

BIJLAGE DEEL 4

KIJKWIJZER ORANJE

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.

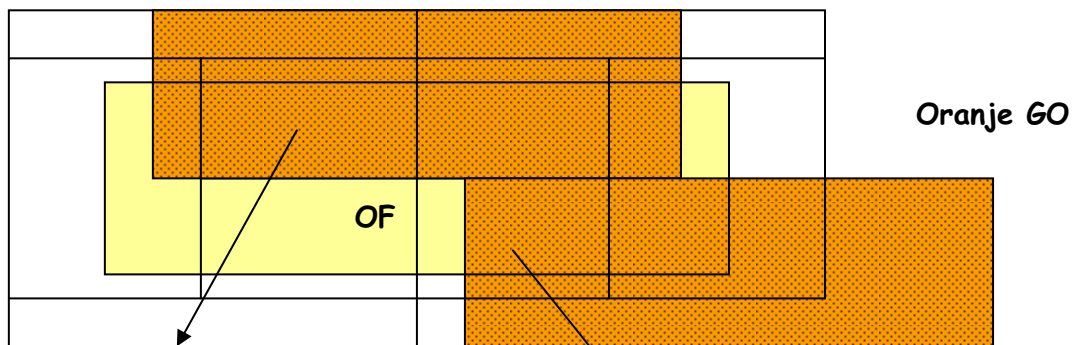
De foto's belichten een momentopname binnen het slagverloop. Uiteraard is het slagverloop situationeel, dit betekent 'afhankelijk van de tactische situatie'. De speler zal bijvoorbeeld een FH op verschillende manieren toepassen naargelang de situatie waarin hij zich bevindt (FH in aanvallende positie, 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.

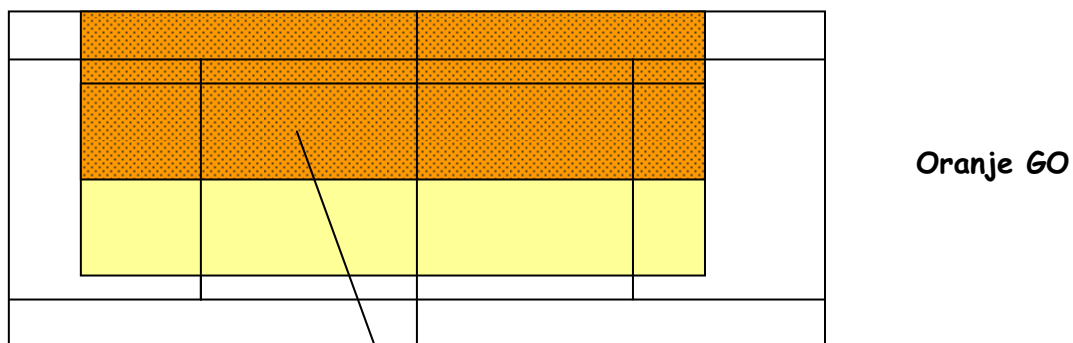
1. TERREIN EN ZONES

In Oranje wordt op een terrein gespeeld van 6,5m op 18m. Er wordt voor GO en PRO in verschillende zones gewerkt om aan de methodiek tegemoet te komen of omwille van organisatorische redenen (meer spelers op één terrein):

