

<b>Bewegingsactiviteiten / opdrachten</b>	<b>Bewegingsarrangementen / organisatie</b>	<b>Didactische aandachtspunten</b>
<p><b>Inspelen:</b> rally spelen met elkaar in drietallen waarbij lengte en crosscourt worden afgewisseld (= OV.1 uit les 3, maar nu in rallyvorm)</p> <p><b>SO. 1 (studenten bedenken deze zelf een open en een gesloten spelvorm!)</b>  <i>(Mogelijke vorm: sla van achter de service box een bal aan de muur diep in de baan. De ander start iets voor de "T" (overload situatie) en probeert de bal te halen, waarna de rally wordt uitgespeeld.</i></p> <p><b>OV.1:</b> Individueel uit de hand een bal tegen de zijmuur gooien en wegspeelen via zijmuur naar voormuur</p> <p><b>OV.2:</b> A1 speelt bal aan van achter s.box en S. speelt deze met een boast weg via de zijmuur, zodanig dat deze voor in de baan neerkomt vlakbij de voormuur en de zijmuur, A2 speelt de bal cross terug naar A1 via de voormuur</p> <p><b>OSV.1:</b> "drie kwart squash"; S1 speelt bal achterin aan. S2. komt vanaf "T" en moet bal als boast spelen. Daarna is de rally vrij op driekwart van het veld (=half open spelvorm!)</p> <p><b>OSV.2:</b> "drie kwart squash"; start een lengte rally op aan de muur. Wanneer je niet meer een goede lengte bal kunt spelen sla je een boast, waarna je de rally uitspeelt op slechts ¾ van de baan! (=open spelvorm)</p> <p><b>ES:</b> wedstrijden o.l.v. een actieve scheidsrechter met gebruik belangrijkste regels. En; bonusregel boast!</p>	<p>- alle oefeningen met blauwe of rode stip ballen  - <b>rallyvorm drietal;</b>  - 2 aangevers (1 fh, 1 bh - kant); spelen bal 2x kort aan  - 1speler op "T";speelt afwisselend 1x lengte en 1xcross  - tel je langste rally. Draai na ca. 5 x plaatje door.  <b>SO.1:</b> - met drietallen bedenken en uitvoeren</p> <p><u>Demonstratie / toelichting:</u> klassikaal laten zien aan elkaar van de verschillende open en gesloten spelvormen van SO.1</p> <p><b>OV.1:</b> - 2 tegelijk bezig; 1 fh boast, 1 bh boast  - start dichtbij voormuur en vergroot de afstand steeds meer naar achterhoek (daar bal gooien via glaswand / zijmuur)  - je kunt de bal van de ander gebruiken!  - draai na 10 ballen door met W(wacht bij glas)</p> <p><b>OV.2:</b> - A1 achter s.box speelt hoog/traag diep aan en stapt weg naar midden,  - S. start <b>voor</b> de "T" (bal komt achter hem)  - A2 voor in baan (teruggooien bij laag niveau)  - na 10 ballen doordraaien.  - iedereen geweest? Idem bh -kant</p> <p><b>OSV.1:</b> - eerste bal hoog / traag / diep aanspelen</p> <p><b>OSV. 1+2</b> - S1 en S2 spelen rally, S3 in wachtkamer (= kwart deel waar bal niet mag komen)  - eerst 3x rally aan fh kant dan wissel met W  - iedereen fh kant gehad, dan bh boast</p> <p><b>ES:</b> - homogeen drietal qua spelniveau  - 2 spelers, 1 scheidsrechter  - alle drie spelen ze een set tegen elkaar</p>	<p><b>Start:</b> -uitleg doel van de les  <b>Inspelen:</b> Met elkaar inspelen a.d.h.v. thema vorige les  <b>Accenten:</b> rustig spelen, zodat er een rally ontstaat</p> <p><b>SO1;</b> Opdracht; Bedenk 2 spelvormen waarbij je spelproblemen blootlegt wanneer een bal diep achter in de baan aan de muur wordt geslagen door de tegenspeler. Voer deze ook uit om te controleren of ze ook lukken.  Vragenderwijs: - welke spelvormen werden er bedacht?  - welke problemen ondervond men?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. het lukt niet meer om bal die achter je is rechtstreeks op de voormuur te krijgen</li> <li>2. je speelt de bal bewust via de zijmuur maar hij haalt de voormuur niet</li> <li>3. ....</li> </ol> <p><b>OV. 1:</b> - wat verandert er binnen <b>GRAS</b> bij een boast?  - <b>Raakpunt</b> meer voor het instap been (eerder)  - <b>Armactie</b> meer van laag naar hoog (blad open)  - <b>Stand van het lichaam!</b> Verder indraaien t.o.v. de voormuur. Rug naar de voormuur en schouder -as minimaal parallel aan glaswand (instapbeen stapt in richting de achterhoek)</p> <p><b>OV. 2:</b> <u>-houd afstand tot de bal als je de boast wilt slaan</u>  -speel bal voor -opwaarts en met wat extra vaart tegen zijmuur om de voormuur te kunnen halen  -probeer bal dicht in voorhoek te laten landen</p> <p><b>OSV.1+2 :</b> -oplossingen na een boast zijn dus beperkt!  -kwart van de baan doet niet mee(=foute bal)</p> <p><b>OSV.2:</b> - beide spelers hebben de keuze om te boasten!</p> <p><b>ES:</b> Gevaarlijk spel (let situaties) demonstreren;  Toevoegen regel over "turning" en "mental turning".  -tactiek; - verdedigende boast (je bent in nood)  - aanvallende boast; als anders achterin staat en slecht herstelt naar de "T"(je hebt voordeel in de rally en wilt ander aan het werk zetten)</p> <p><b>Regel; win je rally met boast, dan dubbele punten!</b></p>