

<b>Bewegingsactiviteiten / opdrachten</b>	<b>Bewegingsarrangementen / organisatie</b>	<b>Didactische aandachtspunten</b>
<p><b>Inspelen:</b> A1 speelt met de fh trage bal aan de muur en S1 speelt volley op lengte. Vervolgens speelt A1 een tweede bal aan de muur die S cross moet volleren naar A2. A2 speelt aan de bh kant daarna ook weer 2 ballen aan die S beurtelings lengte en crosscourt moet volleren, maar nu met de bh.</p> <p><b>SO. 1:</b> Driekwart squash. Sla een service <b>zonder al te veel vaart</b>, maar probeer het de ontvanger wel moeilijk te maken op andere manieren. Nadat de retourneerder de bal heeft gespeeld, wordt de rally uitgespeeld op <math>\frac{3}{4}</math> baan.</p> <p><b>OV.1:</b> S1 serveert zonder vaart en zonder zijmuur te raker S2 probeert de bal in een keer als volley te spelen en aan de muur te houden. Vervolgens slaat S2 zelf de bal crosscourt naar S1.</p> <p><b>OV.2:</b> idem., maar nu wordt er gevarieerder / moeilijker geserveerd (via de zijmuur, hoger als lobservice, afwisselend harder en zachter, op het lichaam geslagen e.d.)</p> <p><b>OSV.1: Driekwart squash.</b> Serveer afwisselend en speel de rally uit op <math>\frac{3}{4}</math> van het veld. Het kwart waar de service werd geslagen doet niet mee.</p> <p><b>OSV.2:</b> S1 speelt uit een s.box een service en daarna wordt er op <b>een heel veld</b> de rally uitgespeeld.</p> <p><b>ES:</b> wedstrijden middels een poulesysteem o.l.v. een actieve scheidsrechters met gebruik belangrijkste regels. Toepassen let/stroke regel.</p>	<p>- rallyvorm drietal (bal met blauwe of rode stip)  - aangevers (A1 en A2): spelen bal hoger en trager aan  - speler (S1) start op de "T" en volleert  - wissel na 5 beurten van positie  - mag het in rallyvorm</p> <p><b>SO.1:</b>-draai door (serveerder – retourneerder - wachter)  -vraag je af: "wat lukt er wel niet met de service en de return?"  -kwart waar service werd geslagen doet niet mee</p> <p><b>OV.1:</b> - 3 leerlingen per baan  <b>OV.2</b> - 1 serveerder, 1 retourneerder en 1 wachter  - wissel na 5 ballen van functie  - hoeveel ballen sla volleer je goed achter s.lijn?  - wissel na 2 x 5 ballen van kant  - differentiatie: uit rechter s.vak met bh serveren!</p> <p><b>OSV.1</b> : - drietal op een baan, met een "wachtkamer"  - draai door van serveerder naar retourneerder naar wachter.  - wissel na 5 service beurten p.p. van kant</p> <p><b>OSV.2:</b> -tweetal op een baan, 1 wacht buiten baan  -wissel na 5 punten van rol  -wie behaalt de meeste punten?  -allemaal geserveerd, dan andere servicevak</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  -gebruik uitgedeeld pouleschema (zie bijlage)</p>	<p><b>Start:</b> - uitleg doel van de les. Waarom nu pas in de laatste les de service? <i>Begin je hier te vroeg mee, dan komt er te weinig spel uit, omdat het "trucje" van moeilijker serveren nog niet door de ander kan worden opgelost met een goede servicereturn.</i></p> <p><b>Inspelen:</b> Inspelen a.d.h.v. de volley, omdat een volley vaak nodig zal zijn als je een return op de service speelt.</p> <p><b>SO.1:</b> Welke problemen ondervond men?  1. service te makkelijk, te hoog, niet via zijmuur etc.  2. return teveel door het midden van de baan, te laat gepakt dus bal belandt in de achterhoek  3. te laat om de return te pakken door te laat doorstappen na de service  4. etc.</p> <p><b>OV.1:</b> Serveren: -een voet moet volledig in s.box staan  -stap meteen door naar de "T"  -mik de bal zo op voormuur boven de servicelijn dat de juiste hoek ontstaat  -sla met open blad en gefixeerde pols</p> <p>Retourneren: -start in het verlengde van de punt van de servicebox  -sla de return vaak als volley (racket hoog, compacte zwaai)  -houd de return meestal aan de muur</p> <p><b>OV.2:</b> Serveerder moet gevoel gaan ontwikkelen om met meer hoogte, vaart e.d. de service te variëren</p> <p><b>OSV.1:</b> Retourneerder zal vaak aan de muur moeten retourneren door de veldkeuze!</p> <p><b>OSV.2:</b> De retourneerder krijgt er nu extra oplossingen bij. Hij kan ook crosscourt gaan retourneren. Let op: niet ineens alles hard cross gaan slaan.</p> <p><b>ES:</b> Probeer de service te variëren, terwijl je daarna meteen doorstapt naar de "T" toe. Probeer moeilijk aankomende services als volley terug te slaan.</p> <p><b>Tot slot: uitleg competentietoets racketpelen.</b></p>

- EERSTE RONDE: - DRIE WEDSTRIJDEN VAN 5 MINUTEN PER POULE  
 - ACTIEF SCHEIDSRECHTEREN; LET/STROKE TOEPASSEN  
 - BEPAAL PER POULE DE NUMMER 1, 2 EN 3

<i>POULE A</i>						<i>POULE B</i>						<i>POULE C</i>				
NAAM	1	2	3	TOTAAL		NAAM	1	2	3	TOTAAL		NAAM	1	2	3	TOTAAL
1	■					1	■					1	■			
2		■				2		■				2		■		
3			■			3			■			3			■	
			■						■						■	

- TWEEDE RONDE: - NUMMERS 1 KOMEN IN POULE 1, NUMMERS 2 IN POULE 2 EN NUMMERS 3 IN POULE 3  
 - WEDSTRIJDEN DUREN NU DE BESCHIKBARE TIJD GEDEELD DOOR 3 (SPEELRONDEN)  
 - OOK NU WEER ACTIEF SCHEIDSRECHTEREN

<i>POULE 1</i>						<i>POULE 2</i>						<i>POULE 3</i>				
NAAM	1	2	3	TOTAAL		NAAM	1	2	3	TOTAAL		NAAM	1	2	3	TOTAAL
1	■					1	■					1	■			
2		■				2		■				2		■		
3			■			3			■			3			■	