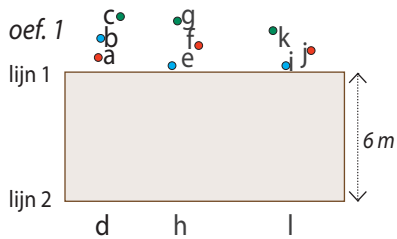


Materiaal:
elke speler een bal

ALGEMEEN GEDEELTE
thema: werpen met polsbuiging en slaan met topspin



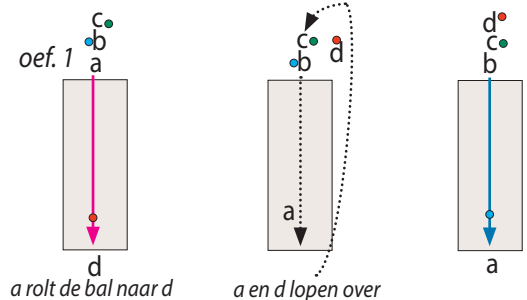
1 *organisatie (zie tekening)*

- 2 lijnen op ± 6 m afstand
- per 4; 3 spelers met een bal achter lijn 1 tegenover 1 speler achter lijn 2

speler a staat met de bal in een spreidstand zijwaarts met de rug naar speler d; hij rolt de bal achterwaarts met beide handen naar speler d die de bal vangt; speler a loopt achterwaarts over, speler d loopt voorwaarts over; speler b rolt de bal naar speler a enz.

2 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 1; welk viertal rolt het snelst 12 ballen?

reglement: de bal moet zowel achter de lijn gerold als gevangen worden



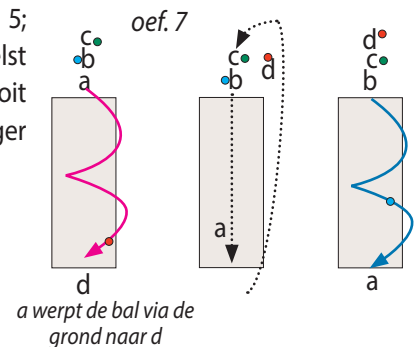
3 idem als oefening 1 maar de spelers werpen de bal met 2 handen achterwaarts naar de partner

4 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 3; welk viertal werpt het snelst 12 ballen?

5 speler a staat in een spreidstand voorwaarts met de bal in beide handen in de nek; hij werpt de bal met beide handen naar speler d die de bal vangt; spelers a en d lopen over; speler b werpt de bal naar speler a enz.

6 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 5; welk viertal werpt en vangt het snelst 12 ballen?; **reglement:** de bal mag nooit de grond raken; de werper en de vanger moeten achter de lijn staan

7 idem als oefening 5 maar speler a werpt de bal met 2 handen vanuit de nek via de grond naar speler d die de bal vangt



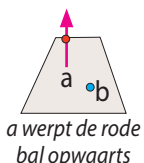
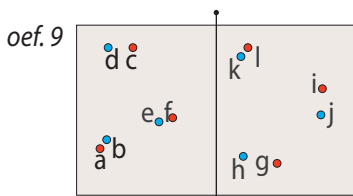
8 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 7; welk viertal werpt en vangt het snelst 12 ballen?; **reglement:** de bal mag slechts 1 maal botsen en moet zowel achter de lijn geworpen als gevangen worden

9 oefenen van de verticale worp

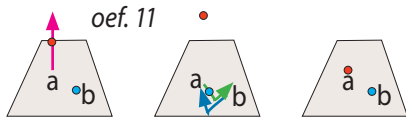
organisatie (zie tekening)

- per 2 op 2 afstand; 1 speler in stand met een rode bal, de partner in zit op de grond met een blauwe bal

speler a werpt de rode bal verticaal opwaarts; speler b werpt de blauwe bal naar speler a die de bal onmiddellijk terug werpt naar speler b en dan de rode bal vangt (zonder bots); 3 maal uitvoeren dan wisselen



10 **wedstrijdvorm:** idem als oefening 9; welk duo voert de oefening het snelst 12 maal correct uit?