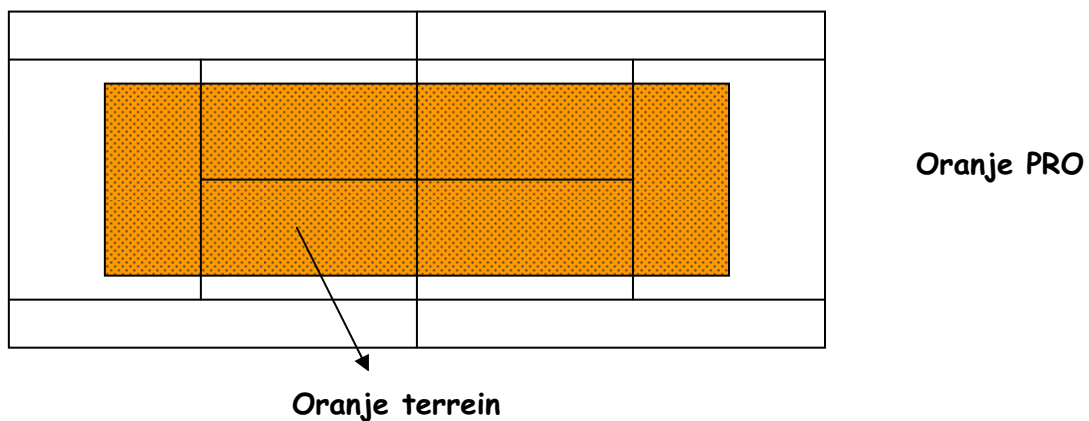
- **Oranje GO:** Geleidelijk aan verlengen op een smallere zone:
 - Smalle en korte zone: 5,5m op 16m
 - Smalle en lange zone: 5,5m op 18m
- **Oranje PRO:** Breed en lang terrein: 6,5m op 18m



Smalle en korte zone in Oranje terrein (onderste zone: mogelijkheid om 4 zones te leggen per terrein!)



Smalle en lange zone in Oranje terrein



2. AANDACHTSHOUDING



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

- ➔ Racketkop voor het lichaam op borsthoogte
- ➔ Romp neigt lichtjes voorwaarts
- ➔ FH greep (eastern)
- ➔ 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

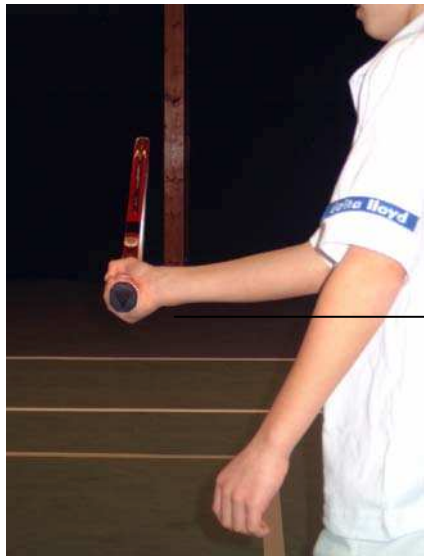
() Voor spelers met 1HBH. Ook mogelijk voor spelers met 2HBH (in functie van persoonlijke voorkeur)*



AANDACHTSHOUDING AAN HET NET

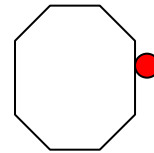
- ➔ Racketkop op hoofdhoogte
- ➔ Romp neigt lichtjes voorwaarts
- ➔ Continentalgreep
- ➔ Knieën gebogen
- ➔ Gewicht op voorvoeten
- ➔ Voeten iets breder dan schouderbreedte

3. FOREHAND

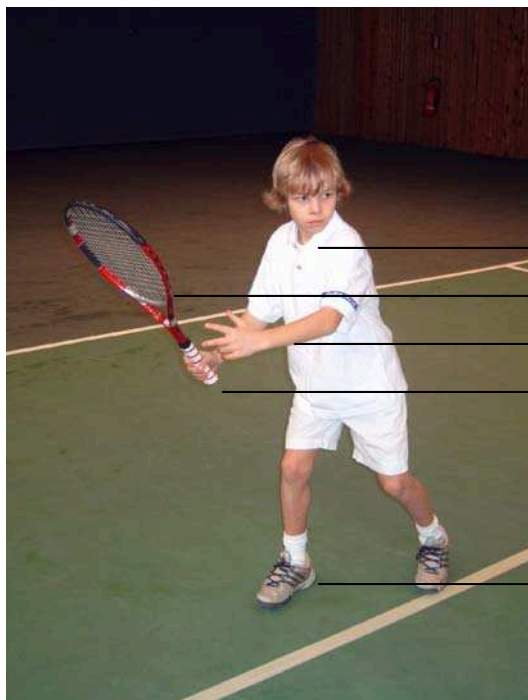


FH GREEP: EASTERN

Pinkmuis op achterste vlak



Pinkmuis



FH DRAAIPAS (1)

