

BIJLAGE DEEL 3

KIJKWIJZER ROOD

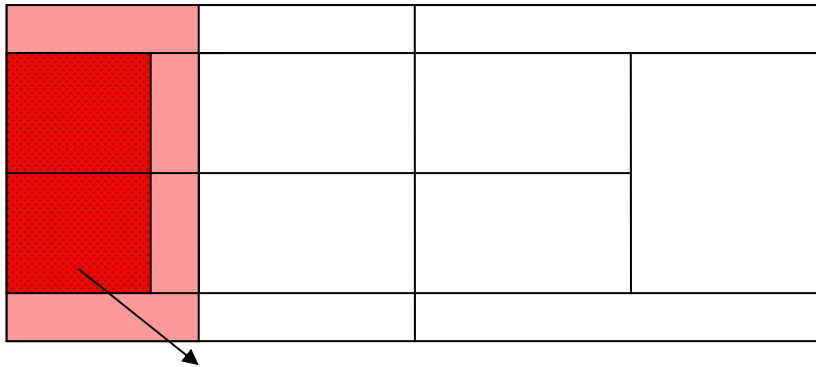
Het doel van de kijkwijzer is de oefenstof te ondersteunen door middel van een visuele voorstelling. Dit moet de trainer helpen een juist beeld te vormen van de accenten aangegeven bij de drills. Gebruik de kijkwijzers ook om de spelers een mentaal beeld te laten vormen van wat er juist gevraagd of verwacht wordt.

De foto's belichten een momentopname binnen het slagverloop. Uiteraard is het slagverloop situationeel, dit betekent 'afhankelijk van de tactische situatie'. De speler zal bijvoorbeeld een FH op verschillende manieren toepassen naargelang de situatie waarin hij zich bevindt (FH in aanvallende positie, FH na een verre verplaatsing, enz...). Op iedere houding of stand uit de foto's kunnen er dus wel opmerkingen gemaakt worden, maar de kijkwijzer heeft enkel als bedoeling de voornaamste accenten te benadrukken. Hier wordt dan ook gerekend op het begrip van de trainer.

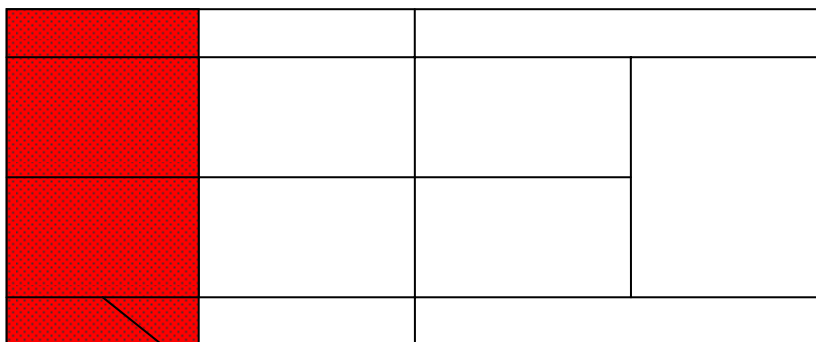
De kijkwijzer vangt aan met de voorstelling van het terrein en de zones waarop er gewerkt wordt binnen de kleur. Daarna worden de slagen van dat kleur afgebeeld, deze kennen doorheen de kleuren een zekere evolutie. De slagen zijn opgedeeld in verschillende momentopnames binnen het slagverloop. Ook de te hanteren grepen zijn verwerkt in de fotoreeksen.

1. TERREIN EN ZONES

In Rood wordt op een terrein gespeeld van 5,5m op 11m. Er wordt voor GO en PRO op eenzelfde terrein gewerkt. Als de overstap van Blauw naar Rood moeilijk verloopt, dan kan geopteerd worden om op een zone te werken van 4m op 8m.

