:

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



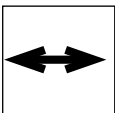
Materiaal:

- per speler 1 bal (tennisballen, luchtballen, stuiterballen, ikeaballen)



Opdracht:

1. Looppas naar de muur, tijdens lopen bal stuiten en vangen.
Op 4 meter afstand vanuit schredestand tegen de muur onderhands / bovenhands gooien en vangen na stuit. (Vorm terug afhankelijk van mogelijkheden zaal).
2. Losmaakoefeningen en rekken bij de muur / in cirkelopstelling



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- vooruit en achteruit lopen afwisselen
- bal stuiten met afwisselend rechterhand en linkerhand
- bal tippen i.p.v. vangen
- bij muur werpen en vangen herhalen 2 - 5 x, dan weer loopvormen
- werpen uit 1-pas en 3-pas

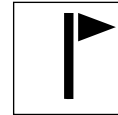
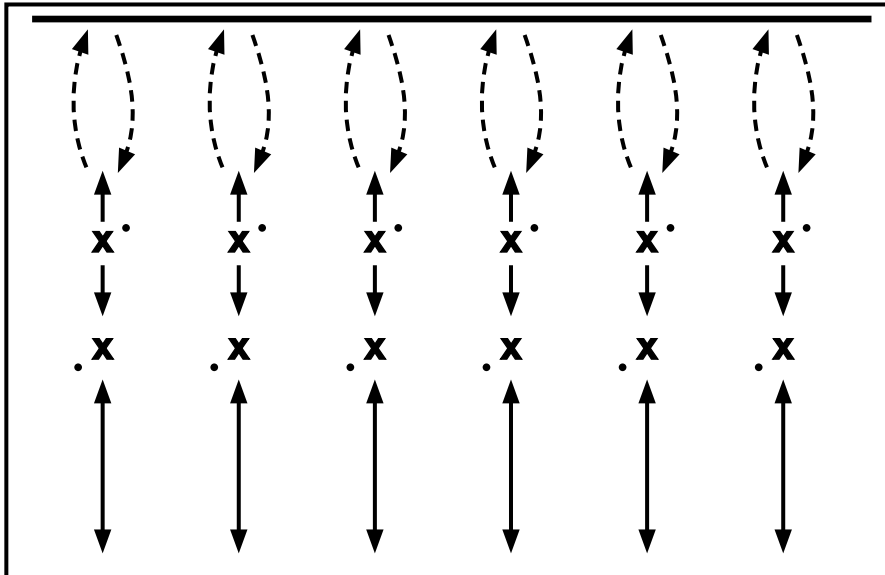


Aandachtspunten:

- oog-hand-coördinatie
- ritme huppelen, voetenstand galop
- werpen vanuit schredestand met juiste voet voor
- voor vangen achteruit lopen



Warming up



Doel:

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



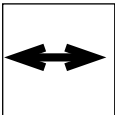
Materiaal:

- per speler 1 bal (tennisballen, luchtballen, stuiterballen, ikeaballen)



Opdracht:

1. Een van het 2-tal looppas heen en weer, tijdens lopen bal stuiten en vangen. De ander werpt op 4 meter afstand onderhands / bovenhands tegen de muur en vangt na stuit. Afwisselen als looper heen en terug is.
2. Losmaakoefeningen en rekken bij de muur / in cirkelopstelling



Variatiemogelijkheden:

- i.p.v. looppas huppelpas, zijwaartse galop
- vooruit en achteruit lopen afwisselen
- bal stuiten met afwisselend rechterhand en linkerhand
- bal tippen i.p.v. vangen
- bij muur werpen onderhands en bovenhands afwisselen
- vangen afwisselen 2 handen, 1 hand, rechts vangen, links vangen, laag met 1 hand vangen
- werpen uit 1-pas en 3-pas

