

Leerplandoelstellingen	Leerinhouden	beelden
Opslag		
TOPSPIN	Uitgangshouding	
Topspin opslag uit stand van op 4,5 tot 6 meter	- Kleine voor-achterwaartse split - Voorste voet wijst in richting van doel - linkervoet voor - bal in beide handen	
trainingsopslag uit stand	- rechtervoet voor - bal in rechterhand	
	Opgooi	
	- met 2 handen minstens 1,5m tot 2 meter - Opgooi boven rechterschouder	
trainingsopslag uit stand	- linkervoet initiëren en topspinopgooi (medium hoog)	
	Slag	
	Idem als slag "aanval" niveau 2 - Tijdens slag: gewichtsverplaatsing van achter naar voor	
trainingsopslag uit stand	- links instappen net voor slag - balcontact achter-onder de bal - pols slag= snap - variatie in balcontact: op "3u" (rechtsdraaiende spin) en op "9u" (linksdraaiende spin)	
	FLOAT	
Uitgangshouding		
Float-opslag uit stand van op 4,5 tot 6 meter	- Bal in linkerhand voor het lichaam (lh omgekeerd) - Slagarm klaar voor de slag (idem als aanval) - Slaghand is open en hard - Pols gefixeerd	
	Opgooi	
	- Korte opgooi loodrecht met 1 hand naar het raakpunt - opgooi voor rechterschouder - Pols blijft gefixeerd	
	Slag	
	Door de bal slaan met gefixeerde pols Balcontact midden van de bal core en hand fixeren na balcontact = tijdens? Tijdens slag: gewichtsverplaatsing van achter naar voor - door de bal gaan	
Verre Float	Verre float: idem float vanaf 3 meter achter de eindlijn - accent op floaten van de bal	
	JUMPSPIN & FLOAT	
Topspin en float opslag uit stand van op 7 tot 9 meter	Topspin en floatopslag: Uitbreiding niv.3 - Afstand tot het net vergroten tot 9 meter - Richting precisie: links rechts en kort – ver - Strakke balcurve bij float - Accent op spin bij topspin	
Variaties op basistechniek jumpfloat en jumptopspin	Jumpfloat opgooi 1 hand: idem float Jumptopspin: - Opgooi met 1 hand creëren van topspin bij opgooi - Aanloop met 3 of 4 steunen	
	JUMPFLOAT	
Uitgangshouding en aanloop		
Jumpfloat opslag vanop 7 meter float op 1 been;	- rechtervoet voor - 1ste stap links en kleine, tragere stap - rechts links = versneld - bal in de linker hand tussen schouder en heup in de lichaamszone - opgooi voor de rechterschouder - lage opgooi	
	Opgooi	
	- ééhandige opgooi net voor rechtervoet contact (2 laatste steunen) - Opgooi tijdens aanloop: bal uit de handen net voor laatste 2 steunen r/l (Lh omgekeerd)	
	- Korte opgooi tot net boven raakpunt - tijdens ééhandige opgooi gaat rechterarm naar achteren - rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact	
	Slag	
	idem slag float - rechterhand en pols in één lijn = gefixeerde pols bij balcontact - in de bal springen = voorwaartse impuls	
Float en jumpfloat: hoge precisie kort en ver	Float en Jumpfloat: uitbreiding niv. 3 - Opslaan in 9 zones: - Accent op precisie	
	Landing	
	- landing in balans op 2 voeten - landen in het veld	
	JUMPTOPSPIN	
Uitgangshouding		
jumptopspin	idem als float	
	Opgooi	
	- Opgooi met rechterhand (lh omgekeerd) bal in linkerhand? - Opgooi minstens 2 meter voor en boven rechterschouder - Variatie in opgooi: laag (Chesi) - medium (Derbol) - hoog (Van den Bries)	
	Aanloop, slag en landing	
	idem aanloop aanval met 2 steunen (niveau 2) - balcontact net onder het centrum van de bal - in de bal springen = voorwaartse impuls - landing in balans op 2 voeten landen in het veld?	
Verhogen precisie opslaan naar 4 zones: 1,6 of 5	Jumptopspin: uitbreiding niv. 3 - Opslaan naar zone 1, 6 of 5	
Verder automatiseren van de verschillende opslagtechnieken met accent op snelheid en precisie	Accent op snelheid en precisie	

