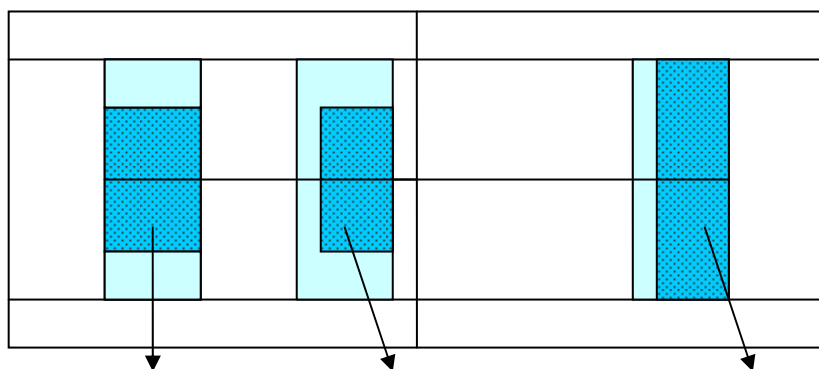


1. TERREIN EN ZONES

In Blauw wordt op een terrein gespeeld van 2,75m op 8,23m. Er wordt voor GO en PRO in verschillende zones gewerkt om aan de methodiek tegemoet te komen:

- **Blauw GO:**
 - Altijd in een smalle zone tennissen om éénzijdig te kunnen werken. Mogelijkheden:
 - De speler aan de zijlijn van het terrein (ca 2,75m) plaatsen
 - Smalle zone (ca 2m) aanduiden
 - Eerst in een korte zone werken (korter dan 2m voorbij het net), daarna in diepe zone spelen (tot ca 4m voorbij het net)
- **Blauw PRO:**
 - Terrein wordt breder omdat nu tweezijdig gewerkt wordt: de speler staat in het midden van het Blauw terrein (ca 2,75m breed)
 - De diepe zone in het Blauw terrein bevindt zich 2m voorbij het net tot aan de basislijn van Blauw

**De afmetingen van de zones en het terreintje zijn enkel richtlijnen en zijn dan ook niet zo strikt. Het principe achter de zones (versmallen, verlengen, verbreden, enz...) is wel belangrijk in functie van de methodiek! De afmetingen van het terrein moeten daarnaast ook proportioneel aangepast worden aan de lengte van de speler.*



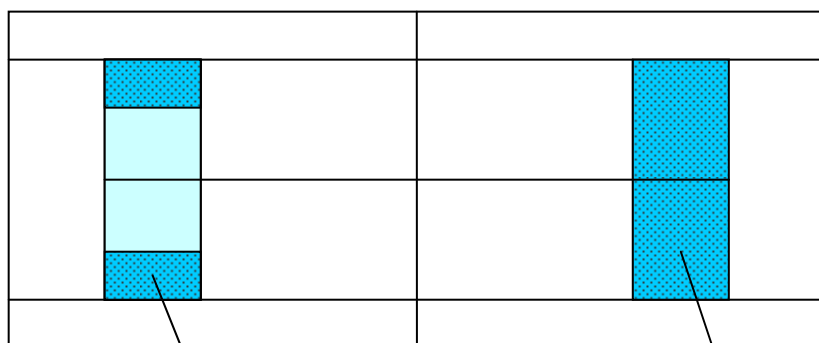
Blauw GO

Korte zone in
Blauw Terrein

of

Smalle, korte zone
in Blauw Terrein

Smalle, diepe zone
in Blauw Terrein



Blauw PRO

Diepe zone in
Blauw Terrein

Blauw Terrein

2. AANDACHTSHOUDING



AANDACHTSHOUDING AAN DE BASISLIJN (2 HANDEN SAMEN)^(*)

- Racketkop voor het lichaam op borsthoogte
- Romp neigt lichtjes voorwaarts
- FH greep (semi-continental)
- Knieën lichtjes gebogen
- Gewicht op voorvoeten
- Voeten op schouderbreedte

() Voor spelers met 2HBH*



AANDACHTSHOUDING AAN DE BASISLIJN (1 HAND AAN HET HART)^(*)

- Zelfde punten als AH met handen samen, maar nu neemt de niet-dominante hand het hart van het racket vast