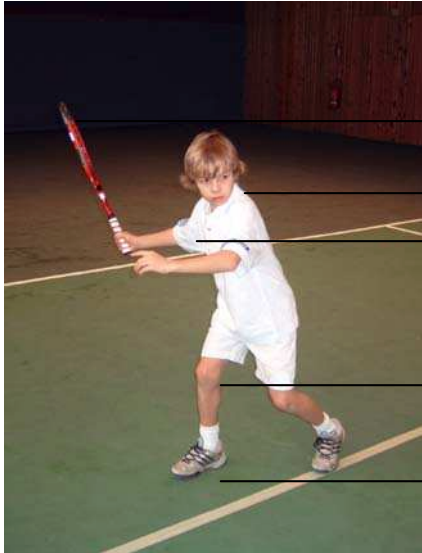
Romp weggedraaid (schouders in profiel)

Racket wijst schuin opwaarts

Niet-slagarm evenwijdig met het net

FH greep (eastern)

Draaipas met achterste voet (opengedraaid)



FH EINDE VOORBEREIDING (2)

- ➔ Racketkop wijst schuin opwaarts
- ➔ Schouders weggedraaid
- ➔ Slagarm in vlak loodrecht op de muur met ruimte tussen de elleboog en de romp, niet-slagarm evenwijdig met het net
- ➔ Achterste knie lichtjes gebogen
- ➔ Steunvoet loodrecht op de slagrichting, gewicht op achterste voet (stootklare houding)



FH CONTACTPUNT (3)

- ➔ Romp lichtjes ingedraaid
- ➔ Contactpunt schuin voor het lichaam tussen knie- en schouderhoogte
- ➔ Gewicht op voorste voet (stap én sla)



FH UITZWAAI (4)

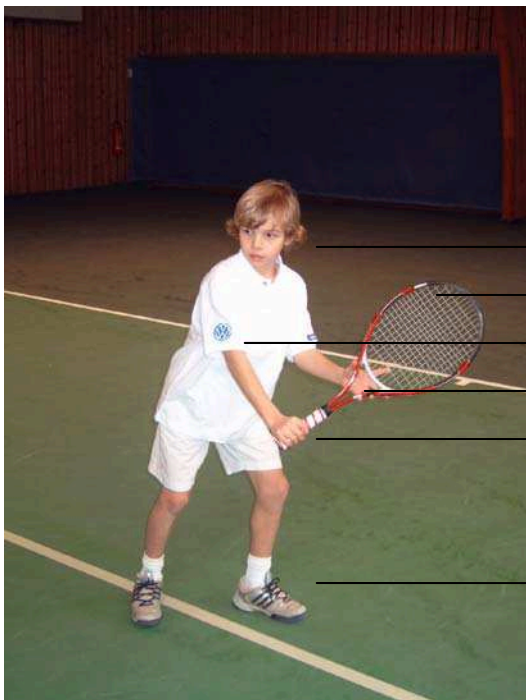
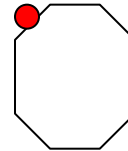
- ➔ Racket wijst naar achter
- ➔ Bovenarm horizontaal, elleboog wijst in de slagrichting
- ➔ Romp frontaal, speler in evenwicht
- ➔ Tipstand, gewicht op voorste voet

4. 1-HANDIGE BACKHAND



1HBH GREEP: FULL-CONTINENTAL

→ Pinkmuis op schuin vlak



1HBH DRAAIPAS (1)

→ Romp weggedraaid (schouders in profiel)