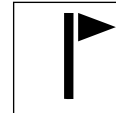
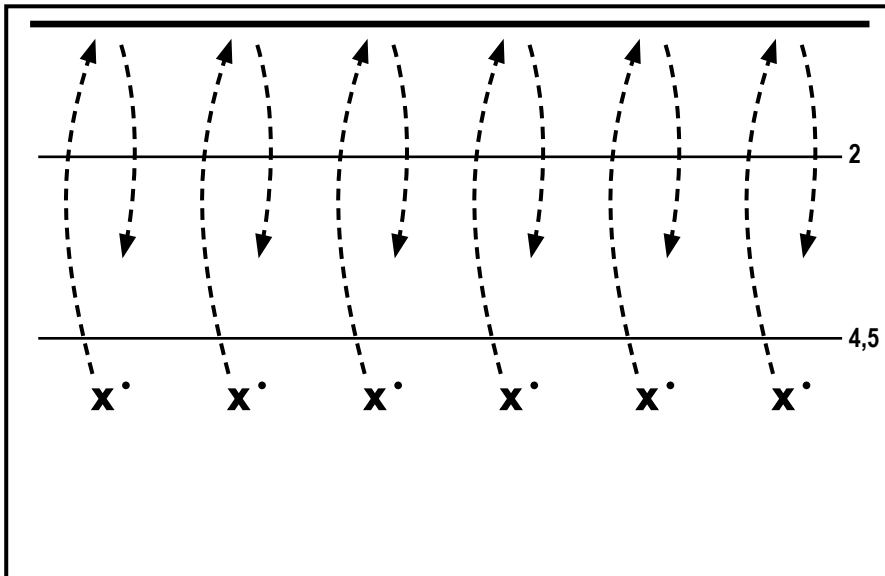


Aandachtspunten:

- oog-hand-coördinatie
- ritme huppelen, voetenstand galop
- vanuit schredestand werpen met juiste voet voor
- voor vangen achteruit lopen



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



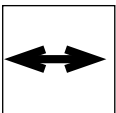
Opdracht:

- Ga achter de afgesproken (verkorte) opslaglijn (ca 4.50 meter) staan.
- Speel de bal na de stuit onderhands tegen de muur.
- Spelvorm: hoe vaak komt de bal minstens over de afgesproken (verkorte, 2 meter) lijn?



Materiaal:

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



Variatiemogelijkheden:

- 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 van schredestand naar 1-pas

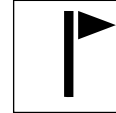
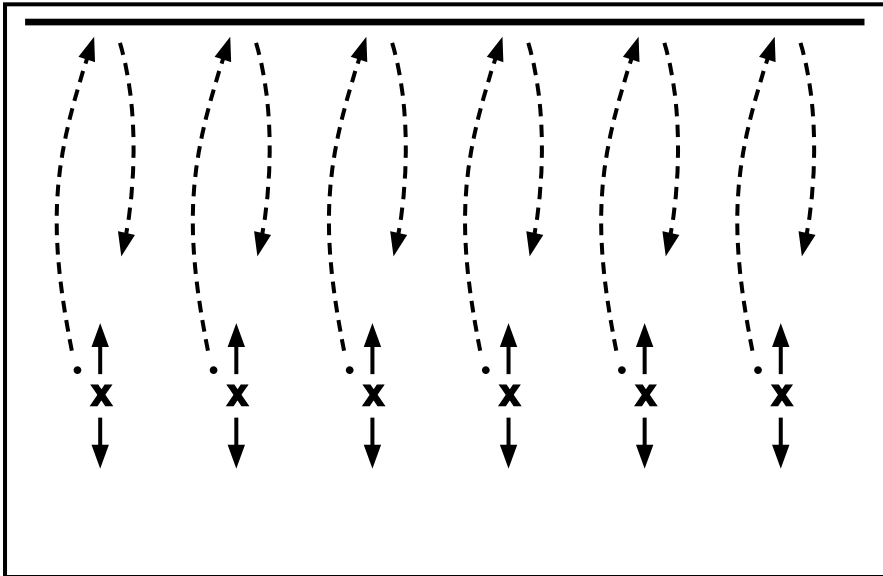


Aandachtspunten:

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



Techniek



Doel:

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



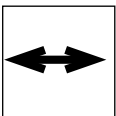
Materiaal:

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



Opdracht:

- Begin de oefenvorm steeds na stuit (zoals de opslag in het spel vraagt)
- Speel de bal na de stuit onderhands tegen de muur.
- Spelvorm: tel hoe vaak achter elkaar lukt.



