



Extra materiaal: tennisballen / hoepels	ALGEMEEN GEDEELTE thema: werpen en slaan in functie van floatopslag
---	---

oef. 1

oef. 3

oef. 5

oef. 7

1 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar achter de zijlijn van een terreinhelft
- 2 spelers hebben een tennisbal
- per viertal ligt er een hoepel centraal in het terrein

speler a werpt de tennisbal bovenhands naar speler c, kruipt daarna door de hoepel en sluit aan achter speler d; speler c vangt de tennisbal, loopt over en sluit aan achter speler b

2 wedstrijdvorm: elk viertal werpt 15 maal; als een tennisbal de grond raakt = nieuwe worp!; welke groep is het snelst?

3 organisatie (zie tekening)

- 1 speler staat op 6 à 8 m en houdt de hoepel verticaal boven het hoofd

speler a werpt de tennisbal door de hoepel van speler c naar speler d die de bal vangt; speler a vervangt speler c die speler d vervangt; speler d loopt over met de tennisbal

4 wedstrijdvorm: welke team voert oefening 3 het snelst 15 maal correct (= elke bal moet door de hoepel vliegen) uit?

5 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 1 maar de hoepel ligt op ± 2 m van de zijlijn

speler a werpt de tennisbal met kracht via een polsbuiging naar de hoepel en sluit aan achter speler d en loopt over; speler c vangt de bal voor de bots en sluit aan achter speler b

6 wedstrijdvorm: welke team voert oefening 5 het snelst 15 maal correct uit =

- elke bal moet in de hoepel geworpen worden
- als de partner (speler c) de tennisbal vangt in het terrein = 1 punt; als de partner de bal vangt achter de zijlijn = 2 punten

7 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan met een tennisbal verspreid over het terrein

de spelers werpen de bal met de slaghand tegen de grond en vangen de bal; zij beëindigen elke worp met een gefixeerde pols, strakke hand en vingers gespreid

8 idem als oefening 7 maar zij slaan de bal tegen de grond

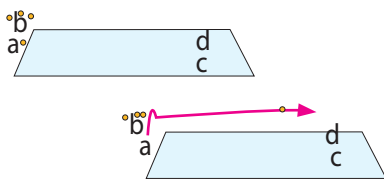
9 rechtshandige spelers hebben de tennisbal in de linkerhand voor de rechterschouder

de spelers werpen de bal zonder spin ± 80 cm opwaarts en vangen de bal met de slaghand (opworp voor floatopslag)

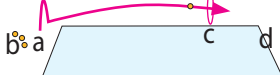
10 de trainer roept 3 opties, willekeurig door elkaar:

- hij roept "1": de spelers werpen de tennisbal met een gefixeerde pols tegen de grond

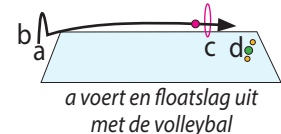
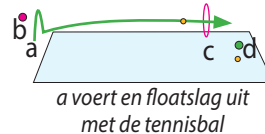
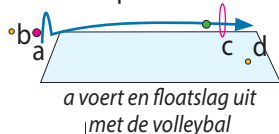
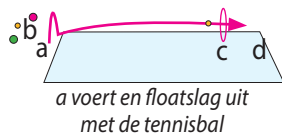
oef. 10



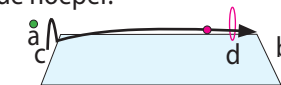
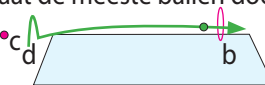
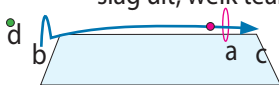
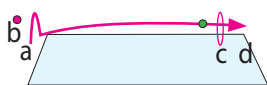
oef. 11



oef. 13



oef. 15



- hij roept "2": de spelers slaan de bal met een gefixeerde pols tegen de grond
- hij roept "3": de spelers werpen de tennisbal met de niet-slaghand opwaarts en vangen de bal met de slaghand

11 organisatie (zie tekening)

