



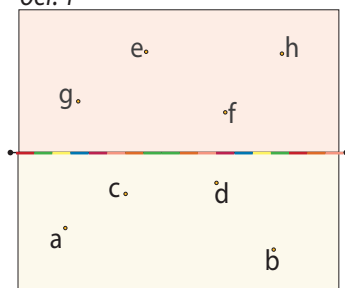
Extra materiaal: vlaggenlijn / tennisballen / markeerpotjes

ALGEMEEN GEDEELTE
thema: inschatten balbaan - toets situaties

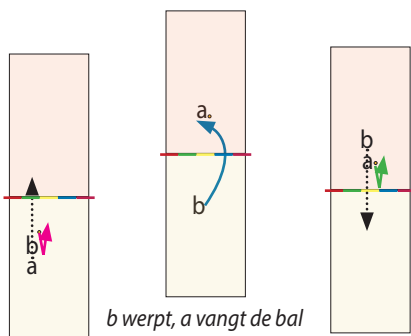
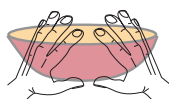
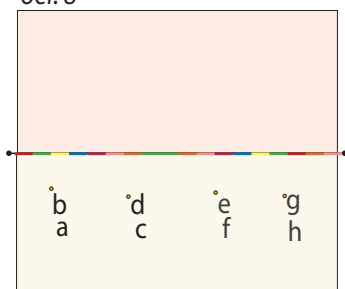


waarom een vlaggenlijn?
waarom een tennisbal?

oef. 1



oef. 8



b botst, a loopt over

a botst, b loopt over

1 organisatie (zie tekening)

- een lange vlaggenlijn als net; hoogte: ± 2,40 m
- de spelers staan verspreid over het terrein; elke speler heeft een tennisbal

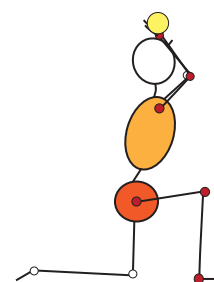
de spelers werpen de tennisbal met de rechterhand krachtig tegen de grond en vangen de bal boven het hoofd met de rechterhand; dan voeren zij de oefening uit met de linkerhand; doorlopend uitvoeren

2 idem als oefening 1 maar na de worp tikken zij met 2 handen de grond (door de benen diep te buigen) en vangen de bal boven het hoofd

3 idem als oefening 2 in **wedstrijdvorm**; de spelers werpen de tennisbal, beurtelings met de rechter- en linkerhand, tikken de grond en vangen die boven het hoofd met 2 handen (in toetshouding); welke speler scoort het eerst 15 punten?

reglement: enkel als de tennisbal direct na de bots en boven het hoofd gevangen wordt = 1 punt

4 de spelers werpen de tennisbal met de rechterhand tegen de grond en vangen de bal in knie- en voetstand, rechterknie op de grond; vanuit deze houding werpen zij de tennisbal weer met de rechterhand tegen de grond, staan snel op en vangen de tennisbal in 2 handen boven het hoofd; dan voeren zij de oefening opnieuw uit maar werpen de tennisbal met de linkerhand en vangen de tennisbal in knie- en voetsteun, linkerknie op de grond enz.



5 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 4: welke speler scoort het eerst 15 punten?

6 organisatie

- elke speler heeft een tennisbal en een markeerpotje

de spelers hebben het potje in de linkerhand; zij werpen de tennisbal met de rechterhand tegen de grond; houden het potje omgekeerd in 2 handen (in toetshouding) boven het hoofd en vangen de tennisbal in het potje; dan werpen zij met de linkerhand enz.

7 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 6: welke speler scoort het eerst 15 punten?