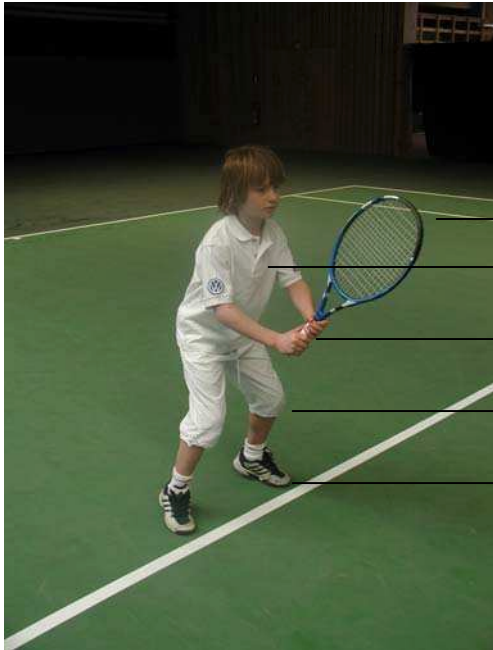


Eventuele tussenstap bij overgang van Rood naar Blauw



Rood Terrein

2. AANDACHTSHOUDING



AANDACHTSHOUDING AAN DE BASISLIJN^(*)

- ➔ Racketkop voor het lichaam op borsthoogte
- ➔ Romp neigt lichtjes voorwaarts
- ➔ FH greep (eastern)
- ➔ Knieën lichtjes gebogen
- ➔ Voeten op schouderbreedte, gewicht op voorvoeten

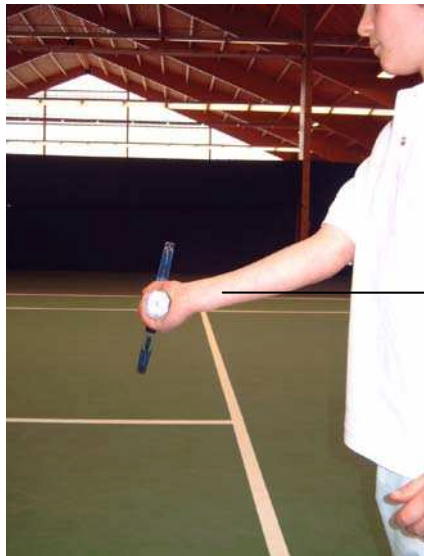
() Handsamen voor spelers met 2HBH of 1 hand aan het hart voor spelers met 1HBH. Laatste ook mogelijk voor spelers met 2HBH (in functie van persoonlijke voorkeur)*



AANDACHTSHOUDING AAN HET NET

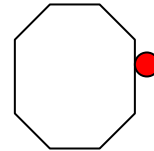
- ➔ Racketkop op hoofdhoogte
- ➔ Romp neigt lichtjes voorwaarts
- ➔ Continental greep
- ➔ Knieën gebogen
- ➔ Voeten iets breder dan schouderbreedte, gewicht op voorvoeten

3. FOREHAND



FH GREEP: EASTERN

Pinkmuis op achterste vlak



Pinkmuis



FH RECHTSTREEKSE VOORBEREIDING (1)

Romp weggedraaid (schouders in profiel)

Racket wijst recht naar achter, racketkop
horizontaal (of lichtjes opwaarts)

FH greep (eastern)

Gewicht op steunvoet (opengedraaid =>
loodrecht op de slagrichting)



FH CONTACTPUNT (2)

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



FH UITZWAAI (3)

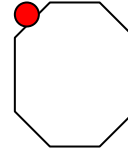
- Racket wijst recht naar achter, niet-dominante hand vangt racket op
- Bovenarm horizontaal, elleboog wijst in de slagrichting en hand op oorhoogte
- Romp frontaal, speler in evenwicht
- Tipstand, gewicht op voorste voet