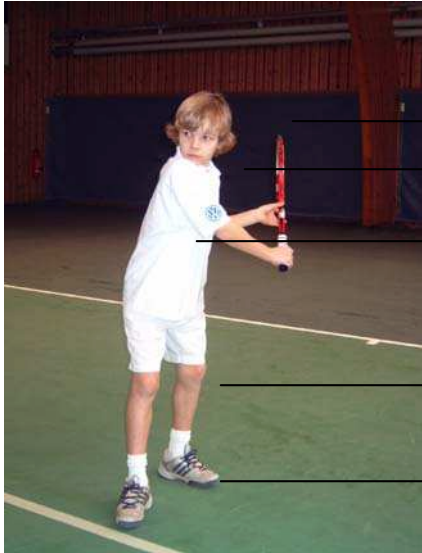
→ Racket wijst schuin opwaarts

→ Slagarm evenwijdig met het net

→ Niet-slaghand ondersteunt het racket

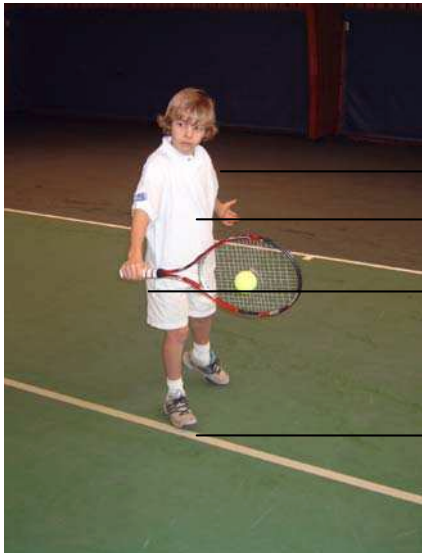
→ 1HBH greep (full-continental)

→ Draaipas met achterste voet (opengedraaid)



1HBH EINDE VOORBEREIDING (2)

- Racketkop wijst schuin opwaarts
- Schouders weggedraaid
- Slagarm wijst naar achter, lichtjes gebogen
- Achterste knie lichtjes gebogen
- Steunvoet loodrecht op de slagrichting, gewicht op achterste voet (stootklare houding)



1HBH CONTACTPUNT (3)

- Niet-slagarm blijft achteraan en stabiliseert de romp
- Romp in profiel (lichaam = blok, armen bewegen los)
- Contactpunt schuin voor het lichaam tussen knie- en schouderhoogte, slagarm strekt naar contactpunt
- Gewicht op voorste voet



1HBH UITZWAAI (4)

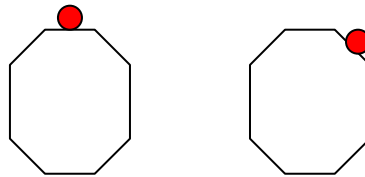
- Racketkop wijst opwaarts (lichte supinatie van de voorarm)
- Slagarm gestrekt
- Romp 1/3 ingedraaid, speler in evenwicht
- Tipstand, gewicht op voorste voet

5. 2-HANDIGE BACKHAND

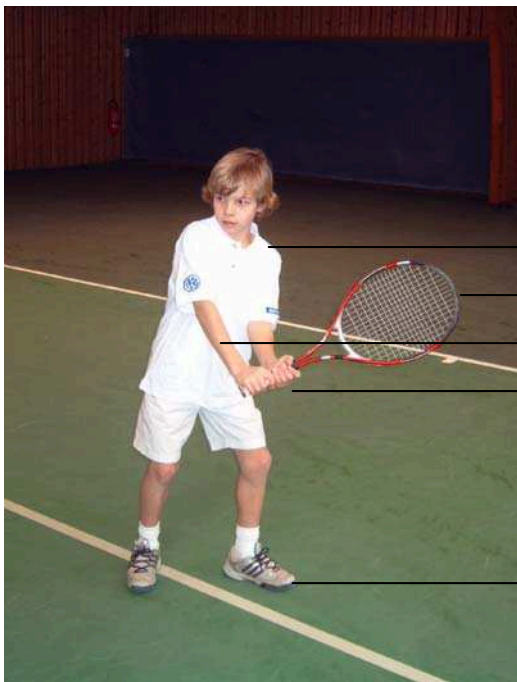
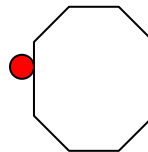