- de spelers staan per 2 tegenover elkaar op 6 à 8 m afstand (naargelang niveau)
- speler a heeft 1 tennisbal; speler b heeft 3 tennisballen; spelers c en d hebben geen tennisbal

speler a werpt - als rechtshandige speler - de tennisbal met de linkerhand op voor de rechterschouder en voert dan een floatslag uit; hij herhaalt deze slagbeweging nog 3 maal; spelers c en d vangen de 4 tennisballen; dan draaien de spelers 1 plaats door

12 organisatie (zie tekening)

- speler c staat op 6 à 8 m (naargelang het niveau) van speler a en houdt een hoepel verticaal boven het hoofd

speler a voert 4 maal een floatslag uit met een tennisbal door de hoepel; speler d vangt alle ballen; dan draaien de spelers 1 plaats door

13 wedstrijdvorm: idem als oefening 12; welke team slaat het snelst 15 ballen door de hoepel?

14 organisatie (zie tekening)

- speler b heeft 2 tennisballen en 2 (lichte) volleyballen

speler a voert beurtelings een floatslag uit met een tennisbal en een volleybal; hij probeert alle ballen door de hoepel te slaan; na 4 slagacties draaien de spelers 1 plaats door

15 wedstrijdvorm: idem als oefening 14; elke speler voert de oefening 2 maal uit; welk team slaat de meeste ballen door de hoepel?

16 organisatie (zie tekening)

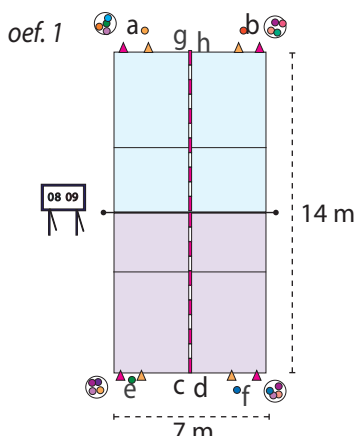
- geen tennisballen meer

wedstrijdvorm: iedere speler slaat 1 maal een volleybal via een floatslag door de hoepel; na de slag draaien de spelers 1 plaats door; elke speler voert 4 x een floatslag uit; welk team slaat de meeste ballen door de hoepel?

Extra materiaal: gekleurde kegels - lint - fietsbanden - scoreborden

SPECIFIEK GEDEELTE

thema: floatopslag en opbouw 4 tegen 4



1 organisatie (zie tekening)

- er staat een rode en een gele kegel in zone I en in zone V achter elke achterlijn
- 2 groepen: a, b, c en d versus e, f, g en h
- een lint, gespannen (op de grond) op 3,5 m van de zijlijnen, verdeelt elke terreinhelft in een linker- en rechterzone
- van elke groep staat 1 opslagspeler in zone V en 1 opslagspeler in zone I
- er liggen fietsbanden met reserveballen
- er staat een scorebord naast het terrein

elke opslagspeler voert 4 opslagen (floatopslag uit stand) uit:

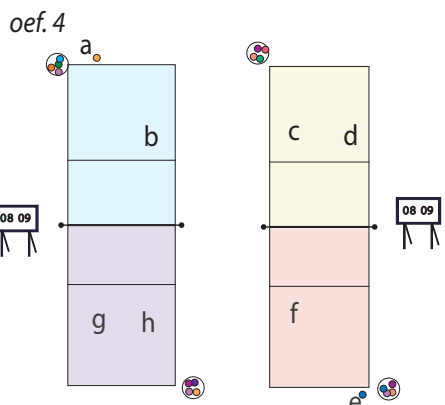
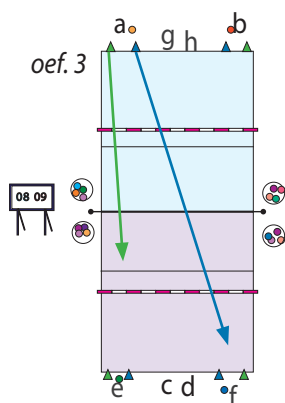
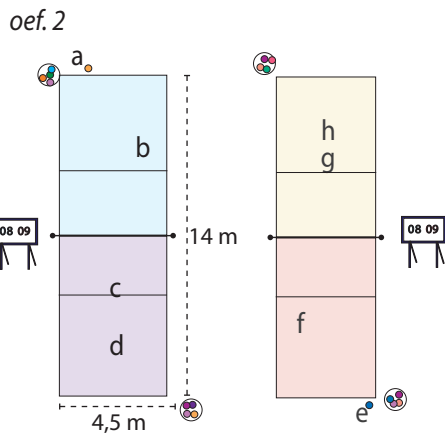
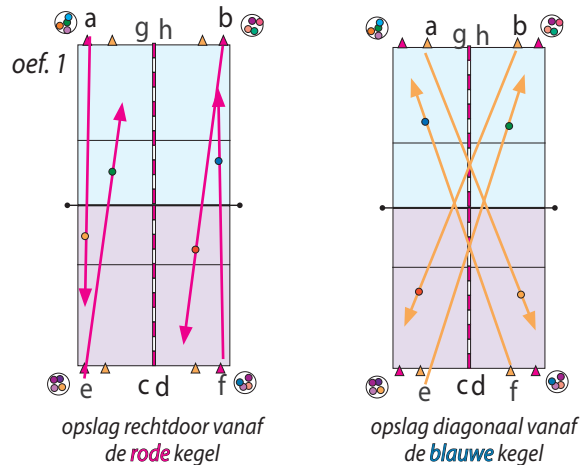
- een opslag rechtdoor vanaf de rode kegel in zone I
- een opslag diagonaal vanaf de gele kegel in zone I
- een opslag rechtdoor vanaf de rode kegel in zone V
- een opslag diagonaal vanaf de gele kegel in zone V

