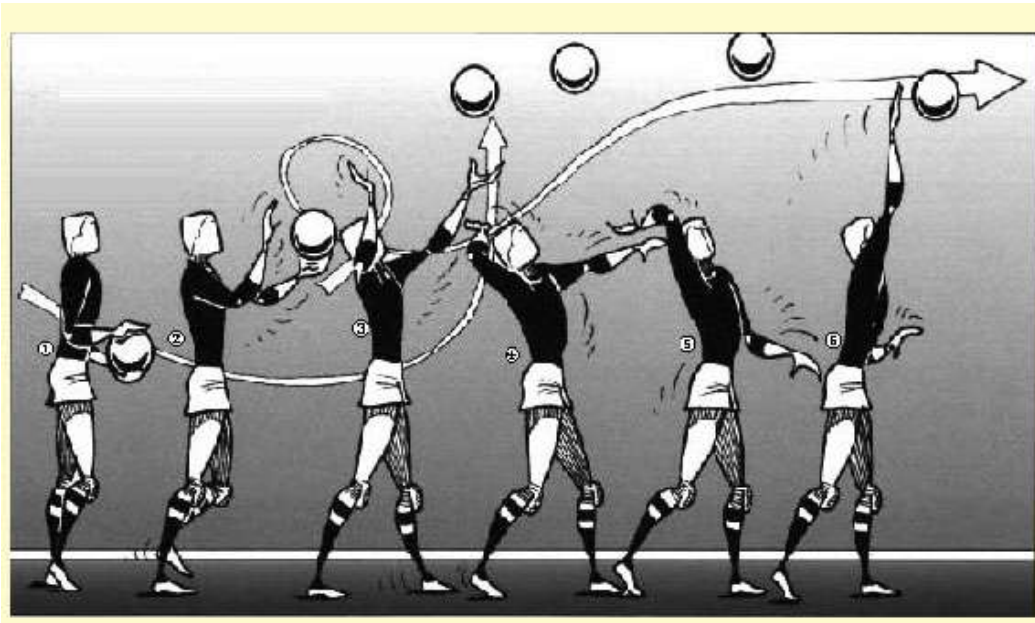


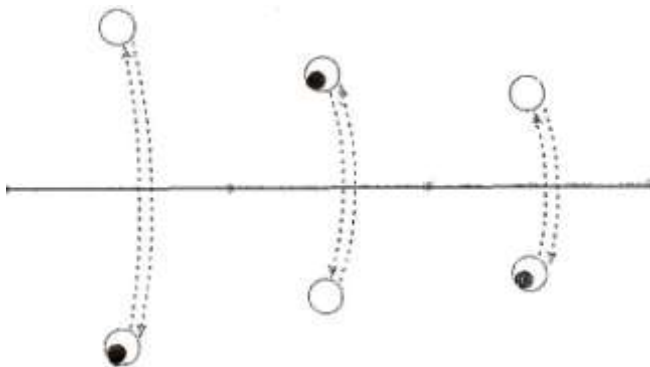
## Bovenhands serveren / aanvallen (serveren naar elkaar)

Algemeen (techniek)



- uitgangshouding: sta in schredestand
- Gooi de bal 1 meter schuin boven je (3)
- Indraaien en iets achterover leunen (4)
- Span je hand op het moment dat je de bal raakt (5)
- Maak een polsklap beweging (6)
- Stap de bal achterna
- zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

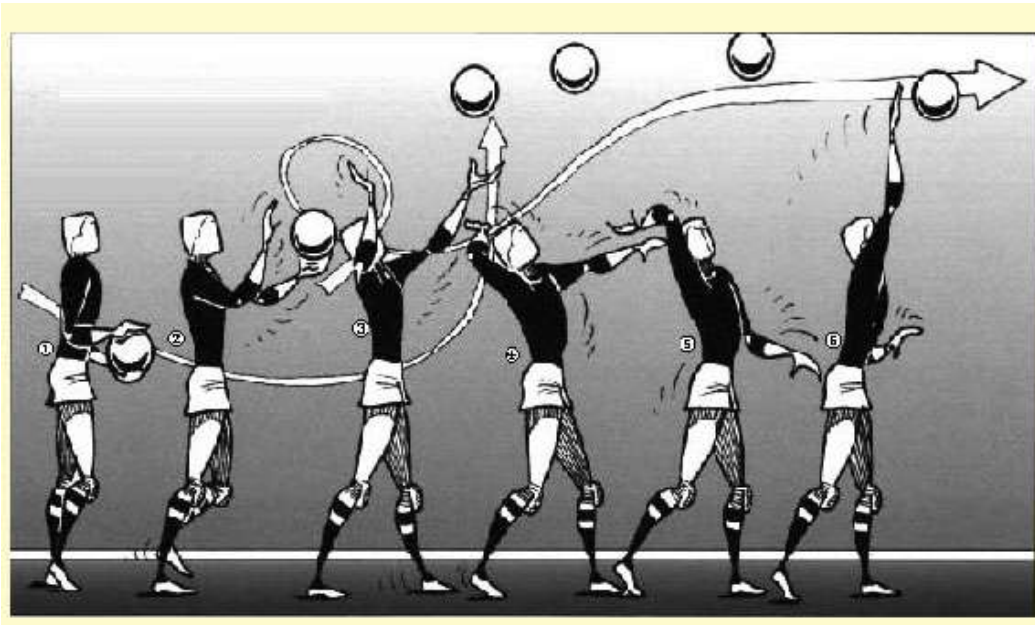
## Oefening



- Per tweetal 1 bal
- Serveer met tweetallen naar elkaar
- Eerst op een afstand van 6 meter van het net en daarna de afstand vergroten tot de achterlijn
- Mik naar de ander
- Span je hand op het moment van raken

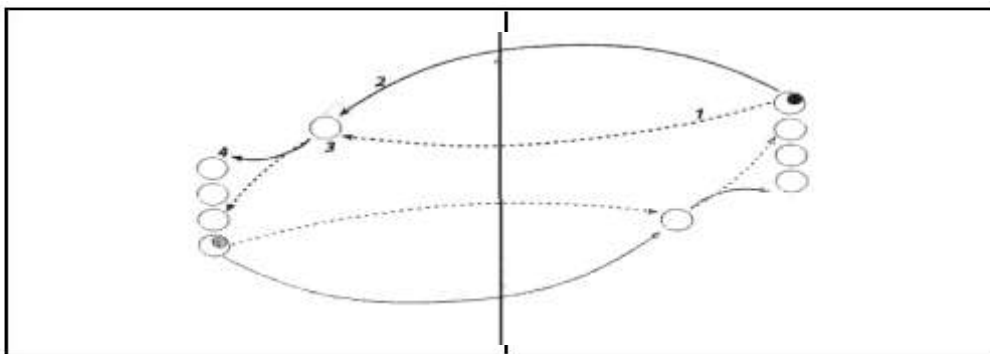
## Bovenhands serveren / aanvallen (serveren en volgen)

Algemeen (techniek)



- Uitgangshouding: sta in schredestand
- Gooi de bal 1 meter schuin boven je (3)
- Indraaien en iets achterover leunen (4)
- Span je hand op het moment dat je de bal raakt (5)
- Maak een polsklap beweging (6)
- Stap de bal achterna
- zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

## Oefening



- Serveer naar de overkant (1)
- Loop de bal achterna (2)
- Vande bal van de volgende serveerder (3)
- Sluit daarna achteraan in de volgende rij (4)

## Tips

- Mik steeds naar de speler aan de overkant die je bal gaat vangen