

Racket gewenning



Les 4

Houd de bal hoog

Taak: Houd de bal zo vaak mogelijk hoog.

Opmerking: Tel mee. Als de bal valt, moet je vanaf het begin beginnen met tellen.

Voor professionals: Houd de bal afwisselend hoog met de forehand en backhand.

**Materiaal:**

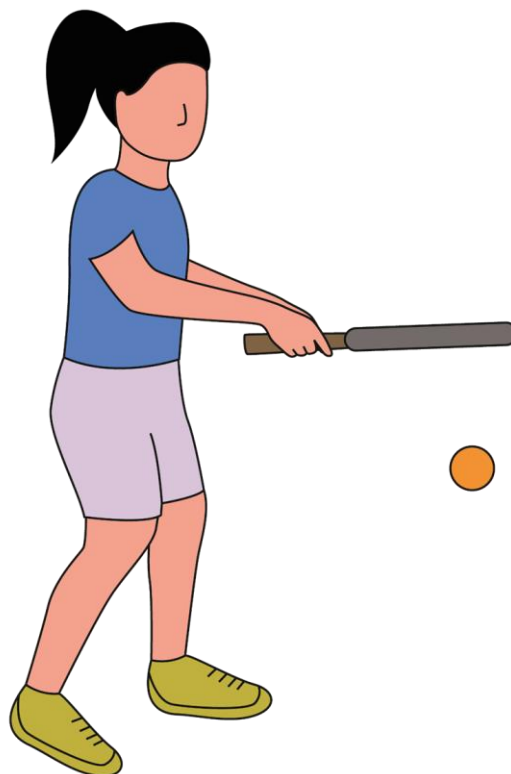
- Racket
- tennisbal

Laat de bal stuiteren

Taak: Laat de bal zo vaak mogelijk op de grond stuiteren.

Let op: Als de bal twee keer op de grond stuitert voordat hij het racket weer raakt, start je opnieuw met tellen

Voor professionals: stuit de bal afwisselend met de forehand en backhand.



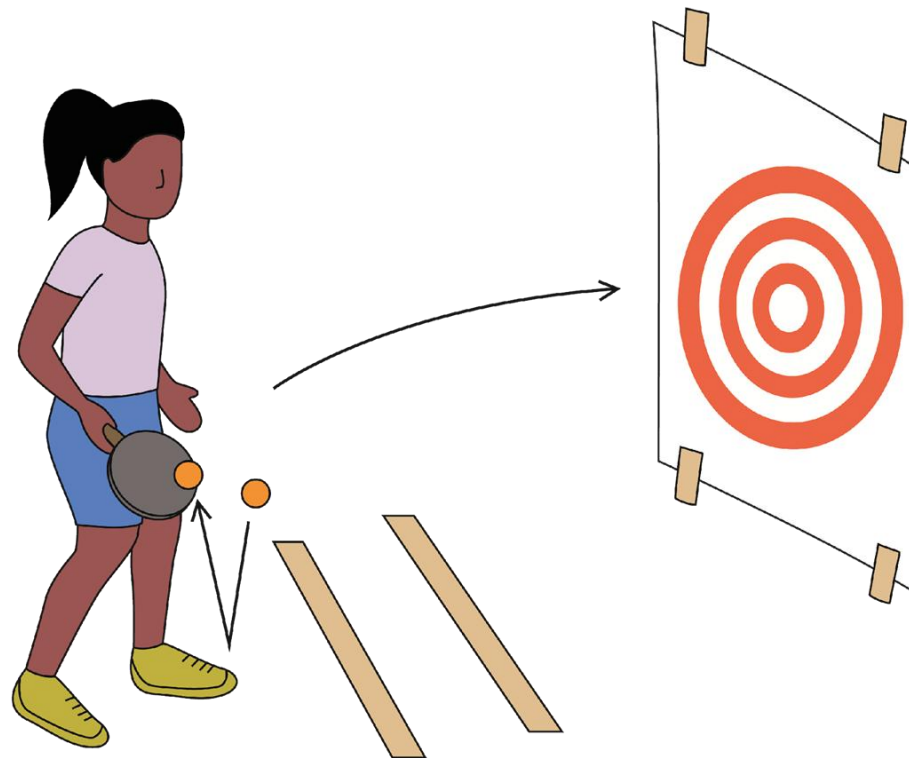
Materiaal:

- Racket
- Tennisbal

Doel raken

Opdracht: Ga achter een slaglijn staan. Laat de bal één keer op de grond stuiten en probeer om het doel te raken.

Opmerking: De eerste cirkel telt als 1 punt. De tweede cirkel telt als 2 punten. De derde telt de punten.

