

<b>Bewegingsactiviteiten / opdrachten</b>	<b>Bewegingsarrangementen / organisatie</b>	<b>Didactische aandachtspunten</b>
<p><b>Inspelen:</b> A speelt voor S een bal in / achter servicebox aan. S slaat deze in s.box terug. A speelt bal kort aan (voor s.box) S speelt bal in s.box</p> <p><b>SO. 1 (studenten demonstreren thuis bedachte open en een gesloten spelvormen m.b.t. de volley!)</b></p> <p><b>OV.1:</b> Vanaf korte afstand tot zijmuur volleren met: 1. fhv (zijwaarts) 2. bhv (zijwaarts) 3. fhv en bhv afwisselend (frontaal)</p> <p><b>OV.2:</b> Een aan de muur aangespeelde bal terugvolleren op lengte aan de muur</p> <p><b>OSV.1:</b> Speel een wedstrijdje op een halve baan. S1 geeft van achter s.box hoge trage bal aan die gevolleerd moet worden op lengte aan de muur. Daarna is de rally vrij op een halve baan.</p> <p><b>OV.3:</b> Een aan de muur aangespeelde bal afwisselend volleren op lengte aan de muur en cross court</p> <p><b>OSV.2:</b> S1 geeft van achter s.box hoge trage bal aan die gevolleerd moet worden. S2 heeft keuze tussen lengte volley of cross court. Daarna is de rally vrij op een hele baan.</p> <p><b>ES:</b> wedstrijden o.l.v. een actieve scheidsrechter met gebruik belangrijkste regels.</p>	<p>- rallyvorm drietal (bal met blauwe of rode stip) - 1 aangever; speelt bal 1x dieper en 1x korter aan - S1 start op "T"; speelt alles in s.box terug, daarna S2 - wissel na 5 beurten met A, daarna idem bh kant</p> <p><b>SO.1: <u>Demonstratie / toelichting:</u></b> klassikaal laten zien aan elkaar van de verschillende open en gesloten spelvormen van SO.1 voor de volley</p> <p><b>OV.1:</b> - 3 leerlingen per baan, max. halve baanbreedte - veiligheid; speel naar dezelfde zijmuur - niet te lang; is vrij belastend! - in een keer demo van alle drie de vormen</p> <p><b>OV.2:</b>-aangever en 2 spelers -A1 speelt bal aan fh kant aan S1 fhv aan de muur -wissel na 5 ballen S1 met S2 -beiden geweest dan wordt A een speler -eerst fhv daarna bhv</p> <p><b>OSV.1-</b> S1 en S2 spelen rally, S3 in wachtkamer (= helft van de baan waar bal niet mag komen) - eerst 3x rally fh kant dan wissel met W - iedereen fh gehad, dan aan bh kant de bh volley</p> <p><b>OV.3:</b> - 2 aangevers een speler - A1 geeft 2x aan fh kant de bal aan - S speelt 1x fhv lengte en 1xfhv cross court - A2 speelt 2x aan bh kant de bal aan - S speelt 1x bhv lengte en 1x bhv cross court</p> <p><b>OSV.2:</b> - W staat buiten de baan - S spelen om de beurt eerste bal - wissel met W na 6 rally's (3x fhv en 3 x bhv)</p> <p><b>ES:</b> - toernooi vorm over 3 banen, 3 spelers per baan - 2 spelers, 1 scheidsrechter - ronde 1: 3x5 minuten (ieder 1 keer tegen andere 2) - ronde 2: weer 3 wedstrijden x 5 min., maar nu met nr's 1, nr's 2 en nr's 3 bij elkaar van ronde 1</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> - waren de spelvormen geschikt om spelprobleem bloot te leggen? - welke problemen ondervond men? 1. het lukt niet om de volley aan de muur te houden 2. het lukt niet om de bal op lengte te volleren 3. ....</p> <p><b>OV.1:</b>-wat verandert er binnen <b>GRAS</b> bij een volley? -<b>R.</b>; hoger (=afhankelijk aankomende bal) -<b>A.</b>; - compact (afhankelijk van het doel) - blad blijft boven de pols - <b>S.</b>; -gebruik je knieën om lage bal ook te volleren met een raakpunt rond schouderhoogte. (Let op: instappen met goed been, voor meer controle!)</p> <p><b>OV. 2+3:</b> - speel bal hoog en traag aan - houd de zwaai beweging compact - hoeveel ballen sla je in de s.box of dieper?</p> <p><b>OSV.1:</b> -je kunt nu ook de volley af en toe korter spelen</p> <p><b>OSV.2:</b> -verliezer blijft staan, winnaar heeft rust</p> <p><b>ES:</b> Probeer in je wedstrijden de volley te gebruiken. Tactiek:- verdedigende volley; je wilt voorkomen dat de bal in de achterhoek gaat komen - aanvallende volley; als ander achterin staat en slecht herstelt naar de "T"(je hebt het voordeel in de rally en wilt de druk verhogen)</p> <p>Indien volley te weinig voorkomt extra regel invoeren.</p>