Lesvoorbereiding PL3

DEEL I

OPDRACHT:

Hoofdspelsituatie: 1e Service | Leraar: Stijn Gabeler

Bedoeling: **Opbouwen - manoeuvreren** | Opleiding te: Uithoorn

Slag: Service + slize | Lesweek: 20 Datum: 30-06-2026

Niveaubepalendefactor:Vaart en Plaatsing | Lesduur: 60 | Tijd: 10h45 - 11h45

Accentpunt: Balans, oplopen splitstep, | LESGROEP: 4 spelers | NIVEAU: 7/8/9

a. Wat is de beginsituatie van deze groep? 4 spelers > scouten **10:45-11:45,Klassikaal,2 ster,**
Anna Trisia Heijtel, Judith Noordam, Annet & Mike

Overkoepelend profiel:: **gemiddelde spelers / behoefte aan meer controle in slagen, Persoonlijke technische verbeteringen en tactischere positionering leren.**

Deze groep is ongeveer niv 7 en de deelnemers zijn waarschijnlijk al in staat om de service en alle slagen met aardige vastheid en controle te

Het gecontoleerd rustig spelen en oplopen naar een volley kan nog lastig.
Het oefenen van de transitie naar voren en de volley spelen na de service is het doel naast het verbeteren van de service techniek.

b. Wat verwacht je van het SPEL van de spelers in de gekozen spelsituatie?

De spel situatie achterin is bekend voor ze, ik verwacht dat ze al goed kunnen serveren en dat ze misschien al wel bekend zijn met een transitie naar de volley, voor sommige spelers kan het zijn dat ze veel ballen te hard spelen en dat het lastig is om goed te positioneren, voetenwerk en balans te leveren of de balansarm goed te gebruiken voor richting en lichaamsgewicht naar voren.

c. Welke doelen kan je stellen aan de hand van de kennis uit onderdelen a. en b.?

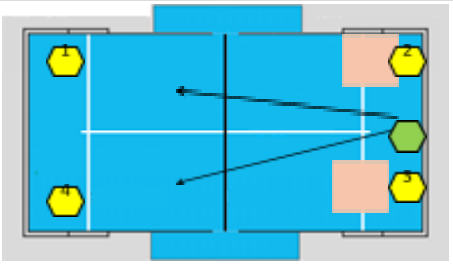
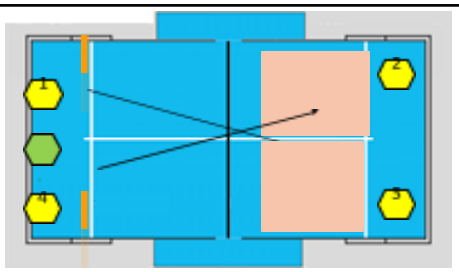
We starten met een basis oefening serveren om dan het niveau te bepalen en op te schalen in moeilijkheid afhankelijk van de situatie en het niveau.

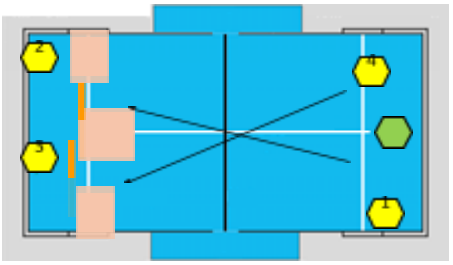
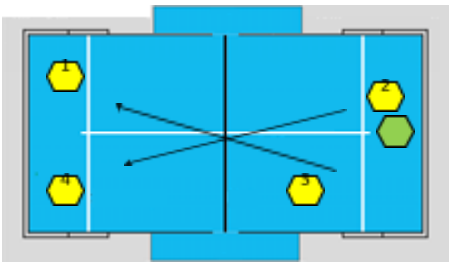
Kern A: Kern A1 **Richting+ vaart** A2 **Richting + Balans + vaart + plaatsing** In 2 x 10 min tijd kunnen alle deelnemers 70% van akb **met de juiste richting en vaart** plaatsen vanuit de SERVICE

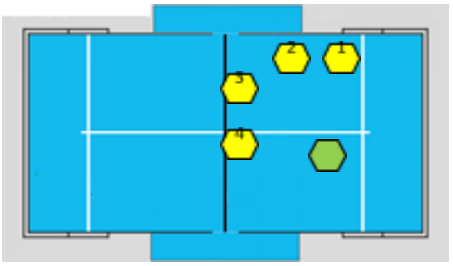
Kern B: Kern B1 Bij 70% van de aankomende ballen word door de spelers 3 x de bal **gericht en geplaatst met een** SERVICE geslagen waarna de rally uitgespeeld mag worden met een **Opbouwende - manoeuvrerende** SERVICE.

