

GESPRONGEN AANVAL

Ik raak de bal hoog voor het lichaam met een opgespannen, vlakke hand

Ik voer een polsslag uit bij het afwerken

Ik breng mijn arm naar achteren met een hoge elleboog

Ik draai mijn heup, schouder en elleboog in

Ik loop aan met een tweepassenritme

Ik spring recht omhoog bij het afstoten



SCAN ME



GESPRONGEN AANVAL

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De leerling doet geen gekruiste coördinatie in de aanloop.	Herhaal het juiste passen ritme Rechtshandigen: Rechts-Links.
	Herhaal het juiste passen ritme Linkshandigen: Links-Rechts.
De leerling springt de bal voorbij of raakt deze te laat. De timing zit niet goed.	De aanloop pas inzetten net na, of op het hoogste punt van de pas.
	De aanloop steeds starten van aan de aanvalshomepositie en dan corrigeren.
De leerling springt in plaats van opwaarts eerder voorwaarts (in het net).	De laatste pas is een kleine pas.
	Bij de laatste pas de voet niet voorwaarts richten, maar zijwaarts indraaien.