

Mono Fling

Basisprincipe

Het werpnet wordt in beide handen vastgehouden. De bal of pittenzak wordt in het net gelegd. Door de handen naar buiten te bewegen, wordt het net strak getrokken. De bal wordt daardoor in de lucht geworpen. Bij het opvangen van de bal, worden de handen naar binnen gebracht waardoor de bal of pittenzak in het net valt.

Let op – het is niet de bedoeling de bal omhoog te brengen, de handen blijven op dezelfde hoogte en worden alleen naar buiten bewogen. Dat is genoeg om de bal omhoog te spelen.

Staan of zitten

De meeste spelvormen kunnen zowel zittend als staand uitgevoerd worden. Om het spel zittend goed te kunnen spelen is een actieve zit gewenst. Dit betekent vrij van rugleuning. Voor een juiste houding is een stoel zonder rugleuning aan te bevelen.

Differentiëren

Motorische vaardigheden en coördinatie lopen vaak erg uiteen. Toch kan de mono fling voor elk bewegingsniveau gebruikt worden. Door te variëren in het formaat en gewicht van de bal, biedt mono fling een uitdaging voor iedereen. De uiterste maat van een te gebruiken bal wordt bepaald door de breedte van het net. Een ballonbal kan nog prima gebruikt worden. In het begin wordt ook bij het opvangen het net strak gehouden. Een kleine bal springt dan al snel uit het net. Door te beginnen met een pittenzak of een koosbal wordt dit voorkomen. Vallen ze toch, dan rollen ze niet weg! Hoe beter het bewegingsniveau hoe kleiner en sneller de bal kan zijn. Belangrijk is dat hoe harder je trekt, des te minder ver komen de ballen. Gecontroleerd en beheerst werken is dus belangrijk.

Aantal spelvormen

1. Speel de bal omhoog. Na een stuit op de grond moet de bal weer opgevangen worden. Ballen die gebruikt kunnen worden: ballonbal, super safe volleybal, airbal of poly PG bal. Als de stuit niet hoog genoeg is, kan de bal iets hoger opgespeeld worden. Een andere mogelijkheid is om een iets zwaardere stuitende bal te gebruiken. In plaats van de ballonbal bijvoorbeeld de super safe volleybal of poly PG bal.
2. Speel de bal omhoog maar vang de bal direct op, zonder tussenstuit. Stuit de bal bij het vangen steeds uit het werpnet, gebruik dan een pittenzak of koosbal.
3. Onderhands en bovenhands spelen. Speel de bal omhoog, draai het werpnet om (knokkels van de hand wijzen nu naar boven = bovenhands) en vang de bal weer op. Speel nu de bal vanuit deze positie weer omhoog, draai het net weer terug (handpalm wijst weer omhoog = onderhands) en vang de bal weer op.
Let op: bij bovenhands spelen gaat de bal vaak harder dan bij onderhands spelen.
4. Tegenover elkaar
 - de bal rechtstreeks of via een stuit (een hoepel is een goed mikpunt)
 - als het goed gaat maak het elkaar dan moeilijk; speel de bal wat vlakker of laat de bal de ene keer dicht bij de medespeler stuiten en de andere keer juist dicht bij jezelf. Het gaat dan om timing en reactievermogen.

5. Twee rijen tegenover elkaar.
 - elke rij heeft 1 werpnet. De eerste speler speelt de bal naar de andere rij. Het net wordt overgegeven aan de volgende speler.
 - elke speler heeft een werpnet er wordt schuin overgespeeld. De startspeler pakt steeds een nieuwe bal die in het spel gebracht wordt.Varianten:
 - variëren in grootte en gewicht van de bal
 - de beginspeler geeft aan of de bal direct of met een stuit gespeeld moet worden. Elke speler geeft dit door aan de volgende speler.

Tip – eerst oogcontact maken voordat overgespeeld wordt. Niet iedereen kan even makkelijk een opdracht geven (“met stuit”) en de bal ook nog goed overspelen.
6. Naast elkaar
 - recht omhoog spelen en opzij stappen zodat medespeler de bal kan opvangen
 - bal zijwaarts overspelen naar medespeler. De tussenafstand niet te klein, dat leidt vaak tot het “overgeven” van de bal. Deze vorm kan ook in een kring gespeeld worden. Als het overspelen goed gaat, kunnen er 1 of 2 extra ballen gebruikt worden. Er wordt dan op verschillende punten in de kring gestart met overspelen.
 - de bal wordt naar voren gespeeld. De medespeler moet de bal, afhankelijk van het bewegingsniveau, direct vangen of na maximaal 1 stuit. De uitdaging is om het elkaar moeilijk te maken waarbij echter de kans op vangen aanwezig moet zijn.
 - naast elkaar op ca. 3 meter vanaf een muur. Via de muur overspelen naar de medespeler. Als dat goed gaat kan de afstand vergroot worden, als het niet goed lukt, dan vangen na tussenstuit op de vloer.
7. Achter elkaar.
 - De achterste speler heeft de bal en speelt deze over de eerste heen. De voorste speler moet snel reageren en de bal opvangen (direct of na maximaal 1 stuit). Degene die de bal gespeeld heeft loopt achter de gespeelde bal aan en gaat daarna voor de speler staan die net gelopen heeft. De rollen draaien nu om.
 - Tip** – in het begin geeft de voorste speler aan wanneer de bal gespeeld wordt. Als het goed gaat geeft de achterste speler aan wanneer de bal gespeeld wordt. Tel daarbij van 1 tot 3, dat is voor iedereen herkenbaar.
 - twee spelers staan achter elkaar op ca 2 meter van een kaatsmuur. De voorste speler speelt de bal tegen de muur, doet een stap opzij gaat achter de tweede speler staan. De tweede speler vangt de bal op en speelt vervolgens de bal tegen de muur. Deze vorm kan ook met 3 of 4 spelers gespeeld worden. Per groep zijn minimaal 2 werpnetten nodig. De speler die de bal gespeeld heeft, geeft het werpnet aan de eerste speler zonder net.
8. Met de rug tegen elkaar (of met kleine tussenafstand). Degene die de bal heeft speelt deze achterover over de medespeler heen. De medespeler moet snel reageren en de bal vangen. Vanaf de plek waar de bal gevangen wordt, speelt de medespeler de bal achterover terug naar eerste speler. Als dit te moeilijk is, dan na het vangen omdraaien en de bal voorwaarts terugspelen. Hierna draaien de rollen om.
9. Drietal of meertallen. Twee spelers staan met een tussenafstand van ca. 5 meter tegenover 1 speler. De voorste van de 2 spelers heeft de bal. Deze speelt de bal, via een stuit of rechtstreeks, naar de speler aan de overkant. Na het wegspeken van de bal loopt de speler “achter de bal aan” naar de andere kant en sluit achteraan. De speler die de bal aangespeeld heeft gekregen speelt de bal over naar de overkant en sluit daar achteraan.

