

TOETS

TECHNIEK

- Driehoek vormen met duim en wijsvinger
- Bal ontvangen boven het hoofd, ter hoogte van het voorhoofd
- Kleine buig-strek beweging met armen
- Buig-strek beweging van enkels en benen

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. De bal laten zakken tot onder het voorhoofd.
2. Duimen naar voor uitsteken.
3. De bal niet hoog gespeeld krijgen.

TIPS EN REMEDIES

1. De bal boven het hoofd ontvangen i.p.v. voor het hoofd.
2. 'Bidden' voor het raken van de bal.
3. Extra buig-strek vanuit de benen.

SLAGWORP

TECHNIEK

Wapenen

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen
- Arm achteruit met een hoge elleboog
- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruste coördinatie)

Werpen

- Indraaien: heup - schouder - elleboog – hand met polsslag
- Hoog, voor het lichaam afwerpen

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. Heup en romp niet (voldoende) openen.
2. Geen kracht kunnen zetten achter de worp.
3. Geen gekruiste coördinatie gebruiken.

TIPS EN REMEDIES

1. Starten uit X-vorm benadrukken.
2. Hoge elleboog tijdens hele verloop benadrukken.
3. Starten vanuit X-vorm.

AANVAL

TECHNIEK

Wapenen

- Starten vanuit X-vorm: heup en schouders openen
- Arm achteruit met een hoge elleboog
- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruste coördinatie)

Slaan

- Indraaien: heup - schouder - elleboog – hand met polsslag
- De bal hoog, voor het lichaam raken
- Opgespannen, vlakke hand bij contact (zoals high five)
- Afwerken met een polsslag

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
<ol style="list-style-type: none"> 1. De bal moeilijk kunnen mikken. 2. Geen kracht kunnen zetten. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hand dat de bal vasthoudt voor de slagschouder brengen. 2. Hoge elleboog tijdens hele verloop benadrukken. 3. Opgespannen hand, zoals bij het geven van een high five.

GESPRONGEN AANVAL

TECHNIEK

Aanloop voor rechtshandigen

- Starten op linker voet, dan tweepassenritme rechts-Links
- Tweepassenritme: grote stap, kleine stap
- Omhoog springen bij afstoot

Slaan

- De bal hoog, voor het lichaam raken
- Opgespannen, vlakke hand bij contact
- Afwerken met polsslag

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
<ol style="list-style-type: none"> 1. Geen gekruiste coördinatie in de aanloop. 2. Bal voorbij springen of te laat raken. 3. In het net springen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juist passenritme herhalen. 2. Lang genoeg wachten met de aanloop. De pas moet voorbij zijn hoogste punt zijn. 3. De laatste stap is een kleine stap waarbij je omhoog springt, niet vooruit.

ONDERHANDSE OPSLAG

TECHNIEK

- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruste coördinatie)
- Gewicht op de voorste voet
- Bal in de niet-slaghand voor de slagschouder houden
- Hand vlak houden en opspannen
- Hand beweegt van achter naar voor in een *rechte* baan
- Bal ver voor het lichaam raken
- Follow-through beweging is voorwaarts en niet omhoog

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
<ol style="list-style-type: none"> 1. De bal wijkt steeds zijwaarts af. 2. De bal geraakt niet over het net. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. De bal wordt niet voor de slagschouder gehouden. 2. Gewicht steeds op de voorvoet houden en de beweging met de arm naar voor afwerken.

BOVENHANDSE OPSLAG

TECHNIEK

- Bij rechtshandigen: linkervoet vooruit (gekruste coördinatie)
- Bal in de niet-slaghand voor de slagschouder houden
- Elleboog naar achter en hoog houden
- Hand vlak houden en opspannen

Slaan

- Elleboog en hand in een snelle korte beweging naar voor brengen
- Bal hoog voor de slagschouder raken

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. De meeste fouten komen vanuit een foute opgooi.
2. De elleboog laten zakken, waardoor de bal niet over het net geraakt.
3. Geen gekruiste coördinatie gebruiken.

TIPS EN REMEDIES

1. Opgooien voor de slagschouder en recht omhoog.
2. Elleboog moet steeds hoger zijn dan het oor, zodat de arm bijna gestrekt is.
3. Startpositie met juiste voet voor benadrukken.

ONDERHANDS SPELEN

TECHNIEK

- Handen over elkaar leggen, duimen tegen elkaar
- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen volledig strekken
- Benen licht gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen
- Bal op de onderarmen ontvangen

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. Armen buigen en/of bal op de bovenarmen ontvangen.
2. Met de armen zwaaien om de bal te proberen sturen.
3. Bal steeds vooruit ipv omhoog te spelen.

TIPS EN REMEDIES

1. Nadruk leggen op verplaatsing, zodat het lichaam volledig achter de bal is.
2. Buig-strek beweging van de benen benadrukken om de bal hoogte te geven.
3. Ruimte tussen romp en armen groot houden. Armen evenwijdig met de grond.

ONDERHANDS VANGEN EN GOOIEN

TECHNIEK

- Mes in de borst: schouders naar voor uitduwen
- Armen strekken
- Benen gespreid en gewicht op de voorvoeten houden
- Buig-strek beweging vanuit de enkels en benen

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. Armen buigen.
2. Met de armen zwaaien.
3. Voeten achter elkaar plaatsen.

TIPS EN REMEDIES

1. Nadruk leggen op verplaatsing, zodat het lichaam volledig achter de bal is.
2. Buig-strek beweging van de benen benadrukken om de bal hoogte te geven.
3. De voeten moeten naast elkaar staan, in een brede stabiele houding.

BOVENHANDS GOOIEN MET 2 ARMEN

TECHNIEK

- De bal met twee handen achter het hoofd vasthouden
- Eén voet lichtjes voor de andere plaatsen
- Buig-strek beweging van enkels en benen
- Bal hoog en voor het lichaam afwerpen met gestrekte armen

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN

1. Weinig kracht kunnen zetten achter de worp.
2. Bal niet voldoende omhoog krijgen.

TIPS EN REMEDIES

1. Buig-strek beweging van de benen benadrukken.
2. Bal ter hoogte van de kruin al afwerpen, na een snelle armswing.