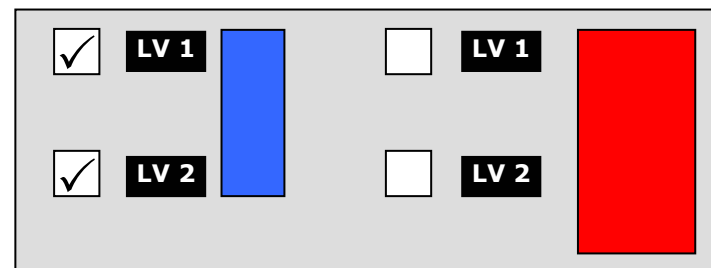
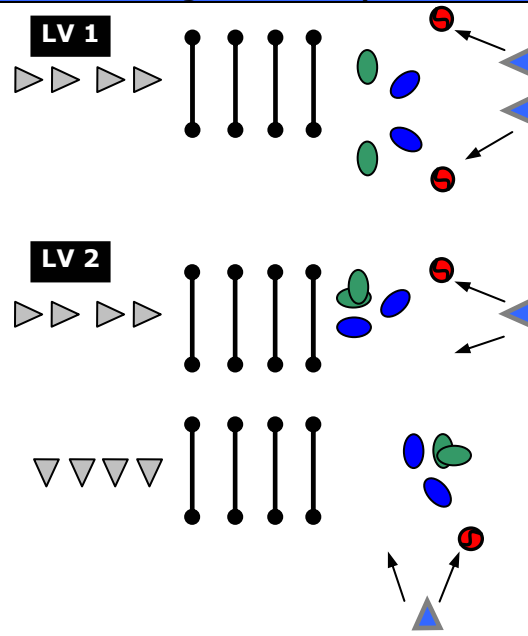
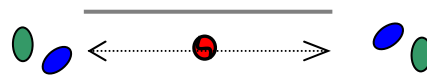


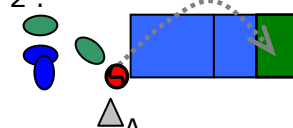
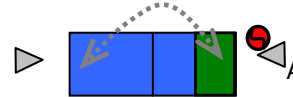
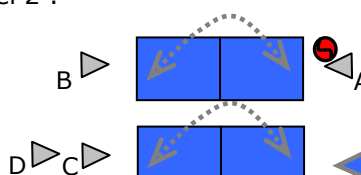
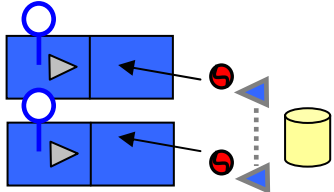
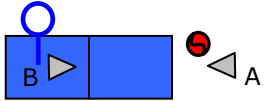


Lesonderwerp	FH vastheid BHV spelen aan het net
Coördinatieve accenten	<ul style="list-style-type: none"> Verplaatsing en bal vangen in evenwicht Bal rollen en werpen met richtingcontrole
Tactische accenten	<ul style="list-style-type: none"> FH vastheid BHV spelen aan het net
Technische accenten	<ul style="list-style-type: none"> Contactpunt FH schuin voor Verplaatsing in de slagbeweging <ul style="list-style-type: none"> Level 1 : vanuit starthouding Level 2 : vanuit aandachtshouding Contactpunt BHV op schouderhoogte



Doelstelling	Duur	Oefening	Organisatie & tips
Beweeglijkheid : verplaatsen en bal vangen in evenwicht.	8'	<p>Over hindernissen lopen, stoppen en de bal vangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> variatie 1 : <ul style="list-style-type: none"> Level 1 : voorwaarts lopen, stoppen in starthouding, bal vangen in FH. Level 2 : voorwaarts lopen, stoppen in aandachtshouding, opendraaien steunbeen en instappen, bal vangen in FH of BH. Variatie 2 : <ul style="list-style-type: none"> Level 1 : voorwaarts lopen, stoppen in starthouding, bal vangen in BH. Level 2 : zijwaarts vorderen, stoppen in aandachtshouding, opendraaien steunbeen en instappen, bal vangen in FH of BH. 	

Doelstelling	Duur	Oefening	Organisatie & tips
Balvaardigheid : rollen met richtingcontrole.	6'	Vanuit start- of aandachtshouding de bal rollen tussen 2 lijnen.	<ul style="list-style-type: none"> Vanuit starthouding  Met instappen  Vanuit aandachtshouding 
Balvaardigheid : werpen met richtingcontrole.	6'	Vanuit start- of aandachtshouding de bal langs de FH-zijde naar de overzijde werpen .	Verskil met techniek rollen : opduwen belangrijk.
Uitvoeren beenactie in evenwicht met behoud van contactpunt schuin voor.	7'	Oefenvorm : Il. A werpt de bal lichtjes omhoog voor Il. B die de bal met FH naar de overzijde speelt. <ul style="list-style-type: none"> Level 1 : vanuit starthouding. Level 1 gevorderd : vanuit starthouding met instappen (in diepe zone!). Level 2 : vanuit aandachtshouding met opendraaien en instappen. 	<ul style="list-style-type: none"> Level 2 : 
Verhogen controle FH-beweging.	10'	Spelvorm : <ul style="list-style-type: none"> Level 1 : Il. A werpt de bal over het net naar Il. B die de bal met FH terugspeelt. Level 2 : <ul style="list-style-type: none"> Il. A & B spelen balwisseling FH-FH met elkaar. Il. C & D spelen afwisselend een balwisseling met de trainer. 	<ul style="list-style-type: none"> Level 1 :  Level 2 : 

Doelstelling	Duur	Oefening	Organisatie & tips
Mentaal ontspannen.	6'	Spelvorm : "Staartspel" : 5 van de 8 kinderen hebben een "staart". De 3 andere kinderen proberen de staart te pakken. Wie na 2' minuten een staart heeft, is gewonnen.	
Controleren hoofdactie BHV.	10'	Oefenvorm : (Kistoefening) : . lln. A & B trachten de bal tegen te houden in het BHV-contactpunt met behulp van een "catch". De trainer speelt/werpt de bal aan voor beide terreintjes. lln. C & D rapen zo snel mogelijk 20 ballen.	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoogte contactpunt (nadruk ligt op de positie van de "catch" in de voorbereiding).
Spelen van BHV aan het net.	7'	Spelvorm : ll. A tracht de bal met een FH-werpbeweging door de hoepel te werpen. Ll. B tracht de bal in BHV in het terrein te spelen.	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoogte contactpunt én vóórafwaarts accent in de hoofdactie.