Variatiemogelijkheden:

- speel onderhands met je linkerhand
- speel onderhands afwisselend met rechts en links

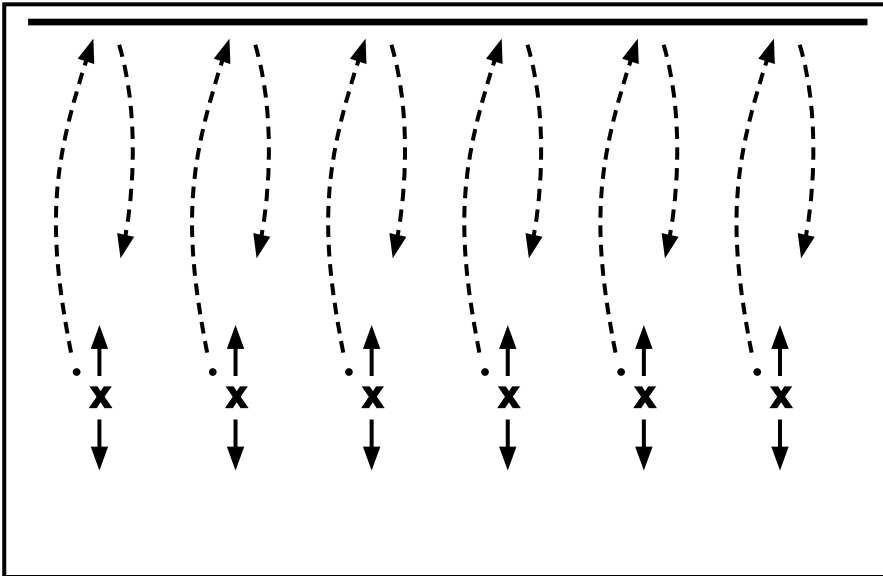


Aandachtspunten:

- na het bal spelen schikken = achteruit lopen en instappen volgende bal
- juiste voet voor / op voorvoeten bewegen
- arm ontspannen lang en recht achter
- bal raken bij de broek
- arm doorzwaaien



Techniek



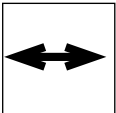
Doel:

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



Opdracht:

- Begin de oefenvorm steeds na stuit (zoals de opslag in het spel vraagt)
- Speel de bal na de stuit bovenhands tegen de muur.
- Spelvorm: tel hoe vaak achter elkaar lukt.



Variatiemogelijkheden:

- speel bovenhands met je linkerhand
- speel afwisselend bovenhands en onderhands



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

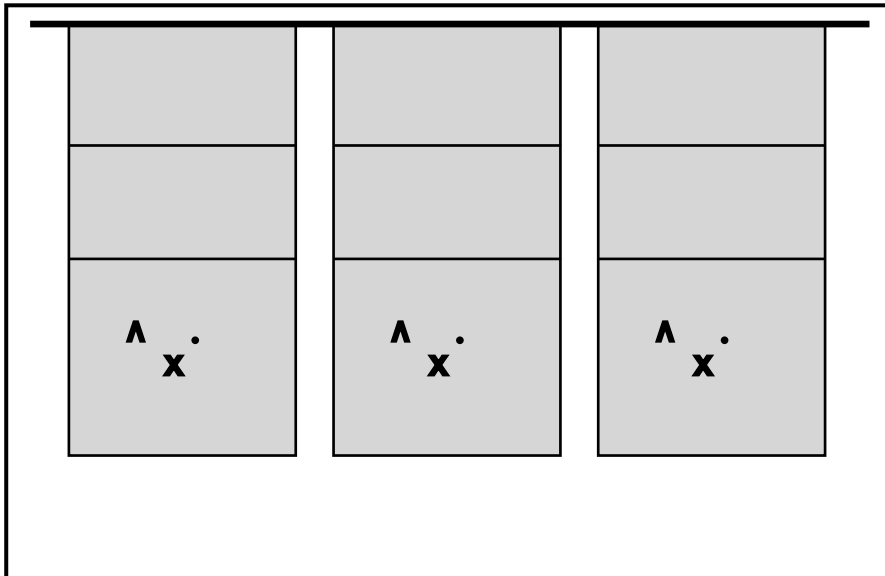


Materiaal:

- per speler 1 bal (ikeabal / internationale bal)



Spel



Doel:

- 1-1 samenspelen op een verkleind veld (- 25 à 30 % van de officiële maten)
- toepassen techniek opslag, onderhands spelen, bovenhands spelen
- leren basistactiek opstelling



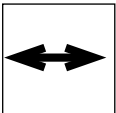
Materiaal:

- per veldje 1 bal, hesje en scorebordje
- veld breedte 3.50 - 4 mtr
lengte 7 - 8 mtr
muurhoogte 3 - 4 mtr



Opdracht:

- Speel 1-1 om de beurt en probeer samen de bal zo lang mogelijk in het spel te houden.