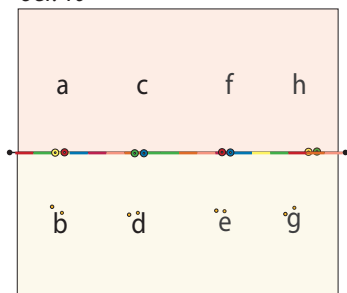
8 organisatie (zie tekening)

- de markeerpotjes en 1 tennisbal worden even opzij gelegd
- per 2 achter elkaar
- speler b staat in een grote spreidstand zijwaarts met de tennisbal in 1 hand
- speler a in buiklig met het hoofd tussen de benen van speler b

speler b botst de tennisbal 1 x op de grond en werpt de bal onderhands met 1 hand over het net; onmiddellijk na de bots van speler b staat speler a snel op en spurt over naar de andere terreinhelft; hij vangt de tennisbal, na een halve draai, voor de bots

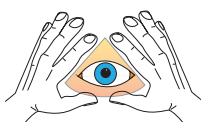
na de worp over het net loopt speler b ook over en beide spelers voeren de oefening uit vanaf de andere terreinhelft: speler a werpt, speler in buiklig enz.

oef. 10

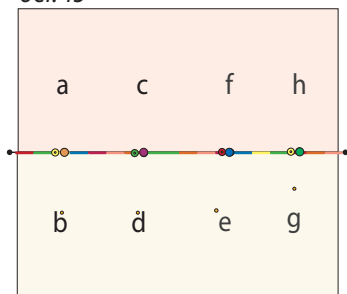


welke bal:

- een mini volleybal?
- een lichtere volleybal?
- een 'echte' volleybal



oef. 15



9 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 8: welke duo scoort het eerst 15 punten?

10 **organisatie** (zie tekening)

- speler a staat tegenover speler b aan weerszijden van het net
- speler b heeft 2 tennisballen in de handen
- er staan 2 markeerpotjes onder het net

speler b werpt de 1ste tennisbal onderhands met 1 hand over het net; speler a vangt de bal in 2 handen (in toetshouding) boven het hoofd, legt de tennisbal op één potje onder het net en neemt het andere potje mee; speler b werpt de 2de tennisbal onderhands over het net die speler a in het markeerpotje boven het hoofd vangt; na 2 uitvoeringen (4 x vangen) wisselen de spelers van plaats en van taak

11 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 10: welke duo scoort het eerst 15 punten?

12 **organisatie**

- de spelers staan per 2 verspreid over het terrein
- speler a heeft een tennisbal, speler b heeft een (lichte) volleybal

speler a werpt de tennisbal met 1 hand tegen de grond terwijl speler b de volleybal met 2 handen tegen de grond werpt; beide spelers toetsen hun bal opwaarts en vangen de bal boven het hoofd; 4 x uitvoeren dan wisselen beide spelers van bal

13 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 12 maar de spelers vangen de bal van de partner: welke duo scoort het eerst 15 punten?

14 idem als oefening 13 maar de spelers proberen, na de bots, zo vaak mogelijk te toetsen boven het hoofd; de betere spelers klappen na elke toets 1x (2x, 3x) in de handen; op signaal van de trainer wisselen de spelers van bal

15 **organisatie** (zie tekening)

- speler a staat tegenover speler b aan weerszijden van het net
- per duo staan 2 markeerpotjes onder het net; op één markeerpotje ligt een volleybal
- speler b heeft een tennisbal

speler b werpt de tennisbal met 1 hand tegen de grond en toetst de bal daarna direct over het net; speler a vangt de bal en legt die op een markeerpotje; speler b neemt de volleybal en herhaalt de oefening; dan wisselen beide spelers van plaats en taak

16 idem als oefening 15 maar de spelers voeren 1, 2 of 3 controletoeetsen uit

17 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 16

puntentelling: per contact wordt een punt toegekend:

- de bal direct na de bots over het net toetsen = 1 punt
- de bal na 1 controletoeets over het net toetsen = 2 punten
- de bal na 2 controletoeetsen over het net toetsen = 3 punten
- de bal na 3 controletoeetsen over het net toetsen = 4 punten

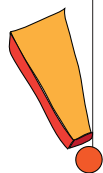
welk speler scoort het eerste 15 punten?; welk duo scoort 25 punten?

reglement: de speler heeft telkens maar 1 poging per bal en de bal moet volgens de correcte regels getoetst worden: boven de ogen en met een kort contact

18 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 16; welk duo scoort het eerst 25 punten?