2HBH GREEP: dominante hand (SEMI-) CONTINENTAL, niet-dominante hand EASTERN FH

Dominante hand:
Pinkmuis op bovenste vlak (continental) of
schuin vlak (semi-continental)



Handen samen met niet-dominante hand:
Pinkmuis op achterste vlak (eastern FH)



2HBH DRAAIPAS (1)

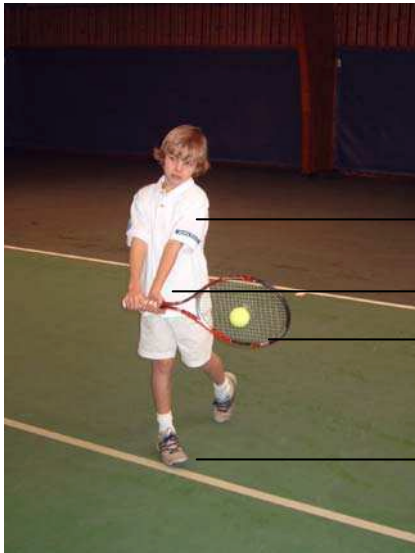
- Romp weggedraaid (schouders in profiel)
- Racket wijst schuin opwaarts
- Slagarm evenwijdig met het net
- 2HBH greep (continental of semi-continental/eastern FH)
- Draaipas met achterste voet (opengedraaid)

2HBH EINDE VOORBEREIDING (2)



- ➔ Racketkop wijst schuin opwaarts
- ➔ Schouders weggedraaid
- ➔ Slagarm wijst naar achter
- ➔ Achterste knie lichtjes gebogen
- ➔ Steunvoet loodrecht op de slagrichting, gewicht op achterste voet (stootklare houding)

2HBH CONTACTPUNT (3)



- ➔ Romp ingedraaid
- ➔ Beide handen werken samen
- ➔ Contactpunt schuin voor het lichaam tussen knie- en schouderhoogte
- ➔ Gewicht op voorste voet

2HBH UITZWAAI (4)



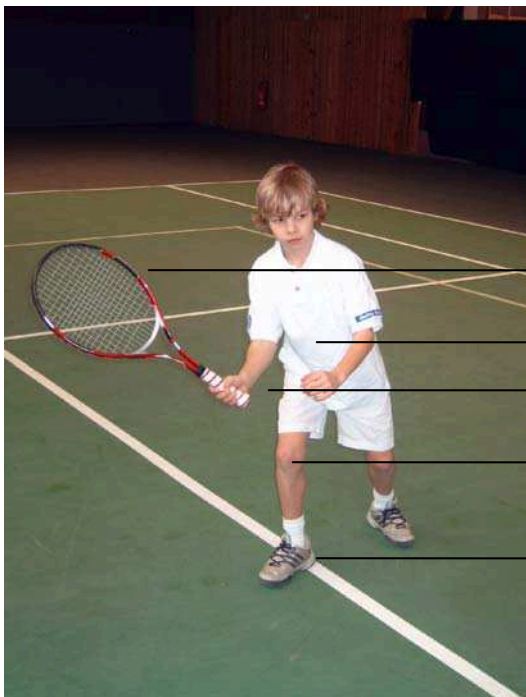
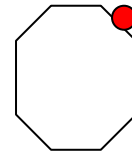
- ➔ Racketkop wijst naar achter
- ➔ Bovenarm horizontaal, elleboog wijst in de slagrichting
- ➔ Romp frontaal, speler in evenwicht
- ➔ Tipstand, gewicht op voorste voet