**Materiaal:**

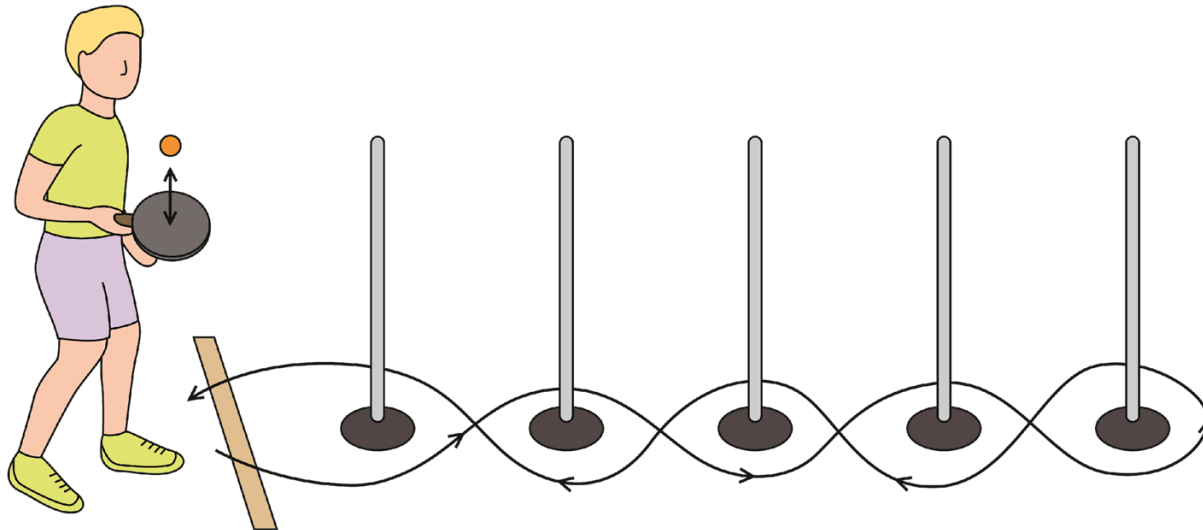
- Racket
- Tennisbal
- Doelschijf
- Crepe tape/touwen

In de slalom

Taak: Houd de bal hoog en slalom tussen de palen.

Let op: Als de bal valt, begin je weer vanaf de start

Voor pros: leg het parcours af tijdens het hardlopen.

**Materiaal:**

- Racket
- Tennisbal
- Slalompalen / kegels

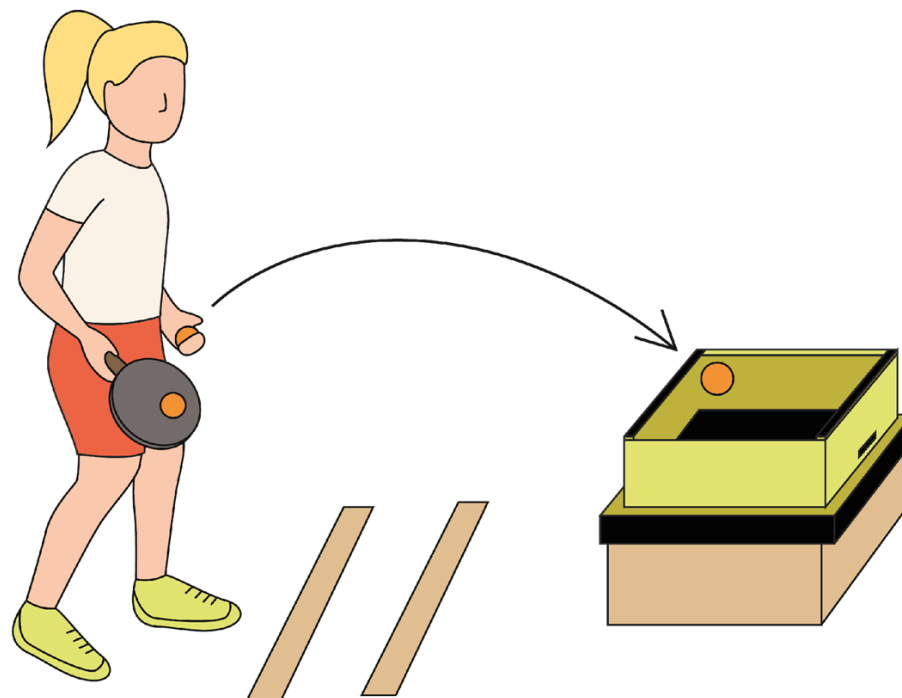
De doos raken

Taak: Neem plaats achter een van de slaglijnen en probeer de bal in het strafschoopgebied te spelen.

Je hebt 5 pogingen.

Opmerking: De bal moet in het vak blijven. De eerste lijn scoort 1 punt.

De tweede lijn levert 2 punten op. Je partner telt de punten.

