

Bewegingsactiviteiten / opdrachten	Bewegingsarrangementen / organisatie	Didactische aandachtspunten
<p>Inspelen: herhalen fh in rallyvorm waarbij bal in s. box moet stuiten (na 5 rally's ook aan bh-kant)</p> <p>vanuit spelsituaties (een spelvorm) een (spel)probleem in kaart brengen, waarop vervolgens geoefend gaat worden in oefenvormen en weer wordt toegepast in spelvormen!</p> <p>SO. 1: Speel een rally met de fh aan de muur, waarbij een speler de "good-guy" is die elke bal steeds probeert te laten stuiten in de s.box. De andere is de "bad-guy" en varieert bewust de ballen in lengte, dus korter en langer d.m.v. hogere tragere ballen.</p> <p>OV.1: aangever speelt de bal kort aan, S. verplaatst zich op juiste wijze naar voren en speelt de bal a/d muur terug met stuitpunt in/achter s.box</p> <p>OV.2: idem, nu wordt de bal diep aangespeeld, zodat de ll. zich naar achter moet verplaatsen</p> <p>OV.3: er worden afwisselend korte en diepe ballen aangespeeld</p> <p>OSV. 1: idem SO 1</p> <p>OSV.2: op een half veld een wedstrijdje spelen tegen elkaar waarbij er in lengte kan worden gevarieerd door beide spelers.</p> <p>ES: een volledige wedstrijd o.l.v. een scheidsrechter met gebruik belangrijkste regels</p>	<p>-Ll. voor glaswand, lr. geeft demo van inspelen ; rallyvorm met elkaar met drie of vier ll.(=osv 1 les 1) -alle oefeningen met blauwe of rode stip ballen</p> <p>Herhalen visie om SO.1 toe te lichten.</p> <p>SO.1: - met tweetallen, W. in de achterhoek waar niet gespeeld wordt. Eerste bal ook van achteruit aan de muur aangeven; dus niet cross! - 5x fh daarna 5x aan bh-kant - bad-guy speelt hogere tragere ballen (geef tijd!) Vragenderwijs de problemen boven tafel krijgen. Demonstratie/uitleg over; LOOP-STAP-SLAG-gebied</p> <p>OV.1 t/m 3: - 1 aangever - 1 oefent en staat klaar op de "T" - 1 persoon speelt zelf rally a/d vrije muur - na 20 ballen plaatsje doordraaien - iedereen geweest? Hetzelfde aan bh kant!</p> <p>OV.2+3 : -idem. maar A moet wegstappen naar midden van de baan om ruimte te maken voor S</p> <p>OSV.1; idem SO.1</p> <p>OSV. 2: - winnaar blijft staan, W heeft rol van scheidsrechter (wel/geen hinderen) en komt erin na een rally i.p.v. de verliezer</p> <p>ES: scheidsrechters actief met tellen en ingrijpen bij gevaarlijke situaties (met racket op glaswand tikken) Wissel na een set met de scheidsrechter. Verliezer speelt als eerste door!</p>	<p>Start:-uitleg doel van de les -vragenderwijs herhalen veiligheidsafspraken les1</p> <p>Inspelen: speel met elkaar, geef tijd door wat hoger op voormuur te spelen en probeer de bal in de s.box te laten stuiten</p> <p>Accenten: spelen, wegdraaien en blijven kijken !</p> <p>Welke problemen werden er ervaren bij SO.1?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. moeite met om elkaar heen lopen en goed voor de bal uit te komen (waardoor punt 2 kan ontstaan) 2. teveel links/rechts variatie (bal blijft moeilijk a/d muur) 3. bad-guy; moeite met gedoseerd variëren in lengte 4. etc. etc. <p>OV.1en 2: - beweeg via midden van de baan naar de bal - steeds starten vanaf de "T", dus ook snel erheen herstellen nadat de bal geslagen is - controleer elkaar op GRAS (zie les 1) - vooral letten op de S = lichaamstand ; moet goed zijwaarts zijn, door instappen met linkerbeen in richting zijmuur bij fh (bij bh met rechts instappen naar zijmuur)</p> <p>OSV.1: speel trage hoge ballen, geef elkaar dus tijd -speel de bal en beweeg meekijkend weg -afh. van jouw positie, je gespeelde bal en de positie tegenspeler moet je voor of achterlangs weg bewegen in de richting van de "T" positie</p> <p>OSV. 2: -bal moet stuiten (geen volleys dus) -"service" ook a/d muur (dus recht van achter i.p.v. de officiële cross geslagen service) - bal op andere helft is ook een foute bal!!</p> <p>ES: regels herhalen a.d.h.v. een kort demo potje. Gevaarlijk spel (let-situaties)benadrukken/demonstreren -tactiek;-speel veel a/d muur (niet te snel cross rammen) -ga terug naar de "T" -blijf constant kijken naar de bal, tenzij....</p>