6. FOREHAND VOLLEY



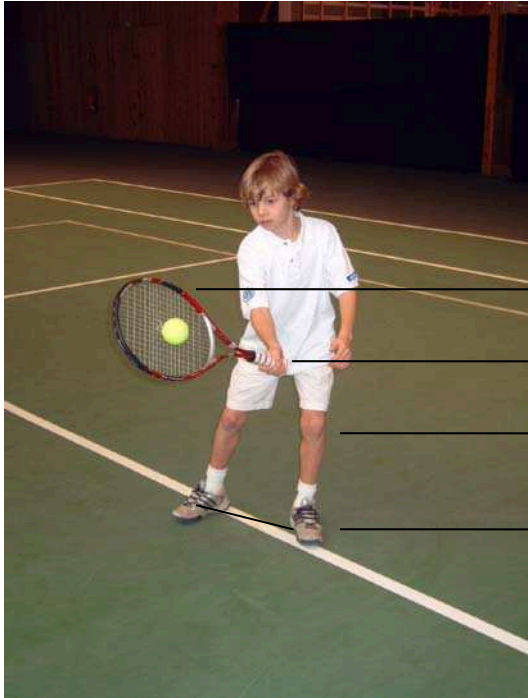
FHV GREEP: SEMI-CONTINENTAL

→ Pinkmuis op schuin vlak,
racketkop wijst schuin
opwaarts



FHV UITSTAPPEN (1)

- Racket achter het contactpunt (hand blijft voor de schouder)
- Romp half weggedraaid
- FHV greep (semi-continental)
- Achterste knie 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 DOORSTAPPEN (3)

→ Romp lichtjes ingedraaid

→ Racket verder dan contactpunt (meer afwaarts) maar racketkop nog boven de pols

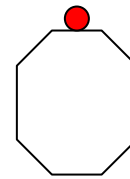
→ Achterste voet komt naar voor door de langere duwfase (doorstappen) en vangt het lichaamsgewicht op

7. BACKHAND VOLLEY



BHV GREEP: CONTINENTAL

→ Pinkmuis op bovenste vlak, racketkop wijst schuin opwaarts



BHV UITSTAPPEN (1)

→ Racket achter het contactpunt (hand blijft voor de schouder)

→ Niet-slaghand ondersteunt het racket

→ Romp weggedraaid

→ BHV greep (continental)

→ Achterste knie gebogen

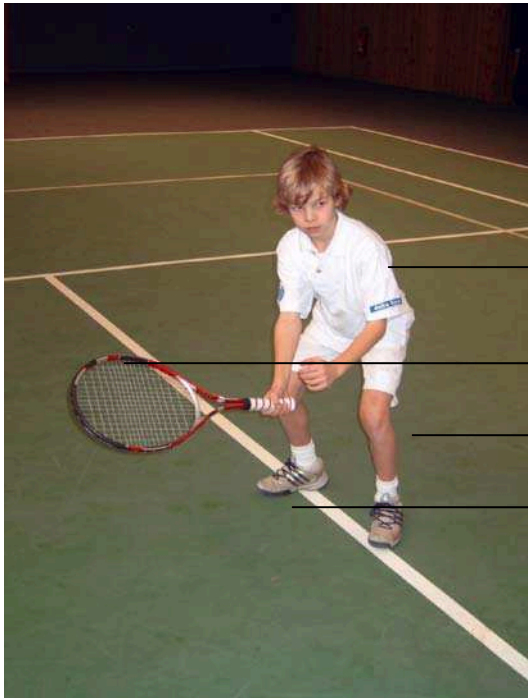
→ Gewicht op opengedraaide steunvoet (uitstappen)



BHV CONTACTPUNT (INSTAPPEN) (2)

- ➔ Niet-slagarm stabiliseert de romp
- ➔ Contactpunt op 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

8. LAGE VOLLEY



FHV LAGE HOUDING

- ➔ Romp neigt naar voor maar rug blijft recht
- ➔ Laag contactpunt maar racketkop blijft boven pols
- ➔ Knieën gebogen, brede en lage houding
- ➔ Achterste voet is opengedraaid



BHV LAGE HOUDING

Zelfde aandachtspunten als FHV lage houding

9. SMASH



Sm GEWAPENDE HOUDING (1)

- Niet-slagarm wijst opwaarts
- Racketkop wijst schuin opwaarts (continentalgreep)
- Romp in profiel, schouders licht gekanteld (achterste schouder lager)
- De hoek tussen boven- en voorarm is 90°, de elleboog is voldoende van de romp verwijderd
- Zwaartepunt tussen de twee voeten