Let op – in het begin leidt het wegspelen van de bal en “ achter de bal aan lopen” tot onzuiver aanspelen. Dit komt vaak omdat men al start met lopen voordat de bal gespeeld is. Tip – eerst de bal spelen, dan starten met lopen.

10. Mikken

– tweetal tegenover elkaar, een opengevouwen krant in het midden. Speel met een stuit over naar elkaar. Als de bal direct via de krant stuit, dan wordt deze 1 slag dubbelgevouwen. Elke keer dat dit lukt wordt de krant verder dichtgevouwen.

- twee spelers staan tegenover elkaar, elk ongeveer 1 meter achter een opengevouwen krant. De bal wordt met een stuit overgespeeld. Bedoeling is dat de bal op de krant van de medespeler stuit. Lukt dat, dan wordt de krant dichtgevouwen. Lukt het nog een keer, dan wordt de krant weer dubbelgevouwen zodat er na elke geslaagde poging een kleinere krant overblijft. De tegenspeler mag de bal pas na de stuit opvangen.

Tip – als het spelniveau erg verschilt, dan kan de helft van de tijd gebruikt worden om de krant zo klein mogelijk te krijgen. De rest van de tijd gaat het andersom. Na elke keer dat de krant geraakt wordt, wordt deze 1 slag open gevouwen.

- mik in een vangnet, ballenkar of krat. Achter het doel staat een medespeler om de misgevangen bal op te vangen en via een stuit terug te gooien.

– één speler heeft het vangnet, tas, of krat vast. De andere speler probeert de bal er direct in te spelen. Degene die de bal heeft blijft staan, degene met het net, tas of krat vast heeft ma lopen en bepaalt daarmee de plek waar naartoe gespeeld moet worden.

- via een stuit door een staande hoepel (vasthouden of in een spelblok zetten) een medespeler bereiken.

- mik een pilon, kegel, spelblok of ander voorwerp om. Hoe groter de bal hoe makkelijker.

Achter het om te gooien voorwerp staat een medespeler om de bal op te vangen, met een stuit, terug te spelen.

- rechtstreeks spelen door een staande hoepel. Lukt het niet, kan de hoepel ook op een verhoogd vlak worden gezet.

- mikken op een vlak op de muur. Na de kaats tegen de muur kan de bal direct opgevangen worden of via een stuit.

11. Mono fling kan ook als teamspel gespeeld worden. Bijvoorbeeld 3 tegen3 met een net of lijn ertussen (als bij volleybal). Doel van het spel is om de bal bij de tegenstanders op de grond te krijgen. Spelregels en ballen kunnen variëren. Als een goed team tegen een minder goed team speelt, dan kan het veld van het goede team groter gemaakt worden. Spelen twee minder vaardige teams tegen elkaar, dan kan een grotere bal gebruikt worden. Ook kan het net kan iets hoger gehangen worden (bal is dan langer onderweg – er is meer tijd om je op de bal in te stellen) of de bal mag één keer stuiten.

12. Estafettevorm: opstelling in meerdere vierkanten. Elke speler heeft een werpnet. Welke groep heeft het eerst de bal 2 of 3 keer rondgespeeld. Begin met een tussenstuit omdat het enthousiasme nog wel eens groter is dan de vaardigheid – dit is slecht voor de lampen (en het groepsresultaat).

13. Chaospel. Groep loopt door elkaar. Elke deelnemer heeft een werpnet, de helft van de groep heeft ook een bal of pittenzak. Op teken zoeken de spelers met een bal iemand zonder bal, daarna wordt de bal overgespeeld (zonder stuit). Na het overspelen loopt de groep weer door elkaar totdat op volgende signaal de bal weer overgespeeld wordt.

Tip – maak eerst oogcontact met degene naar wie je de bal wilt overspelen! Het kan zijn dat er anders meerdere ballen tegelijk naar 1 persoon gespeeld worden