Variatiemogelijkheden:

- spelen tot 10 gehaald en dan verder gaan met andere bal (andere kleur of qua stuit iets moeilijkere bal)
- doorwisselen met andere speler: met wie haal je het hoogste aantal?



Regels:

- opslag na stuit onderhands in het veld vanachter opslaglijn ca. 4 meter tegen muur / opslagbal komt minimaal over lijn op ca. 2 meter van de muur
- lijn is in
- elkaar niet in de weg lopen / hinderen
- als spelers samen goed op toepassing regels letten, er is geen scheidsrechter

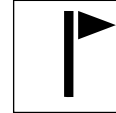
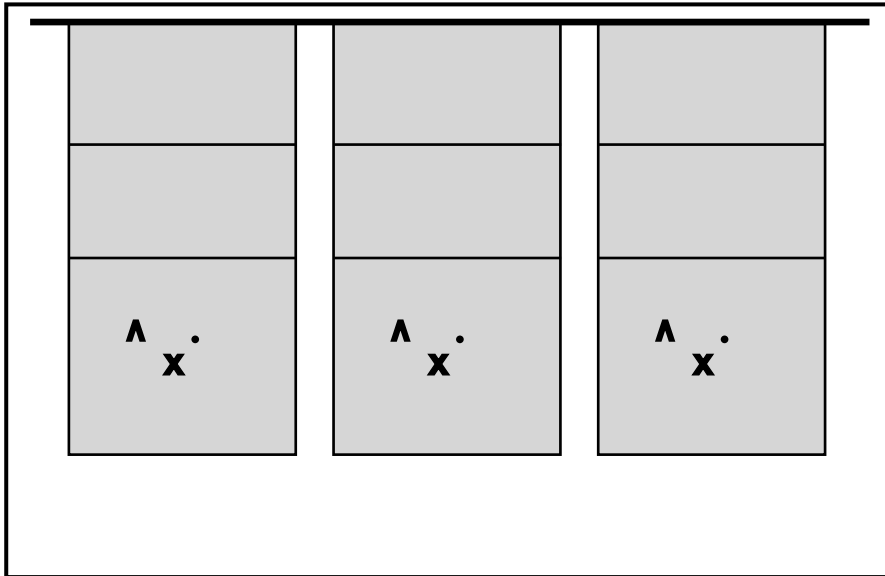


Tactiek:

- speel zo veel mogelijk vanuit het midden van het veld
- probeer de bal steeds netjes tegen de muur te spelen



Spel



Doel:

- 1-1 spelen op een verkleind veld (25 à 30 % van de officiële maten)
- toepassen techniek opslag, onderhands spelen, bovenhands spelen
- leren spelregels, opslagregels en puntentelling
- leren basistactiek opstelling en spelidee



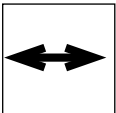
Materiaal:

- per veldje 1 bal, hesje en scorebordje
- veld breedte 3.50 - 4 mtr lengte 7 - 8 mtr muurhoogte 3 - 4 mtr



Opricht:

- Speel 1-1 volgens de afgesproken regels.
- Wie haalt de meeste punten in de gestelde tijd?



Variatiemogelijkheden:

- wie wint de set van 11 punten met een verschil van 2?
- wie heeft het eerst 5 punten en dan doorwisselen met wachtende speler(s)?



Regels:

- opslag na stuit onderhands in het veld vanachter opslaglijn ca. 4 meter tegen muur / bal komt minimaal over lijn op ca. 2 meter van de muur (1 herkansing / let, als de bal voor is, bal uit of niet tegen de muur is direct een foutslag)
- opslager kan punten scoren / tegenstander kan opslag terugverdienen
- lijn is in
- elkaar niet hinderen (let / frisse bal spelen)
- als spelers samen goed op toepassing regels letten, er is geen scheidsrechter



Tactiek:

- speel zo veel mogelijk vanuit het midden van het veld
- probeer het de tegenstander moeilijk te maken (hard-zacht, links-rechts)