Sm CONTACTPUNT (2)

- Hoog contactpunt voor het lichaam
- Slagarm gestrekt (met continentalgreep)
- Slagschouder iets hoger dan niet-slagschouder
- Romp ingedraaid
- Gewicht op voorste voet



Sm UITZWAAI (3)

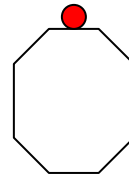
- Slaghand op borsthoogte (korte uitzwaai)
- Racketkop op wijst naar onder
- Romp frontaal, speler in evenwicht
- Tipstand, gewicht op voorste voet

10. BOVENHANDSE OPSLAG



O GREEP: CONTINENTAL

→ Pinkmuis op bovenste vlak



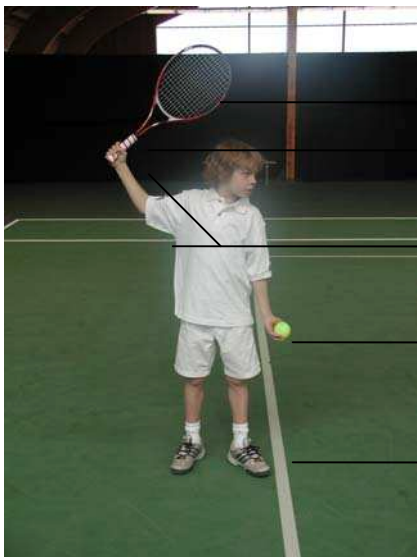
O GREEP: CONTINENTAL (zijaanzicht)

→ Vingers liggen schuin op het handvat: ruimte tussen wijsvinger en middenvinger (= lange greep)



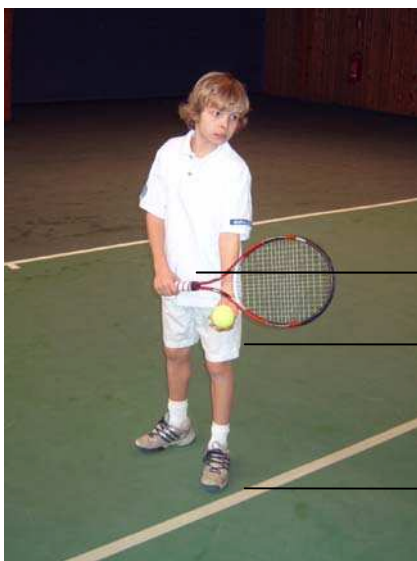
O FRONTALE STARTPOSITIE (1A)

- ➔ Continental greep, racket wijst naar achter
- ➔ Slagarm gebogen
- ➔ Bal vastnemen met vingertoppen, hand onder de bal
- ➔ Frontale stand, voeten op schouderbreedte



O GEWAPENDE STARTPOSITIE (1B)

- ➔ Racketkop wijst schuin opwaarts
- ➔ Continental greep
- ➔ Hoek tussen bovenarm en romp is ca 90°, alsook de hoek tussen boven- en voorarm
- ➔ Bal vastnemen met vingertoppen, hand onder de bal
- ➔ Profielstand, voeten op schouderbreedte met verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting



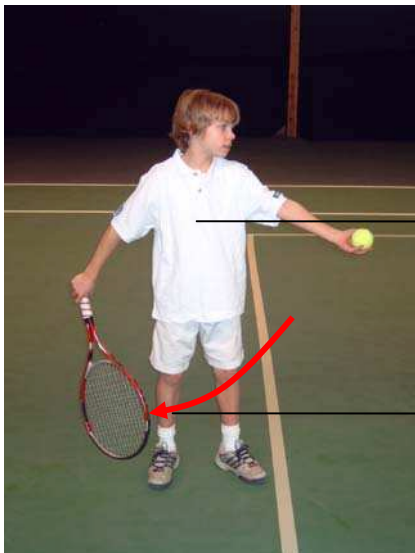
**O UITGANGSHOUDING (1C):
(RACKET RUST OP POLS)**

