

<b>Bewegingsactiviteiten / opdrachten</b>	<b>Bewegingsarrangementen / organisatie</b>	<b>Didactische aandachtspunten</b>
<p><b>Inspelen:</b> individueel rally spelen fh aan fh -kant en bh aan de bh -kant waarbij bal in de s. box moet stuiten.</p> <p><b>SO. 1 (1/2 open opdracht):</b> Speel een rally met de fh aan de muur, waarbij S1 de “good-guy” is die elke bal steeds alleen lengte aan de muur mag slaan en die probeert om de bal in s.box te laten stuiten. De bad-guy (S2) mag kiezen tussen een fh aan de muur of een fh crosscourt. Na een crosscourt gaat de rally verder aan de bh kant totdat BG weer voor een cross kiest.</p> <p><b>OV.1:</b> A1 speelt de bal aan net voor de s.box S. speelt de eerste bal a/d muur en de volgende bal crosscourt naar de andere kant A2. doet hetzelfde aan de bh kant</p> <p><b>OV.2:</b> idem, nu 1ste bal <b>diep</b> aanspelen waarop S. lengte moet spelen, daarna een kortere bal waarop bal crosscourt moet. Dan bh-kant idem.</p> <p><b>OSV.1:</b> er worden <b>afwisselend korte en diepe ballen</b> aangespeeld en S moet spelen; diepe bal =lengte, korte bal =crosscourt</p> <p><b>OSV.2:</b> idem SO1</p> <p><b>OSV.3:</b> dezelfde spelvorm als OSV.2 , maar nu mogen <b>beide spelers kiezen</b> om crosscourt te spelen en vervolgens wordt de rally uitgespeeld met het doel deze te winnen.</p> <p><b>ES:</b> wedstrijdjes volgens move-up/move-down systeem met wisselende tijdsduur o.l.v. een actieve scheidsrechter met gebruik belangrijkste regels.</p>	<p>- alle oefeningen met blauwe of rode stip ballen - <b>rallyvorm individueel</b>; drietal; 1 fh , 1bh, 1 wachter. - - tel je langste rally. Wissel na ca. 5 beurten.</p> <p><b>SO.1:</b> -met tweetallen, W. wacht buiten de baan -eerste bal van achteruit <b>aan de muur aanspelen</b> -3 rally's daarna wissel (B.G. eruit, W. erin, G.G. wordt B.G.)</p> <p><u>Demonstratie/uitleg</u>; wanneer een crosscourt, wanneer beter lengte en hoe speel je technisch een crosscourt?</p> <p><b>OV.1+ 2:</b> - aangevers achterin; A1 fh kant, A2 bh <b>en OVS.1</b> - S. oefent en staat klaar op de “T” - 20xfh en 20xbh dan plaatsje doordraaien - rally te lastig? Dan moet A. bal afstoppen - op diepere ballen moet A wegstappen</p> <p><b>OV.2/OSV.1:</b> - varieer de lengte door hogere tragere ballen aan te spelen</p> <p><b>Let op:</b> - <i>organisatie kan ook goed met 2 op een baan</i> - <i>1 aangever loopt dan van fh naar bh kant (is moeilijker voor de aangever!)</i></p> <p><b>OSV.2;</b> - 2 tal op de baan W. erbuiten. Wissel na 5 x - afhankelijk van je niveau meer met of tegen elkaar spelen</p> <p><b>OSV. 3:</b> - wissel door van B.G. naar W naar G.G. - speel beurtelings rally aan fh en bh kant</p> <p><b>ES:</b> - “Bliksemtoernooi”; speelronden variëren in lengte - Wissel; verliezers allemaal baan naar links en spelen meteen door als er drie op die baan zijn. - Winnaars allemaal baan naar rechts en spelen daar alleen als er twee spelers zijn, anders worden zij scheidsrechter - Scheidsrechter blijft op zelfde baan en speelt daar. - Laat de bal op de baan na een speelronde!!!</p>	<p><b>Start:</b> -uitleg doel van de les <b>Inspelen:</b> Afhankelijk van niveau in/achter servicebox <b>Accenten:</b> rustig spelen door hoger op muur te slaan <b>Korte uitleg:</b> <i>open, half open en gesloten vormen.</i> <b>SO1;</b> te moeilijk? Dan steeds stoppen na een crosscourt en daarna opnieuw starten met rally aan de muur. Vragenderwijs: welke problemen had men bij SO.1? <b>1. kwaliteit cross court is matig; komt teveel door of naar het midden van de baan (via de zijmuur)</b> 2. moment waarop gekozen wordt voor een crosscourt is niet juist (bal te dicht aan de muur, bal te diep etc.) 3. etc.</p> <p><b>OV. 1:</b> - hoe kun je een bal cross spelen? <b>1. raakpunt (eerder nemen van de bal)</b> 2. andere lichaamsstand (minder zijwaarts) 3. pols gebruiken (omklappen) - steeds starten/herstellen vanaf/naar de “T”, - controleer elkaar op GRAS (zie les 1) - raakpunt: voor crosscourt eerder nemen (<i>gesloten oefenvorm</i>)</p> <p><b>OV. 2:</b> hoeveel ballen sla je cross met een stuitpunt (achter) in de servicebox? (=gesloten vorm)</p> <p><b>OSV.1:</b> <i>half open oefenspelvorm</i>, waarbij S niet weet welke bal (diep/kort) er aangespeeld gaat worden, maar de oplossing wel vast ligt.</p> <p><b>OSV.2:</b> <i>half open oefenspelvorm (een heeft een keuze)</i> <b>OSV. 3:</b> -“service” ook a/d muur (dus recht van achter i.p.v. de officiële cross geslagen service) (<i>open oefenspelvorm; beide spelers hebben een keuze</i>)</p> <p><b>ES:</b> regels herhalen a.d.h.v. een kort demo potje. Gevaarlijk spel (let-situaties)benadrukken/demonstreren -tactiek;-mik crossbal achterin s.box tegen zijmuur -niet te snel cross; kies goede moment uit (minder diepe bal, niet te dicht aan de muur etc.) -ga terug naar de “T” -blijf constant kijken naar de bal, tenzij....</p>