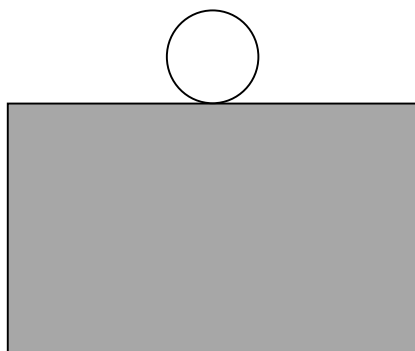
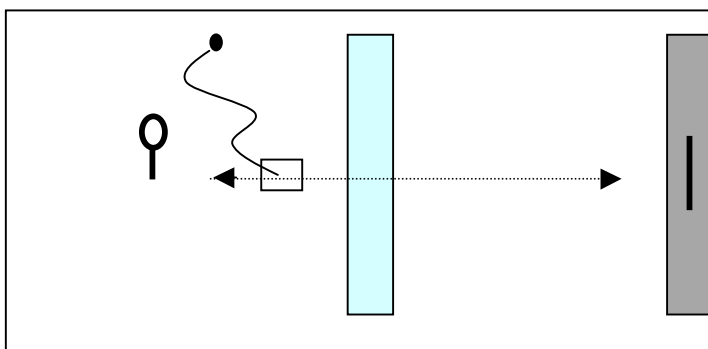


Onderdeel 1

Oefening 1:

Gebruik bij deze oefening de hoepel als mikpunt.

- Speel zo lang mogelijk een rally met alleen je forehand.
Als je rechts bent sta je links achter het blok.
- Speel zo lang mogelijk een rally met alleen je backhand.
Als je rechts bent sta je rechts achter het blok.
- Speel zo lang mogelijk een rally met forehand en backhand.
Ga recht achter het blok staan.



Oefening 2:

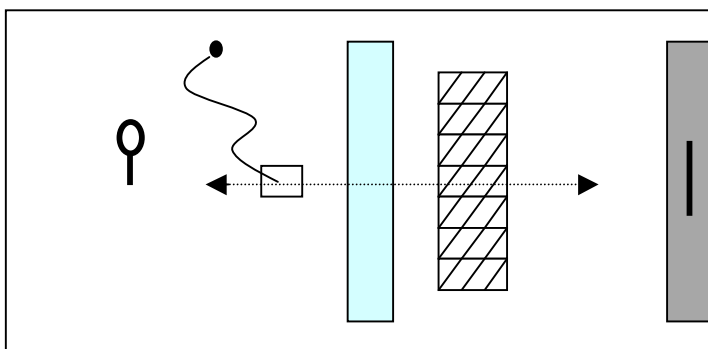
Spelvorm:

Gebruik voor deze oefening de hoepel als mikpunt.

De winnaar is degene die in 1 minuut het meest aantal keren de bal op de krant kan laten stuiten.

Een punt telt alleen als:

- de bal na de stuit terug komt over de bank.
- de bal de bank niet raakt.



Legenda



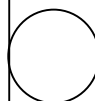
= Dikke mat



= Leerling



= Hoepel



= Hoepel



= Balbaan



= Krant



= sqinnizblok



= Bank

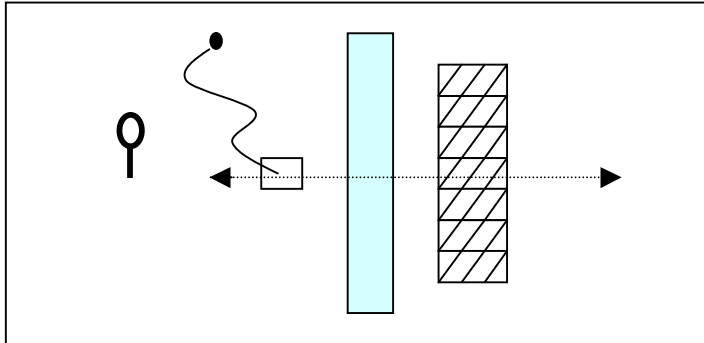
Oefening 3:

Spelvorm:

De winnaar is degene die in 1 minuut het meest aantal keren de bal op de krant kan laten stuiten.

Een punt telt alleen als:

- de bal na de stuit terug komt over de bank.
- de bal de bank niet raakt.



