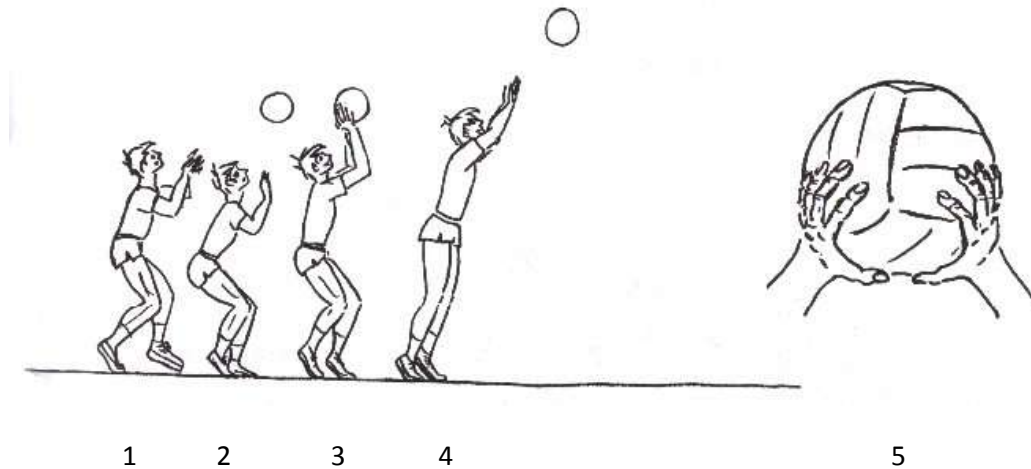


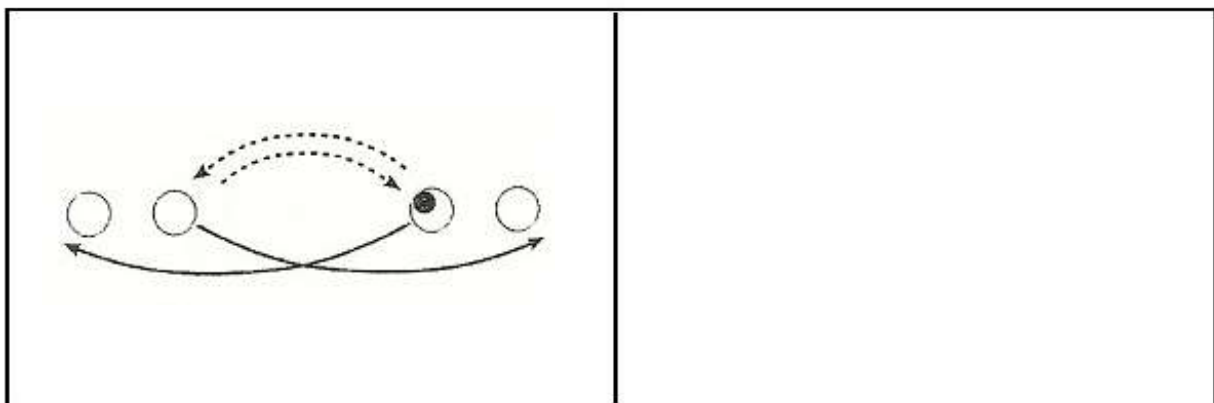
Bovenhands spelen /samenspelen (rondom de rij)

Algemeen (techniek)



- schredestand en gebogen benen (1)
- kom onder de bal (2)
- ellebogen naar buiten, polsen achterover en de bal schuin boven je spelen (3)
- Strek je benen en wijs de bal na (4)
- In je handen zit een open driehoek en je handen vormen als het ware een kommetje (5)

