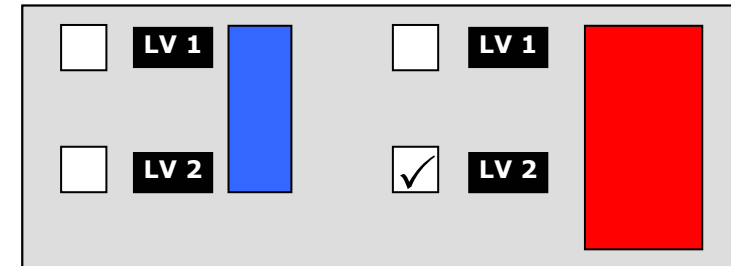
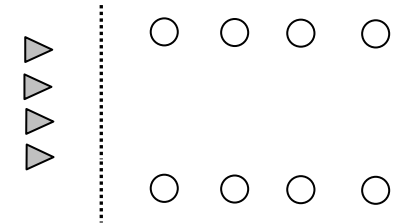
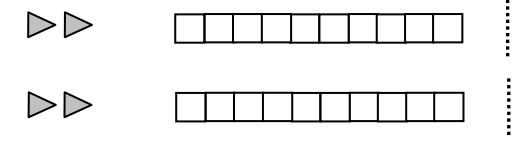
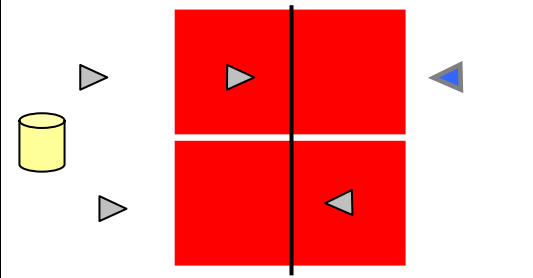
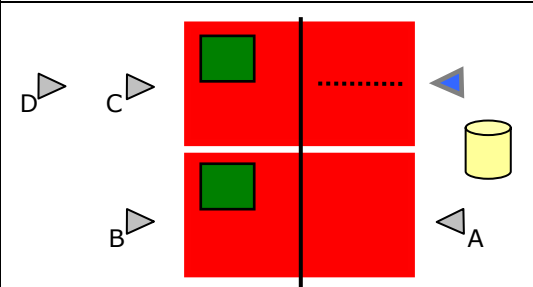


Lesonderwerp	Volley spelen aan het net (verder weg van het lichaam) BH sturen
Coördinatieve accenten	<ul style="list-style-type: none"> Bovenhands werpen met snelheid Verplaatsing, herplaatsing en splitstep in evenwicht Bal onderhands gooien met dominante hand Verplaatsingssnelheid in evenwicht
Tactische accenten	<ul style="list-style-type: none"> Volley in de opening spelen Regelmaat in de BH-rally Sturen met BH
Technische accenten	<ul style="list-style-type: none"> Volley : "doorstappen" bij een volley verder van het lichaam i.f.v. de herplaatsing BH : instappen in de slagrichting



Doelstelling	Duur	Oefening	Organisatie & tips
Inschatten baltraject. Onderhands gooien. Vangen in evenwicht.	5'	Bal onderhands gooien, bal volgen en terug opvangen na één bots in evenwicht. We proberen de bal in de eerste gekleurde zone te vangen. Als het lukt proberen we de volgende zone, als het mislukt proberen we opnieuw.	 <ul style="list-style-type: none"> Wie geraakt het verst? Ruimer boogtraject zal beter lukken dan strak traject
Verhogen verplaatsingssnelheid. Behouden van evenwicht tijdens verplaatsing.	8'	In de loopladder voeren we verschillende snelle verplaatsingstechnieken uit: <ul style="list-style-type: none"> 1 voet in elk vakje 2 voeten in elk vakje afwisselend 2 en 1 voet(en) 2 voeten in elk vakje, 3 vakjes voorwaarts en 1 vakje achterwaarts vorderen idem voorgaande oefeningen, maar nu met sprongetjes Als we uit de loopladder komen doen we nog een korte versnelling van ongeveer 4 passen.	 <ul style="list-style-type: none"> De tweede vertrekt pas als de eerste volledig uit de ladder is.

Doelstelling	Duur	Oefening	Organisatie & tips
Verfijnen techniek bovenhands werpen. Verhogen werpsnelheid.	5'	Bovenhands werpen naar elkaar vanuit gewapende houding. Bal rechtstreeks of na de bots vangen in evenwicht. Geleidelijk aan de afstand vergroten.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beginnen op 8 meter van elkaar. ▪ Harder gooien indien technisch juist. ▪ Zowel horizontaal als hoog laten werpen.
Begrijpen bewegingsverloop volley met doorstappen als start van de herplaatsing	7'	Demonstratie met bal én blanco door de trainer. Leervorm: Leerlingen bootsen de beweging blanco na.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technisch accent: doorstappen waarbij de rug rechtop blijft
"Doorstappen" van het steunbeen bij het spelen van een volley verder weg van het lichaam.	11'	Oefenvorm: 2 lln. spelen balwisseling. Speler aan de basislijn speelt met tussentoets, speler aan het net speelt volley en stapt door indien de bal verder weg van het lichaam wordt gespeeld. De overige 2 lln. spelen om beurt met de trainer.	
	6'	Spelvorm: "Tweelingtikker": starten met één tikker. De aangetikte lln. moeten elkaars hand vastnemen. Vanaf de 4 ^e opsplitsen in 2 tweelingen	
Instappen in de slagrichting bij het spelen van een BH.	10'	Spelvorm: 2 lln. spelen balwisseling. Speler A speelt aan met tussentoets met FH of BH, speler B speelt BH (met instappen in de slagrichting). Ll. C speelt afwisselend BH rechtdoor en gekruist met de trainer Ll. D speelt schaduwtennis achter ll. C.	
Gebruiken BH in de balwisseling.	8'	Wedstrijdvorm: lln. spelen een wedstrijd waarbij de eerste bal verplicht naar de BH wordt aangespeeld.	