4. 1-HANDIGE BACKHAND



1HBH GREEP: FULL-CONTINENTAL

→ Pinkmuis op schuin vlak



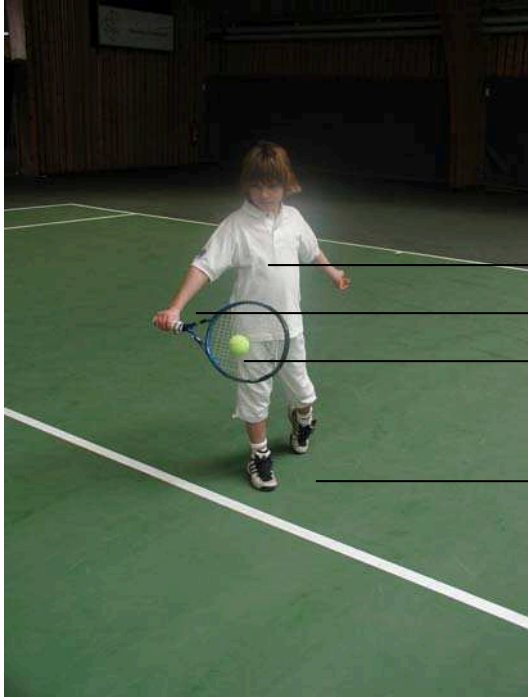
1HBH RECHTSTREEKSE VOORBEREIDING (1)

→ Romp weggedraaid (schouders in profiel)

→ Racket wijst recht naar achter, racketkop horizontaal of lichtjes opwaarts

→ 1HBH greep (full-continental)

→ Gewicht op steunvoet (opengedraaid => loodrecht op de slagrichting)



1HBH CONTACTPUNT (2)

- ➔ Romp in profiel
- ➔ Arm gestrekt
- ➔ Contactpunt op heuphoogte (schuin voor) met racketkop op polshoogte
- ➔ Rechte stand, gewicht op voorste voet



1HBH UITZWAAI (3)

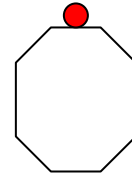
- ➔ Racketkop boven hoofdhoogte, racketkop hoger dan de hand
- ➔ Slagarm gestrekt
- ➔ Schouderlijn in de slagrichting
- ➔ Romp in profiel, speler in evenwicht
- ➔ Tipstand, gewicht op voorste voet

5. 2-HANDIGE BACKHAND

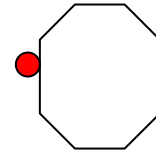


**2HBH GREEP: dominante hand CONTINENTAL,
niet-dominante hand EASTERN FH**

Pinkmuis van dominante
hand op bovenste vlak



Pinkmuis van niet-
dominante hand op
achterste vlak



Handen tegen elkaar



**2HBH RECHTSTREEKSE VOORBEREIDING
(1)**

→ Romp weggedraaid (schouders in profiel)

→ Racket wijst recht naar achter, racketkop
horizontaal of lichtjes opwaarts

→ 2HBH greep (continental/eastern FH)

→ Gewicht op steunvoet (opengedraaid =>
loodrecht op de slagrichting)



2HBH CONTACTPUNT (2)

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



2HBH UITZWAAI (3)

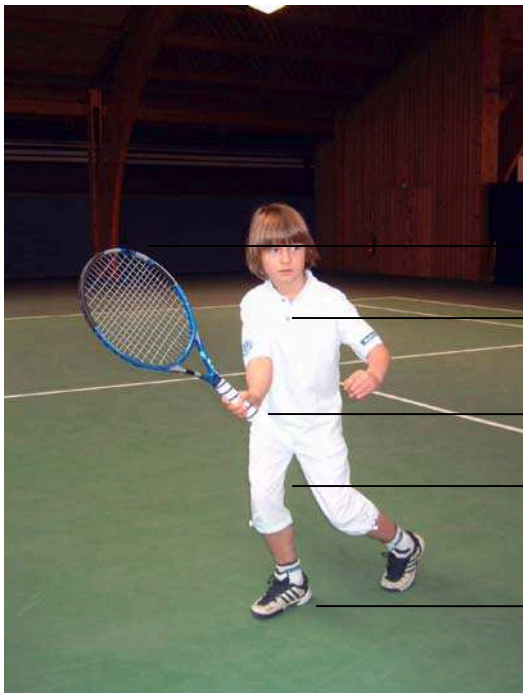
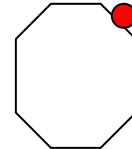
- Racket wijst naar achter
- Elleboog slagarm juist boven de schouder, in de slagrichting
- Romp frontaal, speler in evenwicht
- Tipstand, gewicht op voorste voet