11 organisatie (zie tekening)

- beide spelers in stand met een bal

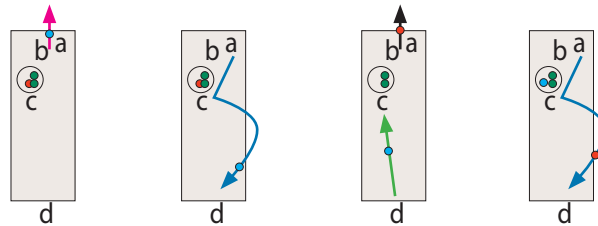
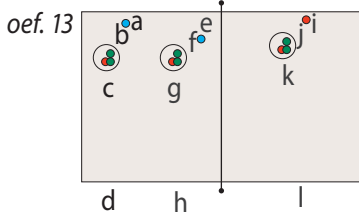
speler a werpt de rode bal verticaal opwaarts; speler b botst de blauwe bal naar speler a die de bal onmiddellijk terug botst naar speler b en dan de rode bal vangt (zonder bots); 3 maal uitvoeren dan wisselen

12 wedstrijdvorm: idem als oefening 11; welk duo voert de oefening het snelst 12 maal correct uit?

13 organisatie (zie tekening)

- per 4; 3 spelers tegenover 1 speler
- bij elk trio ligt een fietsband met 4 ballen

speler a in knie-en voetsteun, de slagarm geopend; speler b in kniezit naast speler a; speler b werpt de bal onderhands verticaal opwaarts; speler a slaat de bal via de grond naar speler d; speler d vangt de bal en rolt de bal naar speler c die de bal in de fietsband legt; speler b werpt de volgende bal voor speler a; na 4 slagacties draaien de spelers door



b werpt de bal op a slaat de bal via de grond naar d b werpt de bal op a slaat de bal via de grond naar d
d rolt de bal naar c

14 idem als oefening 13 maar speler a werpt de bal op voor zichzelf en slaat dan via de grond naar speler d

15 spelers a en b in stand; idem als oefening 13 maar speler b werpt de bal op vanuit stand voor speler a die de bal via de grond naar speler d slaat

16 idem als oefening 15 maar speler a werpt de bal op voor zichzelf en slaat dan via de grond naar speler d

17 organisatie (zie tekening)

- viertallen: 3 spelers tegenover 1 aan weerszijden van het net

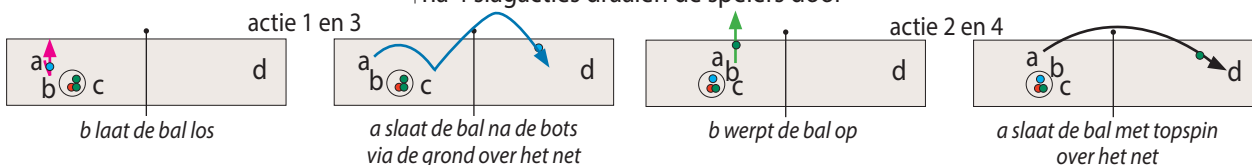
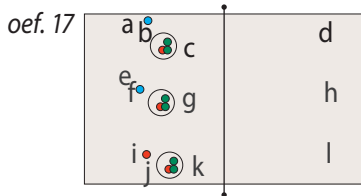
spelers a en b op ± 4 m van het net

slagactie 1: speler b houdt de bal op ooghoogte; hij laat de bal los; speler a slaat de bal na de bots via de grond over het net; speler d vangt de bal en rolt de bal naar speler c

slagactie 2: speler b werpt de bal verticaal opwaarts; speler a slaat de bal met topspin over het net

slagactie 3: idem slagactie 1; **slagactie 4:** idem slagactie 2

na 4 slagacties draaien de spelers door



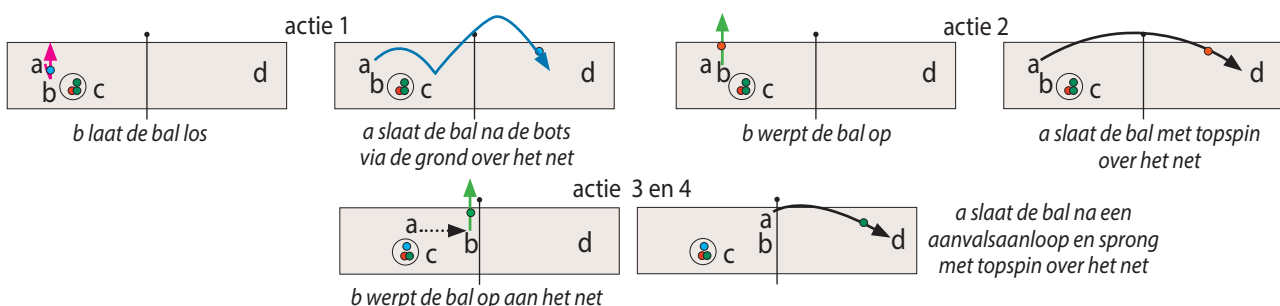
b laat de bal los

a slaat de bal na de bots via de grond over het net

b werpt de bal op

a slaat de bal met topspin over het net

18 idem als oefening 17 maar speler b werpt de derde en vierde bal opwaarts aan het net; speler a voert de aanvalsaanloop uit en valt aan over het net