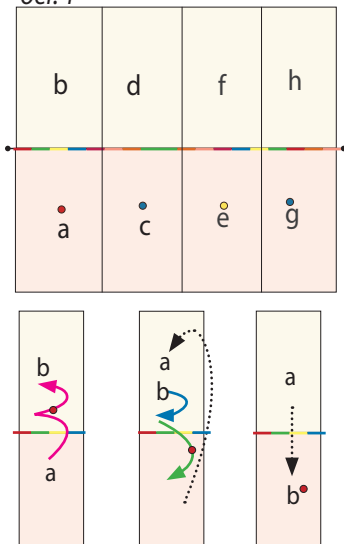
19 lenigmakende en versterkende oefeningen

20 snelheidsoefeningen





oef. 1



opmerkingen: visuele puntentelling: per groepje hangt er een lint of touw aan de vlaggenlijn waaraan wasknijpers kunnen bevestigd worden

1 organisatie (zie tekening)

- zones van ± 3 m breed; hoge vlaggenlijn: $\pm 2,40$ m
- per 2 tegenover elkaar aan weerszijden van het net (zie tekening)
- 1 (lichte) volleybal per duo

bots - controlettoets(en) - toets

speler a werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b laat de bal 1 x botsen, voert een controlettoets uit, toetst de bal over het net, loopt de bal na en vangt de bal zonder bots of na 1 bots; speler b werpt de bal over het net naar speler a enz.; welk duo scoort het eerst 12 punten?

2 per 4; 2 duo's tegenover elkaar (zie tekening)

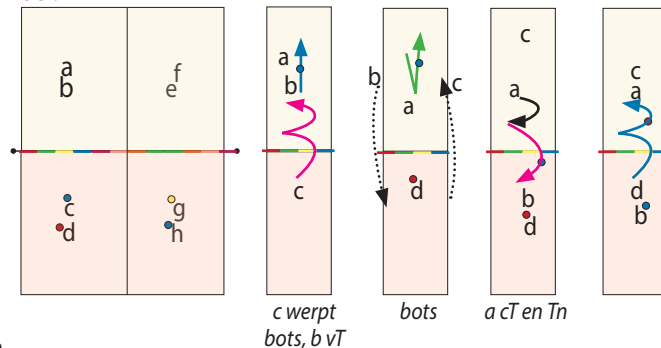
bots - toets / bots - controlettoets - toets

speler c werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b laat de bal 1 botsen en toetst de bal verticaal opwaarts (vT) en loopt over; speler a laat de bal 1 x botsen, voert een controlettoets (cT) uit en toetst de bal over het net (Tn) waar speler b de bal vangt; speler d werpt de bal onderhands over het net voor speler a enz.

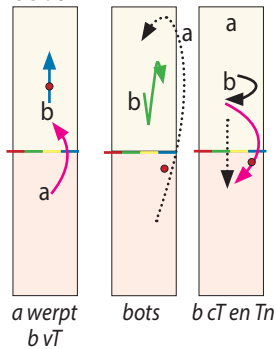
puntentelling: telkens als een oefening goed wordt uitgevoerd, wordt een wasknijper aan het lint gehangen; welk viertal scoort het eerst 12 punten?

opmerking: naargelang het niveau van de speler laat de trainer de bal gemakkelijk of moeilijker (links, rechts, kort, diep) ten opzichte van de speler werpen

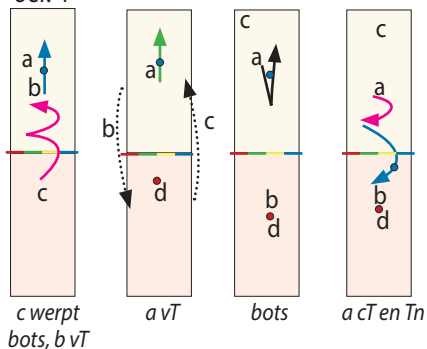
oef. 2



oef. 3



oef. 4



3 per 2

toets - bots - controlettoets - toets

speler a werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b toetst de bal verticaal opwaarts, laat de bal 1 botsen, voert een controlettoets uit, toetst de bal over het net en vangt de bal aan de andere kant; welk duo scoort het eerst 12 punten?

