

ONDERHANDSE OPSLAG

Ik beweeg mijn hand van achter naar voor in een rechte baan

Ik raak de bal ver voor mijn lichaam

Mijn voeten zijn voor-achter gespreid met mijn gewicht op de voorste voet

SCAN ME



FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De bal wijkt steeds zijwaarts af.	De bal moet voor de slagschouder gehouden worden.
	De bal moet mooi in het midden geraakt worden.
De bal geraakt niet over het net.	Houd het gewicht steeds op de voorvoet.
	Werk de opslagbeweging af, door de arm naar voor te brengen en te houden op het einde.