

# BOVENHANDSE OPSLAG

Ik wapen met mijn arm naar achter met een hoge elleboog

Ik breng mijn arm in een snelle korte beweging naar voor

Ik raak de bal hoog en voor het lichaam met een vlakke hand. Mijn hand is opgespannen.

Ik start met de bal in mijn niet-slaghand voor de slagschouder.

Ik zet mijn linkervoet vooruit indien ik rechtshandig ben



SCAN ME



# BOVENHANDSE OPSLAG

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De leerling werpt de bal niet goed op (één van de meest voorkomende fouten).	Benadruk dat de leerling de bal recht omhoog moet opwerpen voor de slagschouder.
	Indien de leerling na de opworp niet op de bal slaat, zou deze net voor zijn slagschouder moeten vallen.
De leerling houdt de elleboog laag waardoor de bal niet over het net raakt.	Benadruk dat de elleboog van de slagarm steeds hoger moet zijn dan het oor.
	De bal wordt zo hoog mogelijk met een bijna gestrekte arm geslagen.
De leerling gebruikt geen gekruiste coördinatie.	Benadruk de juiste startpositie, waarbij de juiste voet voor staat.