

1. Aanleren droge techniek via keywords

- | | |
|---|--------------|
| a. twee armen achter je | (rug) |
| b. twee armen boven je hoofd | (hoofd) |
| c. Elleboog en schouder naar achteren draaien | (achter) |
| d. Elleboog naar voren draaien | (voor) |
| e. Strecken van arm | (strek) |
| f. Met hand open slaan | (open) |
| g. Losse, open hand | (patsgeluid) |

2. Chinese ochtendgym

niveau 2

1: a t/m g vloeien in elkaar over.
Als de beweging correct is, ga je versnellen (elbow swing).
Maak correcte series.

3. Met lage weerstanden gooien

niveau 2+3

O.a. tennisbal, zakjes zand, sneeuwballen.
Blijf op de correcte uitvoering letten.

4. Met een volleybal gooien

niveau 2+3

Bal met twee handen omhoog brengen.

5. Slaan met geluid

niveau 6

Organisatie: zoveel mogelijk spelers een bal.

Patsgeluid oproepen door op de bal te slaan:

- via de grond links-rechts
- via de grond rechts-rechts
- ronddraaien links-rechts
- ronddraaien rechts-rechts

6. Bal via grond en muur terug laten komen

niveau 6

Serie van 2 maken en vangen.

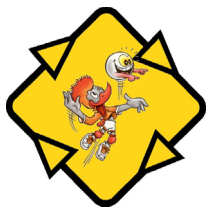
Serie van 3 maken en vangen enz.

Wie maakt de langste serie?

Tweetallen, om beurten slaan.

Door de bal met 2 handen op te gooien krijg je meer zuiverheid → meer balgevoel.

Wanneer je de bal met één hand opgooit, kan de elleboog achter blijven → betere swing.



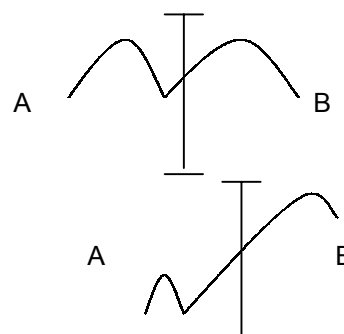
7. Squashvolley

niveau 6

Twee spelers in het veld, bal eerst op de grond dan tegen de muur.
Bal moet in het veld terugkomen.
Elke fout een punt.
Wie heeft het eerst 15 punten?

8. Aan weerszijden van het net een speler

- A. Slaan **tegen** de bal.
Bal wordt via stuit op middenlijn overgeslagen.
De bal mag het net niet raken.
- B. Slaan **op** de bal.
Hand klapt over de bal en wordt via stuit over het net gebracht.
- C. Slaan **onder** de bal.
De bal wordt rechtstreeks naar medespeler over het net geserveerd.



9. Serveren

niveau 6

- A. Dichtbij het net serveren
- B. Steeds verder van het net serveren
- C. Achter de lijn serveren

10. Gericht serveren

niveau 6

- A. Hoeveel vangballen zonder te verplaatsen?
- B. Bal vangen één punt, bal onderhands opspelen en vangen twee punten.
- C. Wie heeft het eerst 25 punten?

11.1 tegen 1, met verplicht bovenhands serveren

niveau 6

Aanwijzingen service:

- a. Voor opgooien concentratie.
- b. Bal met twee handen opgooien (meer stabiliteit).
- c. Bal met gestrekte armen voor slagarm opgooien.
- d. Als je rechtshandig bent, links uitstappen.
- e. Altijd voor hetzelfde ritme kiezen.