



Vrije Universiteit Brussel

Faculteit LK (BETR)
Pleinlaan 2
1050 Brussel
Tel. 02/629.27.25
Fax. 02/629.27.21
E-mail: mcrombez@vub.ac.be

Student: Raf Cambré
Datum : 21/05/2012
Klas: 3 BALO
Aantal lln: 4

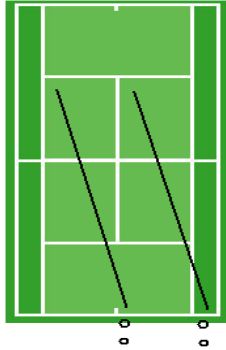
LESONDERWERP: Tennis; Opslag: Slice naar buiten

BEGINSITUATIE: 3^{de} jaars studenten hebben enige tenniservaring, maar de meeste leerlingen beheersen nog geen slice opslag.

MATERIAAL: Tennisveld, potjes, 1 tenn racket per persoon, tennisballen

LESDOEL(EN):

- Motorische vaardigheden:
 - De lln verbeteren hun techniek en coördinatie
 - De lln kunnen de slice opslag richten
- Fitte en gezonde levensstijl:
 - De lln kennen het belang van opwarming, lenigheid en losmaken
 - De lln verbeteren hun fysieke vaardigheden (o.a. reactievermogen)
- Sociaal functioneren en positief zelfbeeld:
 - De lln kunnen op een leuke en correcte manier met elkaar samenwerken om een actie uit te voeren
 - De lln waarderen elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen

TIMING	N°	SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	OEFENSTOF	ORGANISATIE	DIDACTISCH HANDELEN
Opwarming: 20 min		CV-opwarming (5 min)	1) De lln spelen tennisvoetbal 1-1	De lln spelen over het net, met als terrein het servicevak.	Ik legt telkens de opdracht uit en geeft een korte demo.
		Terug balgevoel krijgen/ inspelen (5 min)	2) De lln spelen naar elkaar en proberen de bal lang in het spel te houden.	Ze spelen op een half terrein.	
		Spelen in hamergreep (5min)	3) Racket vastnemen in Continental- of Hamergreep en met het frame: - de tennisbal naar de grond toe spelen/botsen. - de tennisbal omhoog houden.	Eerst proberen ze dit ter plaats, en vervolgens al wandelend.	Neem het racket niet te strak vast (maar gebruik een pistoolgreep)
		<u>Globaalsituatie</u> (5min)	Ik demonstreer een slice opslag naar buiten met een tegenstander. De lln observeren en beantwoorden enkele vragen i.v.m. de opslag (wanneer, waarom, hoe,..)		Ik verbeter waar nodig.
Kern 35 min		<u>Leervorm</u> (8 min)	Ik leg de techniek van de slice opslag uit, en laat de lln oefenen. Ik geef ondertussen feedback.	→ Er wordt enkel geserveerd aan de 'pare kant'	Ik laat de lln even nadenken over de situatie, vooraleer ik uitleg geef over de opslag en het doel van de les.
		<u>Oefenvorm</u> (9 min)	Ik laat de lln gericht serveren naar een afgebakende zone (buitenkant van het opslagvak), en ik beoordeel nu vooral de balbaan ('path, angle, speed')	Beide teams spelen op een half terrein. Ik wil vermijden dat men gaat anticiperen op een slice opslag, en daarom vraag ik de leerling steeds te vertrekken naast de kegel (vanuit een normale positie).	Enkele technische aandachtspunten: - Racket vastnemen in Hamergreep - Bal vastnemen met vingertoppen - Armen spreiden, voorbereiding langs onder - De opgooi een klein beetje naar de zijkant gooien (naar rechts voor de rechtshandige) - Racketkop valt naar beneden achter de rug => vallen en klimmen van het racket. - Edge first position: je slaat de bal niet frontaal met de racket, maar zijdelings + hoog contactpunt - Goede 'Follow through'
		<u>Spelvorm</u> (9 min)	De spelers spelen nu met elkaar en proberen zoveel mogelijk punten te verdienen door met een juiste techniek in de zone te spel. Op het einde van de spelvorm ga ik kijken welk team het meeste punten heeft gescoord. - Serveren in de zone = 1 punt - Serveren in de zone met slice = 2punten		Ik laat de lln regelmatig wisselen, zodat iedereen alles kan oefenen.

			- Na een correcte opslag nog 5 maal overspelen=+1 punt => Per bal kan men maximum 3 punten verdienen.		
		<u>Wedstrijdvorm (9 min)</u>	De IIn spelen een dubbelspel, en er wordt beurtelings geserveerd. Telkens als de serverende ploeg een slice opslag naar buiten serveert, en de rally kan winnen, verdienen ze 3 punten (i.p.v. 1 normaal punt)	Nu wordt er gespeeld op het dubbelspelterrein	Ik begeleid de wedstrijdvorm als scheidsrechter
Slot: 5min		Al het materiaal opruimen Stretchen en ontspannen van het lichaam	Uitlopen en stretchen van enkele spiergroepen,...		