Persoonlijke doelen : De basis voor de SERVICE en het oplopen naar de Volley aanleren.
1 of 2 aanwijzingen op technisch gebied. maximaal 1 of 2 aanwijzingen per persoon - Complimenten. positief communiceren. **Houd de groep veilig & goed bezig met leerdoelen**

DEEL II

Doel van oefening	*Beschrijving van oefening en organisatie*	*Organisatie intekenen*	*Didactisch handelen en tips* GRAS:
Inleiding observeren spelers + technische tips Service SERVICE **Raakpunt** + **Balans** **4 x1 min** inslaan warmingup 1 op 1. diagonaal allen achter om en om serveren 3 + 1 & 2 + 4	**Praatje, Plaatje, Daadje**: leraar legt de oefening uit 1e service mag niet fout. + freeze van 1 seconden na slag **Uitgangshouding** Neem plaats in een schuine voetenstand richting servicevak met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelijn. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam, maar achter de servicelijn stuiten. En de zwaai loopt van boven naar onder en van achter naar voren. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand gaat vooruit en vangt het racket op.	 2+3 serveren 1+4 spelen de return de speler beweegt naar het raakpunt, draait het lichaam zijwaarts en verplaatst het lichaamsgewicht naar voren. VVF: Verkeerde greep Open bladstand Te snel uitdraaien met lichaam niet oplopen na service / of te snel naar voren bij slechte service.	**Warmingup +** **balans 1 seconde freeze** G: Continental R: voor voorste knie Racketarm start vanuit schouderhoogte ingezette achterzwaai. Raakpunt is voor de voorste knie met een licht open bladstand. A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde **oplopen naar voren en splitstep** **balans 2 seconden freeze** rechtuit of diagonaal, AKB gecontroleerd spelen (variatie in vaart en richting) VTB gecontroleerd plaatsen
Kern A1 De spelers kennen de slag en kunnen de AKB herkennen, en kunnen beslissen om de slag SERVICE uit te voeren. door een goede voorbereiding en GRAS techniek **en in (70%)** **7 van 10** **met de juiste vaart** rechtdoor , midden en schuin terug spelen **In 6 min**	**Uitleg door padelleraar,** **BEDOELING VAN DE SLAG** **Opbouwen - manoeuvreren + oefening,** **Positioneren en plaatsen,** **rechtdoor en schuin mikken** Hulpmiddelen: ballenmandje bij leraar **2 flapjes** op **slagpositie** bij spelers . **2 flapjes voor veilige wachtpositie** Spelers 1 + 4 serveren naar overkant **dan oplopen naar de splitstep** Spelers 2 en 3 spelen een return laag op het net voor een volley >	 1 op 1 oefening, diagonaal **Vereenvoudiging:** 1 bal daarna oplopen, splitstep, **Differentiaties: -** mikpunt groter maken. bal zacht en gecontroleerd serveren en eerst rechtdoor daarna diagonaal plaatsen **Uitbouwen:** mikpunt kleiner maken.	**3 x Dwingende situatie:** **3x rechtdoor op t, 3x midden en 3x schuin vlak voor glaswand mikken** 1e service mag niet fout. **Technisch:** uitleg trainer GRAS + freeze + 4x voordoen de slag. allen de slag droog oefenen Daarna elkaar even aangooien **1x Dwingende situatie:** **bal laag houden in return / geen lob** **FFF-correcties:** Grip niet correct → greep checken, hamer / continentalgrip / vlak bewust laten voelen. Raakpunt te laat / te vroeg → bal stuiten, raakpunt onder heup **Succesbeleving benoemen bij**