4 per 4

bots - verticale toets / verticale toets - bots - controlettoets - toets

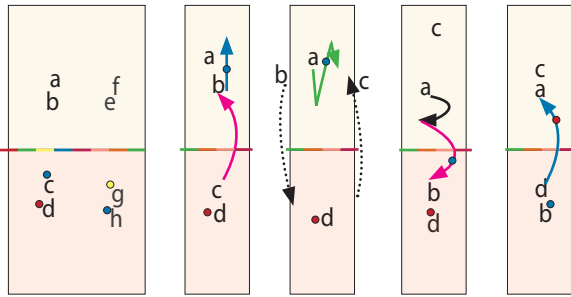
speler c werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b laat de bal 1 botsen en toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler a toetst de bal verticaal opwaarts, laat de bal 1 x botsen, voert een controlettoets uit en toetst de bal over het net waar speler b de bal vangt; visuele **puntentelling**

5 per 2

controlettoets - toets

speler a werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b voert een controlettoets uit, toetst de bal over het net, loopt de bal na en vangt de bal aan de andere kant van het net; welk duo scoort het eerst 12 punten?

oef. 6



6 per 4

verticale toets - bots / controlettoets - toets

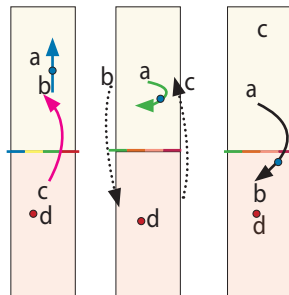
speler c werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler a laat de bal 1 x botsen, voert een controlettoets uit en toetst de bal over het net waar speler b de bal vangt; visuele **puntentelling**

7 per 2

toets

speler a werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b toetst de bal direct over het net, loopt de bal na en vangt de bal aan de andere kant van het net

oef. 8



8 per 4

verticale toets / controlettoets - toets

speler c werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler a voert een controlettoets uit en toetst de bal over het net waar speler b de bal vangt; visuele **puntentelling**

9 per 2

(controlettoets) - toets

spelers a en b staan aan weerszijden van het net en spelen 1 MET 1; zij proberen een hoge reeks op te bouwen de trainer kan 2 opties roepen:

- hij roept "1": de spelers toetsen de bal na een controlettoets over het net
- hij roept "2": de spelers toetsen de bal direct over het net

10 per 4

verticale toets / toets

speler c werpt de bal onderhands over het net en loopt over; speler b toetst de bal verticaal opwaarts en loopt over; speler a toetst de bal over het net waar speler b de bal vangt; visuele **puntentelling**



de bal toetsen:

- boven de ogen
- via een kort contact

SPEL GEDEELTE

organisatie: zie tekeningen

- men speelt 3 wedstrijden 1 tegen 1 maar met een wisselend aantal spelers per terrein; wedstrijd 1: 1 tegen 1 met 2 spelers; wedstrijd 2: 1 tegen 1 met 3 spelers; wedstrijd 3: 1 tegen 1 met 4 spelers
- naargelang het niveau van de speler bepaalt de trainer welke spelvorm er gespeeld wordt:
 - bots, controlettoets en toets (niveau 1C)
 - verticale toets, bots, controlettoets en toets (niveau 1D/1C)
 - controlettoets en toets (niveau 1D)
 - controlettoets en toets of directe toets (niveau 1E)
- het is mogelijk dat de spelvorm die aan kant A gespeeld wordt, verschilt van de spelvorm die aan kant B gespeeld
- de trainer laat de spelers een aangepaste na-actie uitvoeren naargelang de beschikbare tijd: een lijn tikken, door de benen van de partner duiken enz.