6. FOREHAND VOLLEY



FHV GREEP: SEMI-CONTINENTAL

Pinkmuis op schuin vlak,
racketkop wijst schuin
opwaarts



FHV UITSTAPPEN (1)

Racket achter het contactpunt

Romp half weggedraaid

FHV greep (semi-continental)

Achterste knie lichtjes gebogen

Gewicht op opengedraaide steunvoet
(uitstappen)



FHV CONTACTPUNT (INSTAPPEN) (2)

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

→ Pols stevig en achteruit gebogen

→ Voorste knie lichtjes gebogen

→ Verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting, gewicht op voorste voet (instappen TIJDENS de volley)



FHV BEGELEIDING (DOOR) (3)

→ Romp lichtjes ingedraaid

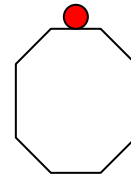
→ Racket verder dan contactpunt (beetje meer afwaarts) maar nog in houding van het contactpunt

7. BACKHAND VOLLEY



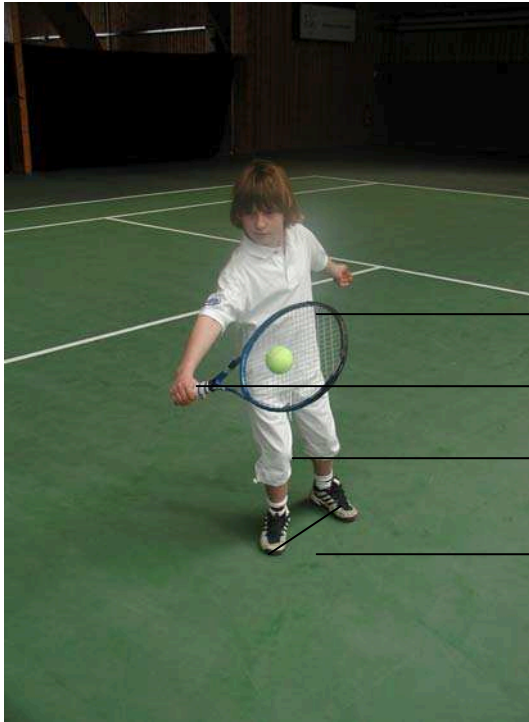
BHV GREEP: CONTINENTAL

→ Pinkmuis op bovenste vlak, racketkop wijst schuin opwaarts



BHV UITSTAPPEN (1)

- Racket achter het contactpunt
- Romp half weggedraaid
- Niet-slaghand ondersteunt racket aan het hart
- BHV greep (continental)
- Achterste knie lichtjes gebogen
- Gewicht op opengedraaide steunvoet (uitstappen)



BHV CONTACTPUNT (INSTAPPEN) (2)

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

→ Pols stevig en recht, slagarm gestrekt

→ Voorste knie lichtjes gebogen

→ Verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting, gewicht op voorste voet (instappen TIJDENS de volley)



BHV BEGELEIDING (DOOR) (3)

→ Schouderlijn in de slagrichting

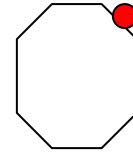
→ Racket verder dan contactpunt (beetje meer afwaarts) maar nog in houding van het contactpunt

8. BOVENHANDSE OPSLAG



OPGOOIEN EN TIKKEN: STARTPOSITIE

- Racket wijst opwaarts
- Semi-continental greep
- Slagarm lichtjes gebogen
- Bal vastnemen met vingertoppen, hand onder de bal
- Frontale stand, voeten op schouderbreedte



WEGTOETSEN VANUIT FRONTALE POSITIE

- Semi-continental greep, racket wijst naar achter
- Slagarm gebogen, slaghand naast het oor
- Bal vastnemen met vingertoppen, hand onder de bal
- Frontale stand, voeten op schouderbreedte



O CONTACTPUNT (3)

- Contactpunt boven hoofd
- Slagarm gestrekt
- Frontale stand, voeten op schouderbreedte