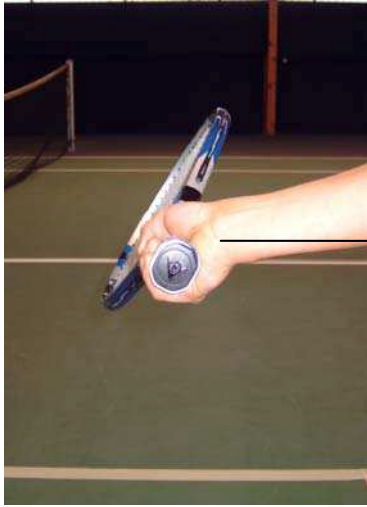
() Voor spelers met 1HBH. Ook mogelijk voor spelers met 2HBH (in functie van persoonlijke voorkeur)*



AANDACHTSHOUDING AAN HET NET

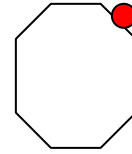
- Racketkop op hoofdhoogte
- Romp neigt lichtjes voorwaarts
- Continental greep
- Knieën gebogen
- Gewicht op voorvoeten
- Voeten iets breder dan schouderbreedte

3. FOREHAND

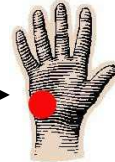


FH GREEP: SEMI-CONTINENTAL

Pinkmuis op schuin vlak



Pinkmuis



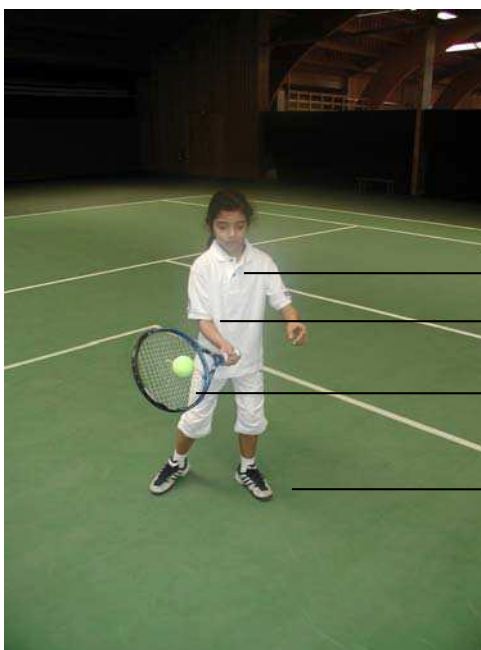
FH STARTHOUDING (1)

Romp half weggedraaid

Racket juist achter het contactpunt, ter hoogte van het steunbeen

FH greep (semi-continental)

Halfopen stand



FH CONTACTPUNT (TIKKEN) (2A)

Romp lichtjes ingedraaid

Arm lichtjes gebogen, pols achteruit gebogen

Contactpunt op heuphoogte (schuin voor) met racketkop op polshoogte

Halfopen stand, gewicht op voorste been



FH CONTACTPUNT (NA INSTAPPEN) (2B)

→ Zelfde accenten als contactpunt 'tikken' maar nu staat speler in rechte stand met gewicht op voorste voet (stap én sla)



FH BEGELEIDING (3)

→ FH begeleiding met rechterhand voor linkeroog, arm en pols in houding contactpunt

→ Romp frontaal, speler in evenwicht

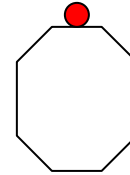
→ Tipstand, gewicht op voorste voet

4. 1-HANDIGE BACKHAND



1HBH GREEP: CONTINENTAL

Pinkmuis op bovenste vlak,
vingers op het handvat wijzen
recht naar beneden



1HBH STARTHOUDING (1)

Romp half weggedraaid

Racket juist achter het contactpunt, ter hoogte van
het steunbeen

1HBH greep (continental)

Halfopen stand



1HBH CONTACTPUNT (TIKKEN) (2A)

Romp blijft weggedraaid

Arm gestrekt, pols stevig

Contactpunt op heuphoogte (schuin voor) met
racketkop op polshoogte (racketblad lichtjes
geopend)

Halfopen stand, gewicht op voorste voet



1HBH CONTACTPUNT (NA INSTAPPEN) (2B)

→ Zelfde accenten als contactpunt 'tikken' maar nu staat speler in rechte stand met gewicht op voorste voet (stap én sla)



1HBH BEGELEIDING (3)