Oefening 4:

Spelvorm:

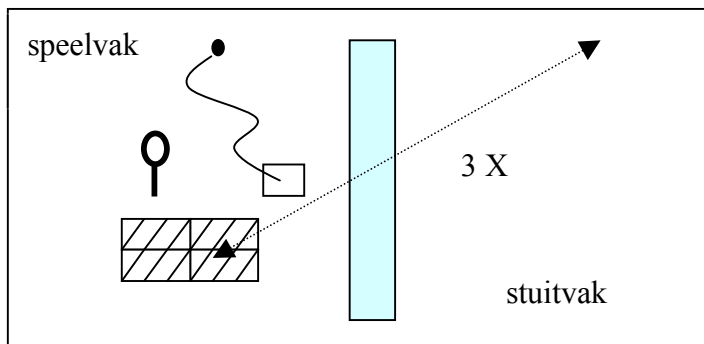
Sla de bal 3 keer schuin (cross) weg.

Na de 3^e slag laat je de bal aan je eigen kant (speelvak) stuiten:

- Stuitert de bal op de krant → 3 punten
- Stuitert de bal aan jouw kant binnen het speelvak → 1 punt

Je hebt 2 minuten de tijd.

Let op!! De bal moet altijd aan de andere kant (in het stuitvak) stuiten.



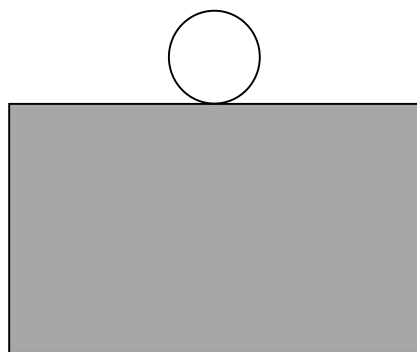
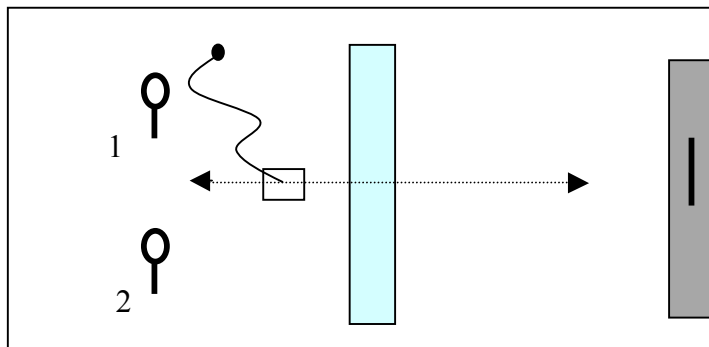
Onderdeel 2

Oefening 1:

Speel samen een zo lang mogelijke rally, door te mikken op de hoepel:

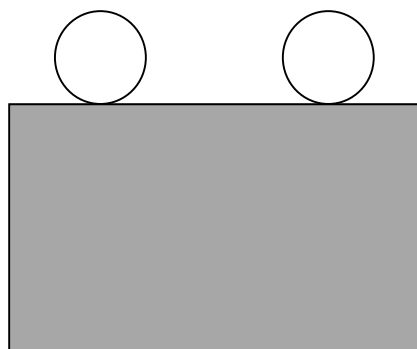
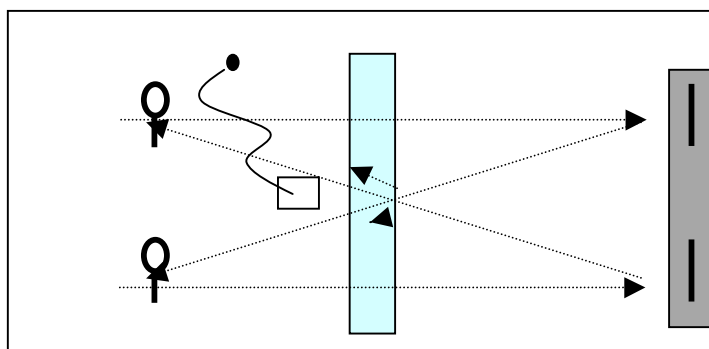
Speler 1 slaat alleen forehand (als hij/zij rechtshandig is)

Speler 2 slaat alleen backhand (als hij/zij rechtshandig is)