b laat de bal los

a slaat de bal na de bots via de grond over het net

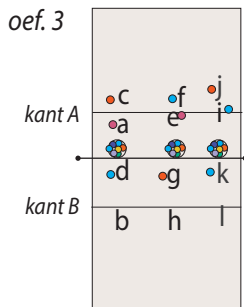
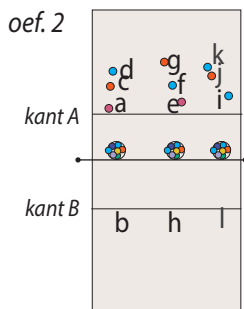
b werpt de bal op

a slaat de bal met topspin over het net

b werpt de bal op aan het net

a slaat de bal na een aanvalsaanloop en sprong met topspin over het net

Materiaal: kleine en grote matten, banken, fietsbanden, kegels, markeerschijven	SPECIFIEK GEDEELTE thema: topspin slag uit stand en topspin aanval
<p>oef. 1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 groepen; er is een slagcircuit opgebouwd met 4 oefeningen <p>1.1 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: er ligt een fietsband met ballen aan het net; 1 speler (c) • kant B: er ligt een blauwe markeerschijf op de driemeterlijn, een gele markeerschijf op 2 m van het net en een rode markeerschijf op 1 m van het net; 2 spelers (a, b); speler a met een bal; speler b op ± 2 m afstand van speler a <p>actie 1: speler a staat op de blauwe markeerschijf met een bal; hij werpt de bal verticaal opwaarts; speler b voert een aanvalsaanloop uit en valt aan over het net</p> <p>actie 2: idem vanaf de gele markeerschijf</p> <p>actie 3: idem vanaf de rode markeerschijf speler c verzamelt de ballen; na 6 slagacties draaien de spelers door</p> <p>blauwe markeerschijf gele markeerschijf rode markeerschijf</p> <p>1.2 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: er ligt een fietsband met ballen aan het net • kant B: er staat een bank op de driemeterlijn, een tweede bank op 5 m van het net, een derde op 7 m van het net en een vierde op 9 m van het net; speler d staat aan het net; spelers e en f verzamelen de ballen <p>actie 1: speler d slaat de bal met topspin naar de zone tussen bank 1 en 2</p> <p>actie 2: speler d slaat de bal met topspin naar de zone tussen bank 2 en 3</p> <p>actie 3: speler d slaat de bal met topspin naar de zone tussen bank 3 en 4 na 6 slagacties draaien de spelers door</p> <p>1.3 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: er staan 2 kleine matten verticaal tegen stoelen op circa 5 m van het net; 2 spelers (h, i) • kant B: er ligt een fietsband met ballen aan het net; er staat een blauwe kegel op 4 m van het net, een gele op 3 m van het net en een rode op 2 m van het net <p>actie 1: speler g slaat de bal met topspin vanaf de blauwe kegel over het net naar de matten</p> <p>actie 2: idem vanaf de gele kegel</p> <p>actie 3: idem vanaf de rode kegel na 6 slagacties draaien de spelers door</p> <p>blauwe kegel gele kegel rode kegel</p> <p>1.4 organisatie (zie tekening)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kant A: er ligt een fietsband met ballen naast het terrein • kant B: er liggen 2 grote matten achter elkaar tot aan de achterlijn; speler j met een bal aan het net; speler k staat op een mat; speler l verzamelt de ballen <p>actie 1: speler j slaat de bal met topspin uit stand naar de matten en probeert de mat te raken; speler k verdedigt</p> <p>actie 2: speler j neemt een bal en loopt over naar de driemeterlijn; hij werpt de bal voorwaarts-opwaarts en voert een zelfaanval uit naar de matten; speler k verdedigt</p> <p>actie 3: idem als actie 1</p> <p>actie 4: idem als actie 2 na 6 slagacties draaien de spelers door</p>



2 organisatie (zie tekening)

- kant A: trio's; 3 spelers staan met een bal achter de driemeterlijn; er ligt een fietsband met ballen voor het net
- kant B: 1 speler van elk viertal staat achter de driemeterlijn

speler a houdt de bal in 2 handen voor het hoofd; hij laat de bal los, slaat de bal via de grond over het net en loopt over; speler b laat de bal 1 maal botsen, vangt de bal en loopt over