	9x daarna doordraaien	bal verplicht harder serveren bal verplicht sneller serveren	**goede vaart en plaatsing**
Kern A2 De spelers herkennen AKB, en kunnen beslissen om de SERVICE. uit te voeren. **en in (70%)** **7 van 10** **met de juiste vaart** rechtdoor en midden en schuin **in de juiste richting** te spelen **binnen 10 min** en op te lopen naar de volley lijn voor een volley.	**Plaatsing op mikpunten** **Positioneren en plaatsen,** **rechtdoor . midden en schuin** **Praatje, Plaatje, Daadje**: leraar legt de oefening uit. + freeze van 2 seconden Hulpmiddelen: ballenmandje bij leraar **2 flapjes** op **slagposities** S4 en S1 staan achterin en draaien door na **9 ballen** **2 flapjes wacht- return posities achter** **2 flapjes** links + rechts bij serveerders voor oplopen naar volleylijn **Elk 1 bal, dan oplopen naar de splitstep + volley lijn om een volley te kunnen spelen,**	 Leraar staat aan de overkant in het midden bij de ballenmand achterin bij serverende spelers spelers SERVEREN ballen regelmatig laag richting de overkant naar andere spelers diagonaal, lopen op en spelen diagonaal een volley 1 op 1 oefening, diagonaal	**3 x Dwingende situatie:** **3x rechtdoor op t, 3x midden en 3x schuin vlak voor glaswand mikken** hulpmiddelen : flapje of pion voor dwingende plaatsing **1x Dwingende situatie:** **bal laag houden in return / geen lob** **extra FFF-correcties:** Geen indraai en gewichtsoverdracht → streepjes op de grond voor de voetenstand, bewust gewicht van achter naar voren laten brengen. Balanshand niet gebruikt → bewust opvangen aanleren, hand op racket laten begeleiden na de slag. **Succesbeleving benoemen**
Doel van oefening	*Beschrijving van oefening en organisatie*	*Organisatie intekenen*	*Didactisch handelen en tips*
Kern B1 Spelers herkennen de AKB, beslissen om de SERVICE. uit te voeren. en kiezen wanneer en waarheen een SERVICE gespeeld kan worden en plaatsen met vaart In 7 van de 10 x goed terug gedurende de tactische oefening van 18 min	**Praatje, Plaatje, Daadje**: leraar legt de oefening uit. + tactische freeze 3 seconden **rally** / bal in spel houden 1 x service, daarna RETURN dan … volley? Puntentelling: punt aftrek als speler in het net of uit slaat. Achterspelers verdienen een punt als ze de RETURN of rally winnend afmaken. SERVICE spelers verdienen een punt als de bal als de bal scoort vanuit een SERVICE of in de rally.	 Na 5 rally's draaien de spelers 1 positie door met de klok mee. blijf leraar, geen spelleider. Niet de techniek herhalen uit A * na 3 wissels/ de 4e wissel wisselt s1 van kant met s3 waardoor ieder automatisch met de 2 andere spelers speelt of speler 1 en 4 en 2 en 3 wisselen van kant links / rechts positie zodat iedereen even met elkaar speelt gedurende de wissels.	Keuzemoment: **Tactisch** — focussen op de keuze. plaatsing rechtdoor of cross? **Dwingende situatie:** SERVICE moet in 1e slag in. **rechtdoor op t, midden en schuin vlak voor glaswand mikken** oplopen, .. volley. 1e service mag niet fout. RETURN moet verplicht laag. aanvallend of verdedigend spel? + tactische freeze 3 seconden Vragenderwijs: – "Waarom koos je hier voor in plaats van …?" Corrigeren per situatie

Slot 2 min Reflectie + **Wat vond je van mijjn les? Wat leer je uit deze les?**	Evaluatiegesprek **Wat neem je mee?** Hulpmiddelen opruimen: spelers taak = opruimen + nadenken over leerdoel	 Leerdoelen bespreken	Per speler individuele tips **Accenten laten benoemen waar ze op kunnen gaan letten.** **Technisch + Fysiek** **Tactisch & Mentaal**

1e service slice van rechts	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats in een schuine voetenstand richting servicevak met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelin. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam, maar achter de servicelin stuiten. De racketarm start vanuit een schouderhoogte ingezette achterzwaai. Raakpunt is voor de voorste knie met een licht open bladstand. En de zwaai loopt van boven naar onder en van achter naar voren. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Verkeerde greep Open bladstand Te snel uitdraaien met het lichaam
1e service slice van links	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats in een schuine voetenstand richting servicevak met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelijn. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam maar achter de servicelijn stuiten. De racketarm start vanuit een schouderhoogte ingezette achterzwaai. Raakpunt is voor de voorste knie met een licht open bladstand. En de zwaai loopt van boven naar onder en van achter naar voren. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Verkeerde greep Open bladstand Te snel uitdraaien met het lichaam