

Breed motorisch ontwikkelen – racketspelen

Squash

Opdracht:

1. Speel enkele levels **met** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
2. Speel enkele levels **tegen** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
3. Probeer 1 of meerdere spellen uit met een andere bal.

Met elkaar spelen

Level	Rally van 6x - forehand of backhand langs de muur
1	De bal stuit steeds in het voorveld
2	Idem level 1 + de bal raakt geen zijmuur
3	De bal stuit minimaal 2x achter de middellijn
4	Idem level 3 + de bal raakt geen zijmuur
5	?

Tegen elkaar spelen

Level	Serveer cross en sla de bal langs de muur (forehand kant) 1 punt voor de ontvanger als....
1	De return op de goede helft blijft, anders 1 punt serveerder
2	De return in de baan van het serveervak blijft
3	De return in het serveervak komt of erachter
4	De return achter het serveervak komt
5	?

Andere bal

LET OP DE VEILIGHEID!

SLA NOOIT ALS IEMAND IN DE BALBAAN STAAT!

Breed motorisch ontwikkelen – racketspelen

Padel

Opdracht:

1. Speel enkele levels **met** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
2. Speel enkele levels **tegen** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
3. Probeer 1 of meerdere spellen uit met een andere bal.

Met elkaar spelen

Level	Rally van 6x - forehand of backhand langs de muur
1	De bal stuit steeds in het voorveld
2	Idem level 1 + de bal raakt geen zijmuur
3	De bal stuit minimaal 2x achter de middellijn
4	Idem level 3 + de bal raakt geen zijmuur
5	?

Tegen elkaar spelen

Level	Serveer cross en sla de bal langs de muur (forehand kant) 1 punt voor de ontvanger als....
1	De return op de goede helft blijft, anders 1 punt serveerder
2	De return in de baan van het serveervak blijft
3	De return in het serveervak komt of erachter
4	De return achter het serveervak komt
5	?

Andere bal

LET OP DE VEILIGHEID!

SLA NOOIT ALS IEMAND IN DE BALBAAN STAAT!

Breed motorisch ontwikkelen – racketspelen

Tennis

Opdracht:

1. Speel enkele levels **met** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
2. Speel enkele levels **tegen** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
3. Probeer 1 of meerdere spellen uit met een andere bal.

Met elkaar spelen

Level	Rally van 10x – volleys over het net
1	Naar keuze forehand (FH) en backhand (BH) volleys
2	Alleen forehand volleys
3	Naar keuze FH/BH maar de 10 ^e volley is tussen de benen door
4	Naar keuze FH/BH maar de 10 ^e volley is achter de rug langs
5	?

Tegen elkaar spelen

Level	Dubbelspel - sla onderhands op + spelers starten achterin
1	Alleen plaatsen, dus niet hard slaan + geen volleys
2	Alleen plaatsen, volleys mogen ook
3	Alleen volleys zijn toegestaan, je mag alleen omhoog volleren
4	Alleen volleys zijn toegestaan, je mag ook omlaag volleren
5	?

Andere bal

LET OP DE VEILIGHEID!

Breed motorisch ontwikkelen – racketspelen

Tafeltennis

Opdracht:

1. Speel enkele levels **met** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
2. Speel enkele levels **tegen** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
3. Probeer 1 of meerdere spellen uit met een andere bal.

Met elkaar spelen

Level	Rally van 10x – via de muur op de tafel / in vak op grond
1	Beide spelers mogen forehand (FH) of backhand (BH) spelen
2	Speler 1 alleen FH, speler 2 alleen BH
3	Als level 1 met tafel of vlak op grotere afstand
4	Als level 3 met tafel of vlak op grotere afstand
5	?

Tegen elkaar spelen

Level	Beide spelers hebben een eigen tafel / vlak op de grond
1	De eerste 4 ballen moeten goed zijn, dan om het punt
2	De eerste 2 ballen moeten goed zijn, dan om het punt
3	Meteen om het punt spelen
4	De winnaar krijgt een steeds grotere handicap
5	?

Andere bal

LET OP DE VEILIGHEID!

SLA NOOIT ALS IEMAND IN DE BALBAAN STAAT!

Breed motorisch ontwikkelen – racketspelen

Kingen

Opdracht:

1. Speel enkele levels **met** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
2. Speel enkele levels **tegen** elkaar. Verzin 1 of 2 aanvullende levels.
3. Probeer 1 of meerdere spellen uit met een andere bal.

Met elkaar spelen

Level	Rally (met tafeltennisbatje) zonder fout
1	Iedereen moet 3x aan de beurt geweest zijn, volgorde vrij
2	Iedereen 3x aan de beurt, in vaste volgorde
3	Iedereen 3x aan de beurt, met andere hand
4	Iedereen 3x aan de beurt, met eerst stuit op eigen veld
5	?

Tegen elkaar spelen

Level	Er mag alleen met stuit op eigen veld gespeeld worden
1	De eerste 4 ballen moeten goed zijn, dan om het punt
2	De eerste 2 ballen moeten goed zijn, dan om het punt
3	Meteen om het punt spelen
4	De winnaar krijgt een steeds grotere handicap
5	?

Andere bal **of met de hand!**

LET OP DE VEILIGHEID!