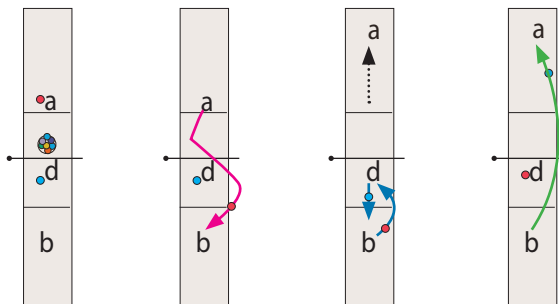
puntentelling: als de bal botst in de driemeterzone aan kant B = 1 punt; als de bal botst achter de driemeterlijn = 2 punten

3 organisatie (zie tekening)

- idem als oefening 2 maar er staat 1 speler aan het net met een bal aan kant B

speler a slaat de rode bal via de grond over het net en loopt daarna naar de eindlijn; speler b speelt de rode bal naar speler d die, op het moment van balcontact van speler b, de blauwe bal naar speler b rolt en daarna de rode bal vangt; speler b werpt de blauwe bal op voor zichzelf en slaat de bal met topspin over het net;

speler a vangt de bal; speler b wisselt met speler d; speler c slaat de bal via de grond over het net enz.; na enige oefentijd draaien de spelers door



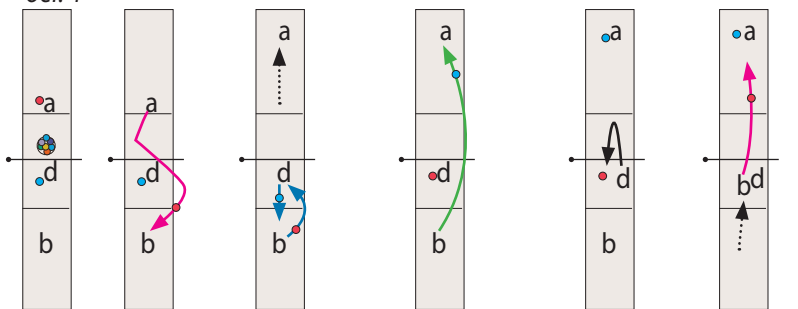
a slaat de rode bal over het net

b speelt naar d

b slaat de blauwe bal naar b

b slaat de blauwe bal over het net

oef. 4



a slaat de rode bal over het net

b speelt naar d

b slaat de blauwe bal uit stand over het net

d werpt de blauwe bal opwaarts aan het net

b valt aan

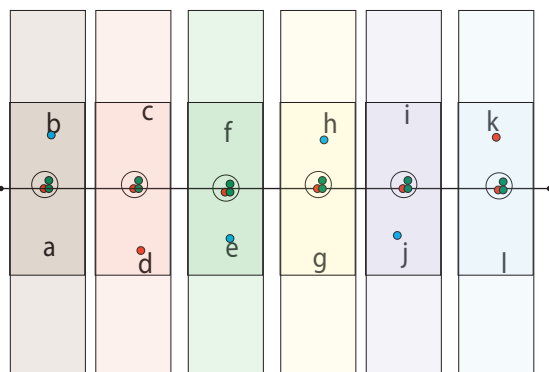
b valt aan

4 speler a slaat de rode bal via de grond over het net en loopt daarna naar de eindlijn; speler b speelt de rode bal naar speler d die, op het moment van balcontact van speler b, de blauwe bal naar speler b rolt en daarna de rode bal vangt; speler b werpt de blauwe bal op voor zichzelf en slaat de bal met topspin over het net; speler a vangt de bal; speler d werpt de rode bal verticaal opwaarts; speler b voert de aanvalaanloop uit en valt aan over het net; speler a vangt de bal

speler b wisselt met speler d; speler b neemt een bal uit de fietsband; speler c slaat de bal via de grond over het net enz.; na enige oefentijd draaien de spelers door

SPEL GEDEELTE

oef. 1



1 tornooi 1 tegen 1 op dubbel terrein: 4 m breed / 4 en 8 m diep men speelt 1 tegen 1 via 3 verplichte contacten waarbij 1 vangcontact toegelaten is als 1ste of als 2de contact; indien het 3de contact over het net getoetst wordt dan telt het kortste terrein (4 m); indien het 3de contact over het net geslagen wordt dan telt het diepste terrein (8 m)

2 rode draad spel 1 met 1: de speler aan kant A zit op de grond; de trainer bepaalt de afstand tot het net: van 5 m tot 8 m; de partner aan kant B slaat achtereenvolgens 3 ballen uit stand vanaf de driemeterlijn over het net; als de partner de bal kan vangen in zit dan scoort het duo 1 punt; dan slaat de speler aan kant B 3 maal over het net