de vrije spelers van elke groep verzamelen de ballen en leggen die in een fietsband

na 4 opslagen worden de punten van elke groep aangeduid op het scorebord; dan wisselen de duo's van elke groep

puntentelling:

- als een opslag vanaf een **rode** kegel wordt uitgevoerd dan moet die in de zone recht door van de andere terreinhelft terecht komen = + 1 punt
 - als een opslag vanaf een **gele** kegel wordt uitgevoerd dan moet die in de diagonale zone van de andere terreinhelft terecht komen = + 1 punt
- welke groep behaalt het eerst 25 punten?

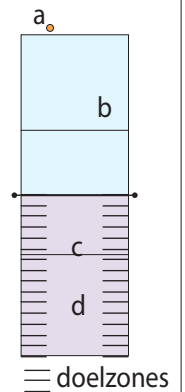


2 organisatie (zie tekening)

- 2 terreinen naast elkaar van 4,5 m breed en 14 m diep
- 2 teams van 2 spelers tegenover elkaar per terrein
- geen linten

men speelt 2 tegen 2:

- team a en b tegen team c en d / team e en f tegen team g en h
- de 2 spelers in complex 1 stellen zich verplicht achter elkaar op in receptie; na de opslag zijn zij vrij
- de spelers van de 2 teams voeren achtereenvolgens een opslag uit: opslag 1 = speler a, opslag 2 = speler c, opslag 3 = speler b, opslag 4 = speler d, opslag 5 = speler a enz.



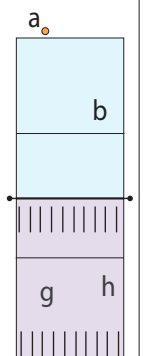
3 organisatie (zie tekening): idem als oefening 1

- een lint, gespannen op 4 m van de middenlijn, verdeelt elke terreinhelft in een voor- en achterzone
- de fietsbanden met reserveballen liggen bij de netpalen
- er staat een **groene** en een **blauwe** kegel in zone I en in zone V achter de achterlijn

elke opslagspeler voert 4 opslagen uit:

- een opslag in de voorzone vanaf de **groene** kegel in zone I
- een opslag in de achterzone vanaf de **blauwe** kegel in zone I
- een opslag in de voorzone vanaf de **groene** kegel in zone V
- een opslag in de achterzone vanaf de **blauwe** kegel in zone V

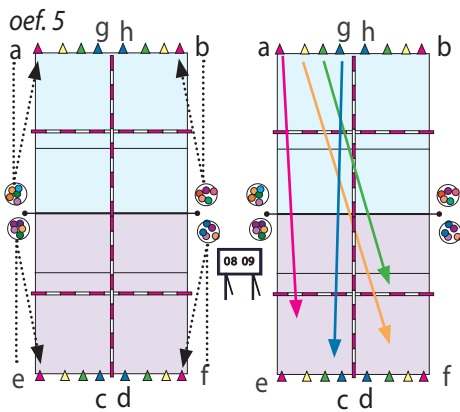
na een opslag loopt de opslagspeler naar een fietsband om de volgende bal te nemen



