

## Diploma 1: Balgevoel

Afbeelding?		<b>Doel:</b> Na het behalen van het eerste diploma kan ik: -De bal gericht gooien -De bal opvangen. -Een bal samenspelen		Naam: Club:				
				Trainer:				
	Thema	Uitleg	Eisen	1	2	3	examen	Opmerkingen
1.		☺ Gooi de bal in de <b>lucht</b> ☺ Laat de bal op de grond stuiten ☺ Vang de bal na de stuit op	-4 van de 6 pogingen worden gevangen.					
2.		☺ Gooi de bal tegen de <b>muur</b> ☺ Laat de bal één keer op de grond stuiten ☺ Vang de bal na de stuit op.	-4 van de 6 pogingen worden gevangen.					
3.		☺ Ga op 2 meter van de muur staan ☺ Gooi de bal tegen de muur ☺ Vang de bal voordat deze de grond raakt.	-4 van de 6 pogingen worden gevangen.					
4.		☺ Ga 2 meter uit de voormuur en zijmuur staan ☺ Gooi de bal tegen de muur ☺ Zorg dat de bal schuin op de andere helft van de baan neerkomt	- De bal stuit binnen twee meter van de zijmuur - 4 van de 6 pogingen worden juist uitgevoerd					
5.		☺ Gooi met een medespeler om en om de bal tegen de muur en vang deze op met 1 stuit ☺ 1 speler staat links in het voorveld en 1 speler rechts	- 10 van de 15 worpen dienen juist gevangen te worden					
6.		☺ Speel een spelletje 'vang squash'	-Wie het eerst bij de 11 is, heeft gewonnen -Er wordt gespeeld volgens rally-point systeem					

## Diploma 2: Minisquash

Afbeelding?	<u>Doel:</u> Na het behalen van het tweede diploma kan ik: -Een rally spelen van 6 slagen -De namen van de lijnen benoemen -Uitleggen waar de lijnen voor dienen <u>Tactiek:</u> Na het behalen van het tweede diploma kan ik: -Van en naar de bal bewegen			Naam: Club:				
	Trainer:							
	Thema	Uitleg	Eisen	1	2	3	examen	Opmerkingen
1.	Techniek	☺ Laat de bal rondrollen op het racket	-De bal dient 5 keer achter elkaar rond te rollen -De bal dient om het midden heen te rollen					
2.	Techniek	☺ Houdt de bal hoog op het racket met zowel forehand en backhand	-Houdt de bal 5 keer met de forehand hoog -Houdt de bal 5 keer met de backhand hoog					
3.	Techniek	☺ Leg met een bal op het racket het parcours af	-In 3 pogingen moet het parcours foutloos gelopen worden					
4.	Techniek	☺ Speel samen met een medespeler een rally ☺ De ballen moeten boven de servicelijn gespeeld worden	-De rally dient minimaal 6 slagen te duren (3 slagen per persoon)					
5.	Techniek	☺ Speel samen met een medespeler een wedstrijd minisquash ☺ De bal moet boven de servicelijn worden gespeeld	- Speel best of 3 tot 11 punten. - Dit wordt tijdens de les beoordeeld					
6.	Tactiek	☺ De docent slaat de bal langs de muur en stuitert voor de shortlijn ☺ Speel de bal terug ☺ De bal moet boven de servicelijn worden gespeeld	-6 van de 8 ballen dienen juist te worden gespeeld					