**Materiaal:**

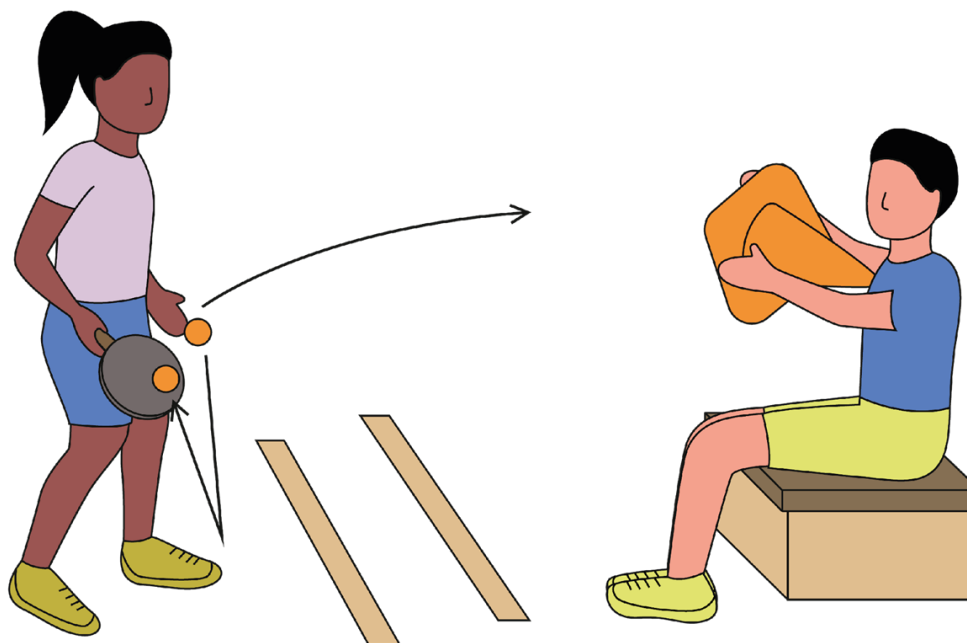
- Racket
- Kogel
- Box
- Crepe

tape/touwen

Hoeden vangen

Opdracht: Ga achter een slaglijn staan. Laat de bal één keer op de grond vallen en geef de bal dan door naar je partner. Je partner probeert de bal te vangen met de kegel. Je hebt 5 pogingen.

Opmerking: De eerste regel is 1 punt waard. De tweede regel is 2 punten waard.

**Materiaal:**

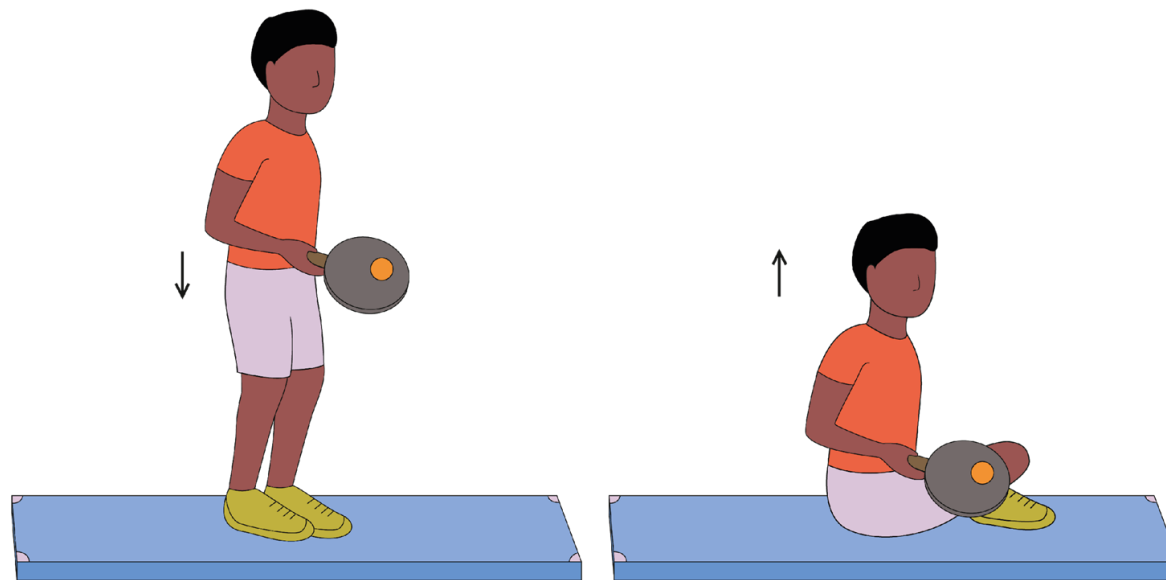
- Racket
- Kogel
- Crepe tape/touwen
- Kleine hoed

Mat zitten

Opdracht: Ga op de mat staan en plaats de bal op het racket. Probeer nu te gaan zitten en weer op te staan zonder de bal te laten vallen.