→ 1HBH begeleiding tot op hoofdhoogte met arm en pols in houding contactpunt

→ Romp blijft weggedraaid, speler in evenwicht

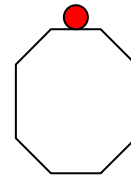
→ Tipstand, gewicht op voorste voet

5. 2-HANDIGE BACKHAND

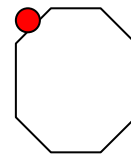


**2HBH GREEP: dominante hand CONTINENTAL,
niet-dominante hand SEMI-CONTINENTAL**

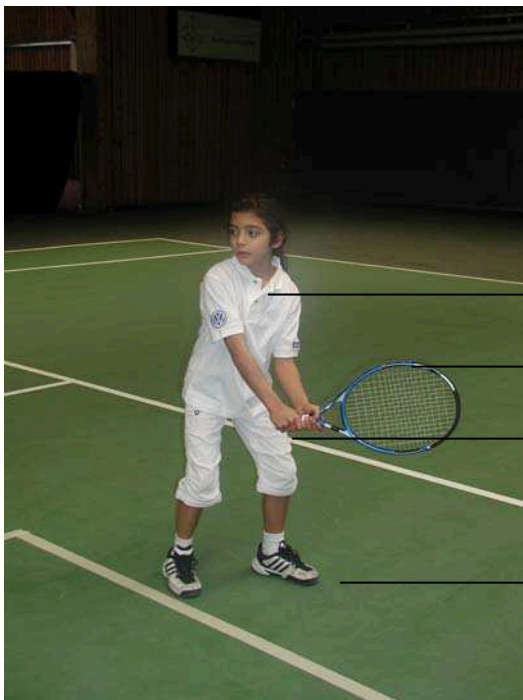
Pinkmuis van dominante hand
op bovenste vlak



Pinkmuis van niet-dominante
hand op schuin vlak



Handen tegen elkaar



2HBH STARTHOUDING (1)

→ Romp half weggedraaid

→ Racket juist achter het contactpunt, ter hoogte
van het steunbeen

→ 2HBH greep (continental/semi-continental)

→ Halfopen stand



2HBH CONTACTPUNT (NA INSTAPPEN) (2)

- Romp lichtjes ingedraaid
- Handsamen
- Contactpunt op heuphoogte (schuin voor) met racketkop op polshoogte
- Rechte stand, gewicht op voorste voet



2HBH BEGELEIDING (3)

- 2HBH begeleiding met linkerhand tot voor rechteroog
- Romp frontaal, speler in evenwicht
- Tipstand, gewicht op voorste voet

6. FOREHAND VOLLEY



FHV GREEP: SEMI-CONTINENTAL

Pinkmuis op schuin vlak,
racketkop wijst schuin
opwaarts



FHV STARTHOUDING (1)

Racket juist achter het contactpunt

Romp half weggedraaid

FHV greep (semi-continental)

Halfopen stand



FHV CONTACTPUNT (TIKKEN) (2A)

- Contactpunt op of net onder schouderhoogte (schuin voor) met racketkop hoger dan polshoogte en racketblad lichtjes geopend
- Pols stevig en achteruit gebogen
- Halfopen stand, gewicht op voorste voet



FHV CONTACTPUNT (NA INSTAPPEN) (2B)

- Voorste knie lichtjes gebogen
- Zelfde accenten als contactpunt 'tikken' maar nu staat speler in rechte stand met gewicht op voorste voet (instappen TIJDENS de volley)



FHV BEGELEIDING (3)

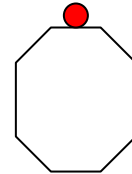
- Racket verder dan contactpunt: pols blijft in houding contactpunt

7. BACKHAND VOLLEY



BHV GREEP: CONTINENTAL

→ Pinkmuis op bovenste vlak, racketkop wijst schuin opwaarts



BHV STARTHOUDING (1)

→ Racket juist achter het contactpunt

→ Romp half weggedraaid

→ BHV greep (continental)

→ Halfopen stand



BHV CONTACTPUNT (TIKKEN) (2B)

→ Contactpunt op of net onder schouderhoogte (schuin voor) met racketkop hoger dan polshoogte en racketblad lichtjes geopend

→ Pols stevig en recht

→ Halfopen stand, gewicht op voorste voet



BHV CONTACTPUNT (NA INSTAPPEN) (2B)

→ Voorste knie lichtjes gebogen

→ Zelfde accenten als contactpunt 'tikken' maar nu staat speler in rechte stand met gewicht op voorste voet (instappen TIJDENS de volley)



BHV BEGELEIDING (3)

→ Racket verder dan contactpunt: pols blijft in houding contactpunt