- ➔ Continentalgreep, slaghand op heuphoogte, racketkop wijst naar voor
- ➔ Bal vastnemen met vingertoppen, hand onder de bal
- ➔ Profielstand, voeten op schouderbreedte met verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting



**O UITGANGSHOUDING (1C):
(HAND TEGEN HET RACKET)**

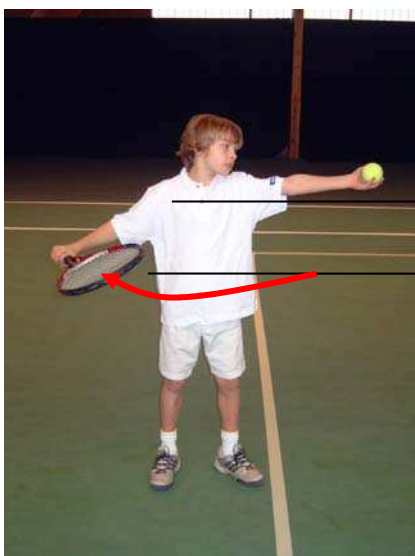
(Beide uitgangshoudingen zijn correct, keuze in functie van persoonlijke voorkeur)



O VOORBEREIDING (2C): ONDER EN OP

→ Armen spreiden

→ Voorbereiding langs onder (racketkop naar beneden)



O VOORBEREIDING (2C): ZIJ EN OP

(Beide voorbereidingen zijn correct, keuze in functie van persoonlijke voorkeur)

→ Armen spreiden

→ Racket wordt zijwaarts omhoog gebracht (racketkop horizontaal)



O GEWAPENDE HOUDING (3B, 3C)

- ➔ Racketkop wijst schuin opwaarts
- ➔ Tossarm volgt gestrekt de bal
- ➔ Hoek tussen bovenarm en romp is ca 90°, alsook de hoek tussen boven- en voorarm
- ➔ Profielstand, voeten op schouderbreedte met verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting



O SLAGFASE: BUIGFASE (VALACTIE) (4B, 4C)

- ➔ Slagarm buigt eerst, daarna begint elleboog te stijgen tijdens eerste fase van het indraaien
- ➔ Racket valt achter de rug (racketkop naar beneden)



O SLAGFASE: DRAAI-STREKFASE (5B, 5C):

- ➔ Slagarm stijgt en strekt
- ➔ Romp en schouders draaien naar voor



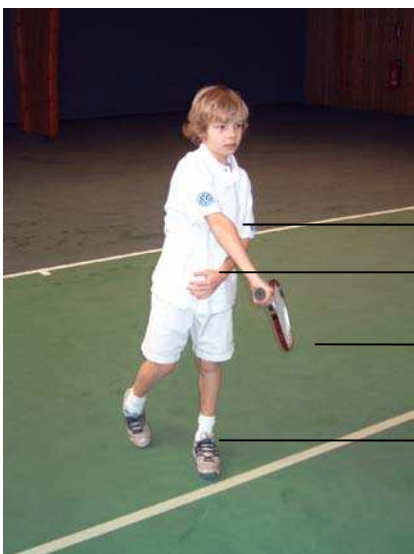
O CONTACTPUNT (6B,6C)

- ➔ Hoog contactpunt, racketblad ter hoogte van voorste voetpunt
- ➔ Slagarm gestrekt
- ➔ Schouders draaien in
- ➔ Gewicht op voorste voet



O CONTACTPUNT (zijaanzicht) (6B,6C)

- ➔ Hoog contactpunt, racketblad ter hoogte van voorste voetpunt
- ➔ Slagarm gestrekt
- ➔ Schouders draaien in
- ➔ Gewicht op voorste voet



O UITZWAAI (7B,7C)

- ➔ Romp en schouders frontaal, speler in evenwicht
- ➔ Niet-slagarm komt voor de buik
- ➔ Slagarm kruist voor de niet-slagarm, racketkop afwaarts
- ➔ Serveren vanuit stand: eindigen in tipstand, gewicht op de voorste voet