	<ul style="list-style-type: none"> - Float en jumpfloat: verhogen snelheid van opslag: strakke opslag max. 1 meter boven het net in 9 zones - Verre float: accent op floaten van de bal <p>Jump topspin: verhogen van snelheid van opslag in 3 zones</p>
	Strategie
Opslaan is zone: linker of rechter helft	Topspin opslag en float-opslag naar linker of rechter helft van speelveld richten
Aanvalsopbouw hinderen door gerichte float of jumpfloat naar een bepaalde zone	Hinderen van aanvalsopbouw met float en jumpfloat: <ul style="list-style-type: none"> - Opslaan naar zwakke receptie: 3 zones en variatie kort-ver - Opslaan naar aanvaller met tot doel de aanloop te bemoeilijken: kort-ver
Gebruik van verschillende opslagzones en variatie in curve en snelheid om aanvalsopbouw te storen	Gebruik van de 9 meter opslagzone: onder druk zetten van de receptie en aanvalsopbouw <ul style="list-style-type: none"> - Strakke diepe harde opslag door diagonaal te serveren

	<ul style="list-style-type: none"> - Strakke korte opslag door rechtdoor te serveren - Snelle opslag door rechtdoor te serveren - Viseren zwakke zijde van receptiespeler verplichten - Opslag naar zone 2: moeilijkste zone - Snelle opslag vanuit zone 5 naar 1-5 wanneer spelverdeler van zone 5 of 4 penetreert
<p>Opslagopties vanuit analyse tegenstander: scoutingcijfers en voorbereiding wedstrijd en verloop van de wedstrijd.</p>	<p>Keuze van opslag in een bepaalde rotatie en moment binnen de wedstrijd als resultaat van kennis van informatie tegenstander (voor en tijdens de wedstrijd)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mogelijke keuzes voor uitschakelen eerste tempo of storen van hoekaanvaller <ul style="list-style-type: none"> o uitschakelen eerste tempo: § spelverdeler positie 5 of 4: snelle opslag naar zone 1,2 waardoor de spelverdeler vanuit moeilijke positie eerste tempo moet geven § eerste tempoaanvaller dwingen van receptie te nemen § opslag op zwakste receptiespeler <ul style="list-style-type: none"> o storen belangrijke hoekaanvaller: § opslag binnenkant pos 4: aanloop van buiten naar binnen wordt gestoord § opslag kort pos 4 of 2: aanvaller kan geen volledige aanloop doen - Mogelijke keuze om spelverdeler te beperken: <ul style="list-style-type: none"> o uitlokken hoge set-up op de hoek, ace of freeball § harde sprongopslagen (jumpfloat-topspin) met weinig precisie en met risico op hogere foutenlast § viseren van zwakke receptiespeler - Mogelijke keuze afhankelijk van moment binnen de wedstrijd: <ul style="list-style-type: none"> o einde van een set: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gelijkopgaand: voldoende druk ▪ Grote achterstand: hoger risico o begin van de set: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gelijkopgaand: hoger risico voor kloof te maken ▪ Achterstand: voldoende druk - Mogelijke keuze afhankelijk van vorige opslagen: <ul style="list-style-type: none"> o blijvend viseren van receptiespeler die in de fout gaat o Al dan niet met verhoogde druk serveren na kennis van de scoutingcijfers tijdens de wedstrijd o Viseren van speler die mentaal onderuit gaat
<p>Camoufleren van service = mix</p>	<ul style="list-style-type: none"> - topspinopgooi en jumpfloatslag - jumpfloatopgooi en jumptopspinslag