Opmerking: Je krijgt één punt voor elke succesvolle sit-down en stand-up.

Voor professionals: stuit de bal op de club terwijl je zit en weer opstaat.

**Materiaal:**

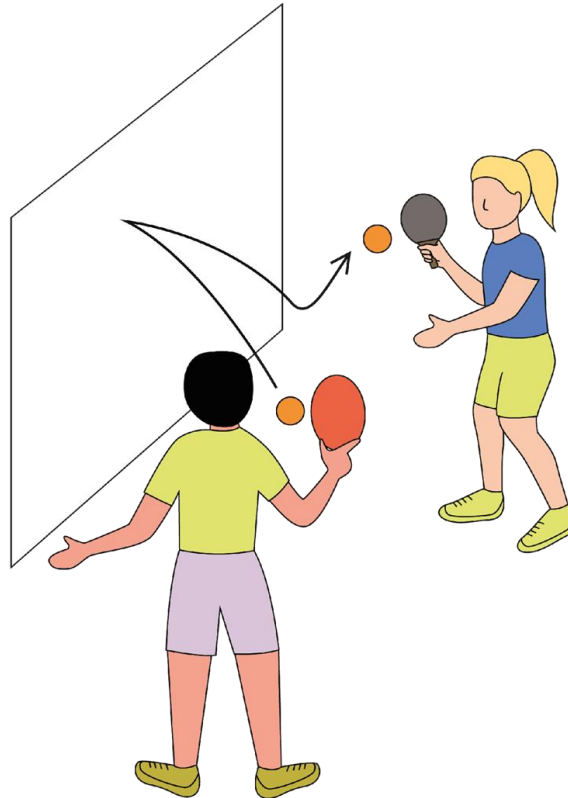
- Racket
- Kogel
- Mat

Afspelen via de muur

Opdracht: Speel de bal zo vaak mogelijk over de muur. De bal mag na het raken van de muur één keer de grond raken.

Opmerking: Speel de bal zo dat je partner hem goed kan terugspelen.

Voor professionals: passeer de bal over de muur zonder de grond te raken.

**Materiaal:**

- 2 rackets
- Kogel

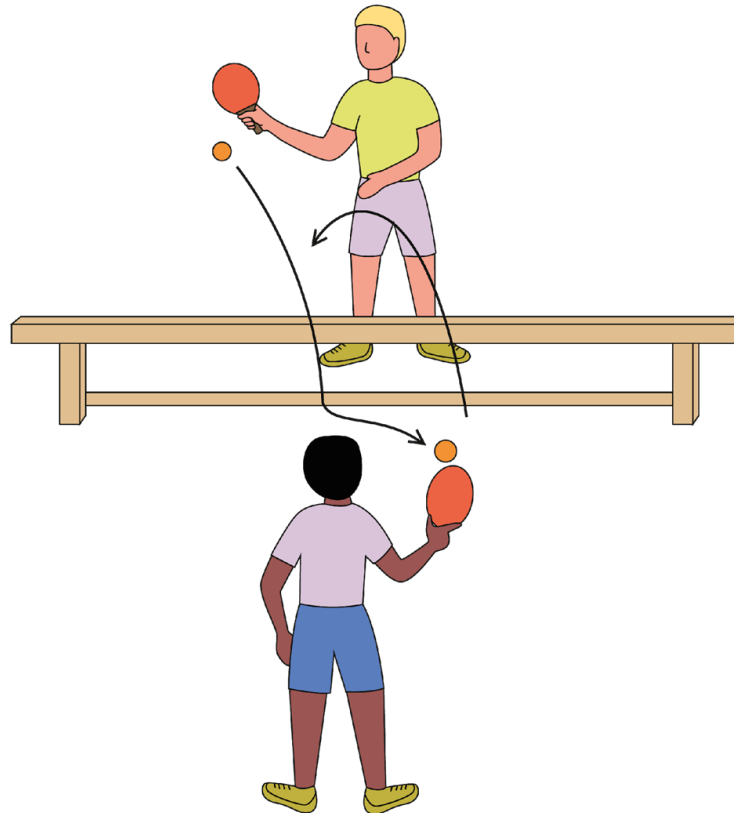
De bank passeren

Taak: Stel je tegenover elkaar op en speel de bal over de bank.

De bal mag één keer stuiten achter de bank.

Opmerking: Geef de bal aan elkaar door zodat je partner de bal gemakkelijk terug kan geven.

Voor professionals: pas de bal naar jezelf zonder dat de bal de grond raakt.

**Materiaal:**

- 2 rackets
- Kogel
- Bank