

<b>Bewegingsactiviteiten / opdrachten</b>	<b>Bewegingsarrangementen / organisatie</b>	<b>Didactische aandachtspunten</b>
<p><b>Introductie:</b> uitleg baan, globale doel van het spel, spel(regels), materiaal en belangrijkste veiligheidsafspraken.</p> <p><b>Uitleg visie:</b> vanuit spelsituaties een spelprobleem definiëren en dan oefenen.</p> <p><b>Spelopdracht 1 =SO.1</b>  <b>SO.1:</b> Speel <b>met elkaar</b> een zo lang mogelijke rally met de fh aan de muur, waarbij de bal stuit in de s.box. (idem met bh)</p> <p><b>Oefenvorm 1 = OV.1:</b>  <b>OV.1:</b> Individueel vanuit ingedraaide positie met fh en bh met shakehandsgreep en een open blad bal wegspele vanuit alleen een onderarm beweging  <b>OV.2:</b> idem. nu een harmonicavorm (hoger=dieper), waarbij naar en van de zijmuur wordt afbewogen  <b>OV.3:</b> om elkaar heen draaien naa een aantal keren de bal zelf te hebben geslagen. Met elkaar of meer tegen elkaar afhankelijk van je niveau.  <b>OV.4:</b> aangever speelt bal ruim voor shortline aan, ll. speelt bal aan muur terug met stuitpunt in/achter s.box</p> <p><b>Oefenspelvorm 1 = OSV.1</b>  <b>OSV.1:</b> met een viertal een zo lang mogelijke rally spelen aan de muur met stuitpunten in de servicebox, waarbij je op de juiste wijze om elkaar heen beweegt  <b>OSV.2:</b> op een half veld (lengte) een wedstrijdje <b>tegen elkaar</b> met als doel zo goed mogelijk lengte ballen aan de muur spelen, zodat de ander hem niet meer kan slaan.</p> <p><b>Eindspel = ES:</b> volledige wedstrijd o.l.v. een scheidsrechter met gebruik van de belangrijkste regels.</p>	<p>-studenten voor glaswand.  -leraar geeft kort uitleg / instructie over squash, veiligheid  -alle oefeningen met blauwe of rode stip ballen</p> <p><b>S.O. 1:</b> -met tweetallen, rest wacht in de achterhoek waar niet gespeeld wordt.</p> <p><b>OV.1;</b> 4 personen in breedte zaal (zelfde kant op spelen)</p> <p><b>OV.3:</b> aantal keren dat je zelf achter elkaar speelt afbouwen van 3 naar 2 naar om de beurt  <b>OV.4:</b>-4 st. spelen in lengte op voormuur  -2 aangevers / 2 oefenen  -30 ballen, dan wissel functie, daarna wissel kant  -eerst ingedraaid klaarstaan later frontaal meekijken (als het beter gaat = veel controle)  - Controleer elkaar op <b>GRAS</b>.</p> <p><b>OSV.1:</b> -sluit na je beurt achter aan</p> <p><b>OSV.2:</b> -wachten in hoek waar niet gespeeld wordt.</p> <p><b>ES:</b> scheidsrechters actief met tellen en ingrijpen bij gevaarlijke situaties (met racket op glaswand tikken)</p>	<p><b>Veiligheidsafspraken:</b>  -deur dicht / horloges af / kloppen op ruit/ niet slaan als t.sp. ervoor staat of met racket kan worden geraakt, blijf kijken naar bal tenzij ...</p> <p><b>Regels:</b>  -S. uit een servicebox boven middelste rode lijn op voormuur, moet komen in ¼ achterveld  -bal mag max. 1x stuiten  -moet binnen foutlijnen blijven  -mag via alle muren, moet komen boven de “tin’ komen  -wie eerst 9 pt. heeft wint (alleen punt op eigen S.)</p> <p><b>Welke problemen heb je ervaren bij S.O.1? Mgl.:</b>  1. teveel links rechts variatie (moeilijk aan muur)  2. te veel variatie kort / lang  3. moeite met om elkaar heen lopen  <b>4. vaak te laag (in de “tin”) Oorzaak: geen open blad door verkeerde greep en/of onderarmdraaiing</b></p> <p><b>OV.1 en 2:</b> demonstreren van pro- en supinatie actie van de onderarm, waarbij het blad van open naar meer recht wordt gedraaid.</p> <p><b>OV.3:</b> afhankelijk van het niveau <b>met of meer tegen elkaar</b>. Tegen elkaar door proberen de bal zo dicht mogelijk aan de muur te spelen</p> <p><b>OV.4:</b> -aangevers niet te diep / hard aanspelen  <b>Greep :</b> shakehands  <b>Raakpunt:</b> - fh: tussen voeten meer richting voorste voet  - bh; voor de voorste voet  <b>Armactie:</b> - fh; nagels plafond dan “steentje scheren”  - bh; knokkels plafond dan“frisbee” gooien  -pols fixeren tijdens slag</p> <p><b>Stand van het lichaam:</b> zijwaarts (schouder-as minimaal parallel aan zijmuur)</p> <p><b>OSV.1:-</b> speel traag en hoge ballen, geef elkaar dus tijd  - speel de bal en beweeg meekijkend weg  - afh. van jouw positie, je gespeelde bal en de positie van je tegenspeler moet je voor of achterlangs weg bewegen.</p> <p><b>ES:</b> regels a.d.h.v. demo potje. Vooral gevaarlijk spel (letsituaties) benadrukken!</p>