Oefening



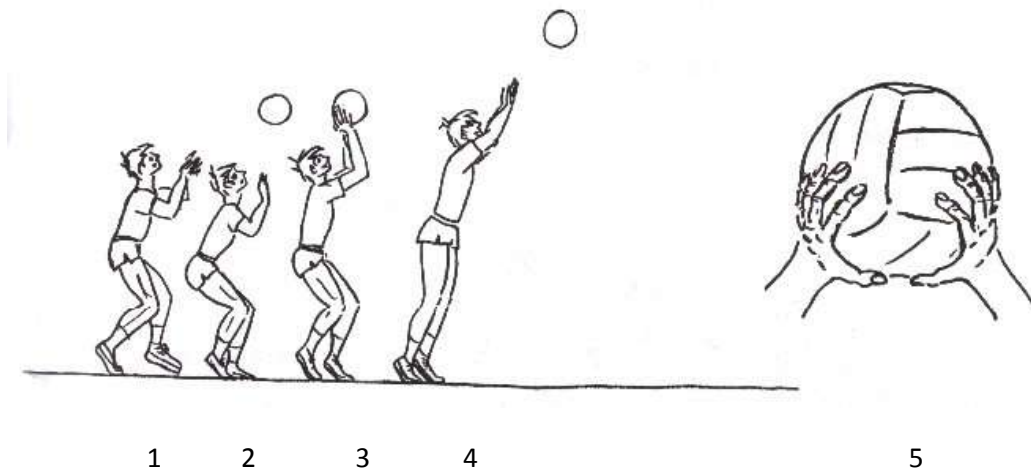
- De voorste speler speelt de bal bovenhands, loopt de eigen bal achterna en sluit aan de overkant achteraan in de rij.
- Onderlinge afstand is ongeveer 4 meter

Tips

- Speel de bal met een ruime boog aan
- DraaiVang verkeerd geplaatste ballen en begin dan opnieuw

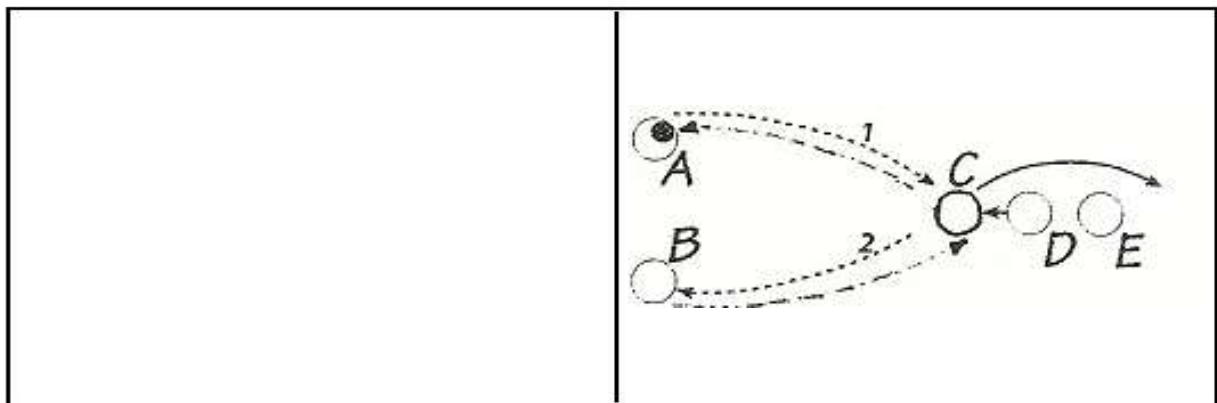
Bovenhands spelen /samenspelen (spelen onder een hoek)

Algemeen (techniek)



- schredestand en gebogen benen (1)
- kom onder de bal (2)
- ellebogen naar buiten, polsen achterover en de bal schuin boven je spelen (3)
- Strek je benen en wijs de bal na (4)
- In je handen zit een open driehoek en je handen vormen als het ware een kommetje (5)

Oefening



- Speler A speelt naar C (1)
- Speler C speelt onder een hoek n aar speler B (2) en sluit achteraan.
- Speler B speelt naar speler D en D door naar A etc.

Tips

- Speel de bal met een ruime boog aan
- Draai je lichaam in de nieuwe speelrichting
- Kijk naar degene die speelt
- Vang verkeerd geplaatste ballen en begin dan opnieuw