4 organisatie (zie tekening): idem als oefening 2

men speelt 2 tegen 2:

- team a en b tegen team g en h / team e en f tegen team c en d
- de 2 spelers in complex 1 stellen zich verplicht naast elkaar op in receptie; na de opslag zijn zij vrij
- de spelers van de 2 teams voeren achtereenvolgens een opslag uit



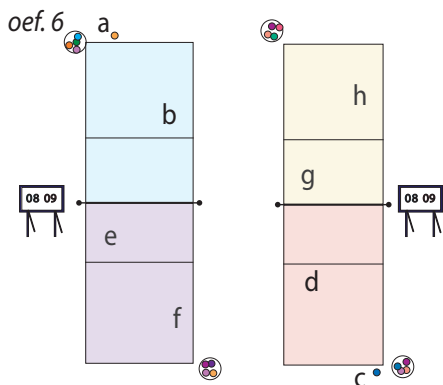
5 organisatie (zie tekening): idem als oefening 1

- enkele linten verdelen elke terreinhelft in 4 zones
- er staan 4 kegels in zone V en in zone I: **rood, geel, groen en blauw**

de 4 opslagspelers staan zonder bal naast de zijlijn en ter hoogte van de achterlijn; voor de eerste opslag geeft de trainer een signaal en sprinten de spelers naar een fietsband om een bal te nemen; daarna voeren zij de opslag uit; spelers a en f voeren 4 opslagen uit vanuit zone I, spelers b en e voeren 4 opslagen uit vanuit zone V:

- een opslag rechtdoor in de voorzone vanaf de **rode** kegel
- een opslag rechtdoor in de achterzone vanaf de **gele** kegel
- een opslag diagonaal in de voorzone vanaf de **groene** kegel
- een opslag diagonaal in de achterzone vanaf de **blauwe** kegel

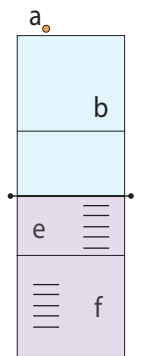
het team dat het eerst klaar is met 4 opslagen, krijgt een punt extra telkens na 4 opslagen wisselen de spelers; bij de 2de opslagbeurt slaan de spelers op vanuit de andere zone



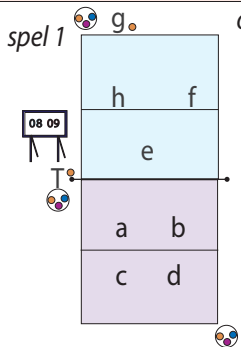
6 organisatie (zie tekening): idem als oefening 2

men speelt 2 tegen 2:

- team a en b tegen team e en f / team c en d tegen team g en h
- de 2 spelers in complex 1 stellen zich verplicht in kruis op ten opzichte van elkaar in receptie; na de opslag zijn zij vrij
- de spelers van de 2 teams voeren achtereenvolgens een opslag uit



SPEL GEDEELTE



organisatie: zie tekening

- 2 teams spelen een tornooi 4 tegen 4
- er wordt op tijd gespeeld, bijvoorbeeld 5 minuten per wedstrijd; dan maakt de trainer nieuwe teams
- de opstelling in receptie (complex 1) is afhankelijk van de opdracht van de trainer
- de trainer kan 4 opties roepen:
 - **optie 1:** hij roept 'naast': de 4 receptiespelers stellen zich naast elkaar op
 - **optie 2:** hij roept 'vierkant': de 4 receptiespelers stellen zich op in een vierkant
 - **optie 3:** hij roept 'ruit': de 4 receptiespelers stellen zich op in de vorm van een ruit
 - **optie 4:** hij roept 'achter': de 4 receptiespelers stellen zich achter elkaar op
- in functie van de opstelling van de tegenpartij kan de opslagspeler een tactische opslag uitvoeren
- **puntentelling:** als een opslagspeler een ace scoort in een gearceerde zone = 2 punten voor het team