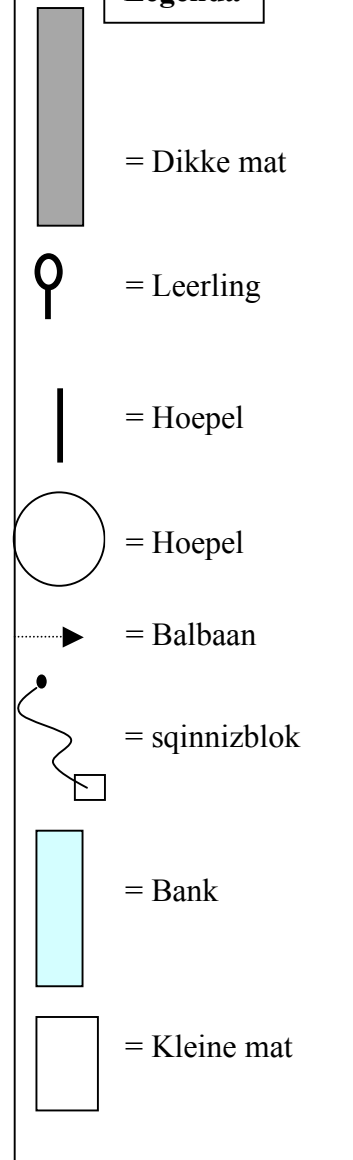


Oefening 2:

Speel samen een zo lang mogelijke rally, door te mikken op de hoepel die recht voor je is.



Legenda



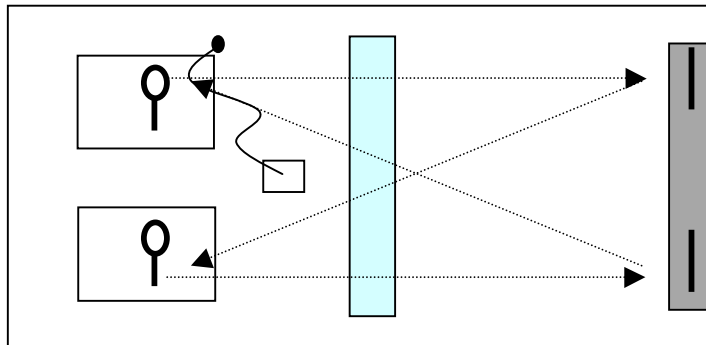
Oefening 3:

Spelvorm:

De winnaar is degene die de minste aantal strafpunten heeft.

Je krijgt een strafpunt als:

- je de bal tegen de dikke mat aan slaat.
- de andere speler van zijn/haar mat af moet stappen om bij de bal te kunnen.
- je de bal mis slaat.
- Als de door jou geslagen bal de bank raakt.

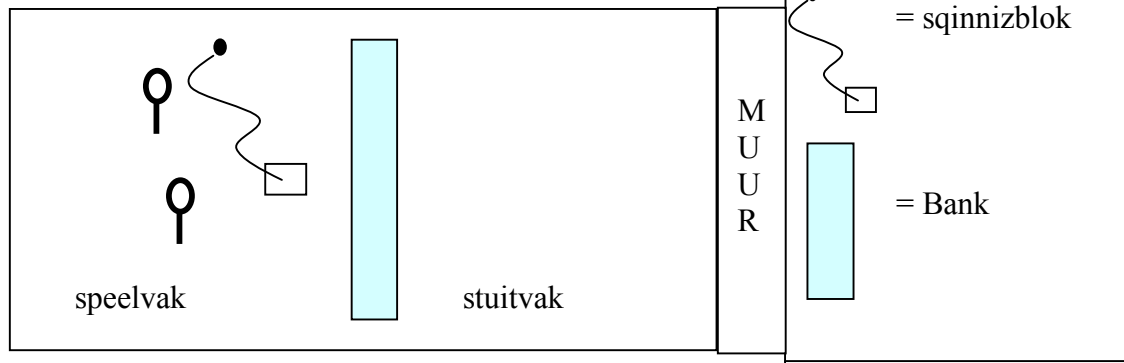


Move-up! Move-down!

Spelvorm:

Partijvorm 1 tegen 1, de winnaar is degene die het eerst 5 punten heeft.

- de winnaar schuift 1 plek door naar de deur
- de verliezer schuift 1 plek terug naar de klimmuur



Spelregels:

Je hebt het punt gewonnen als:

- je tegenstander de bal mist
- de bal van de tegenstander niet terug over het net komt
- de bal binnen het speelvak stuitert

Je hebt het punt verloren als:

- de bal de bank raakt.
- de bal bij terugkomst buiten de lijnen stuitert
- de bal de muur raakt
- de bal niet stuitert in het stuitvak

Je speelt het punt opnieuw als (let):

- je niet bij de bal kunt doordat de tegenstander in de weg staat