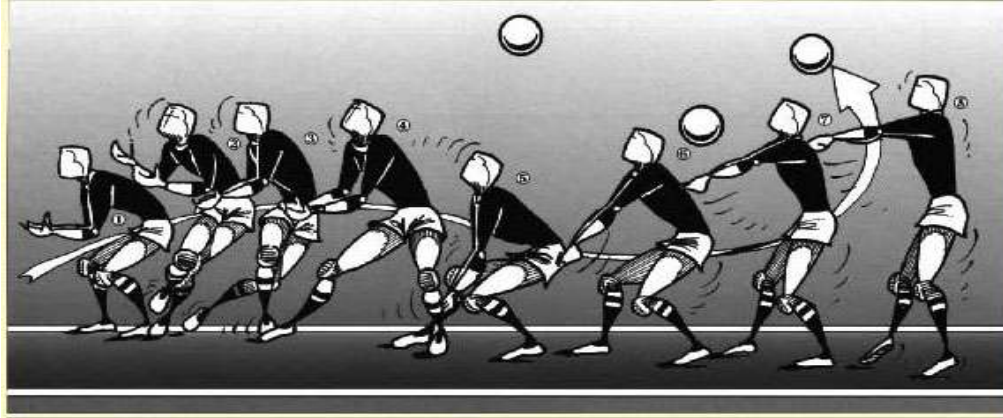


Onderarms stoppen / verdedigen (stoppen van een aangegooide bal)

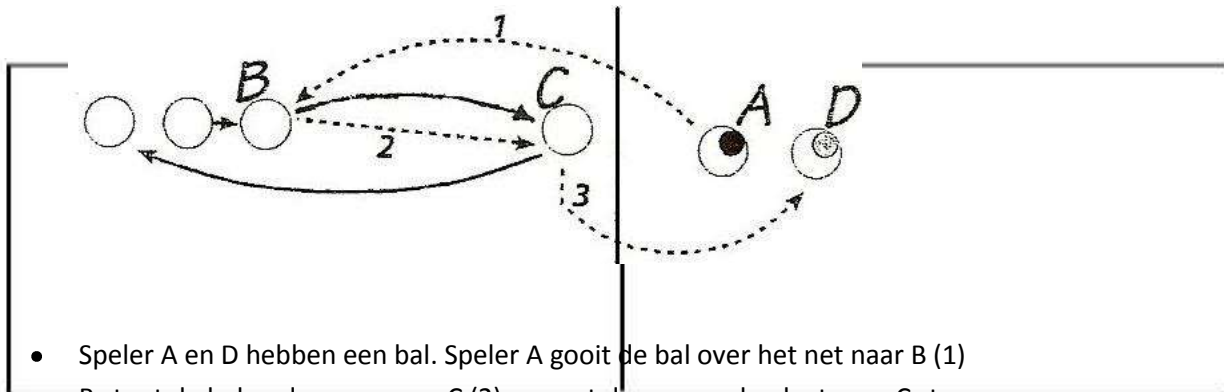
Algemeen (techniek)

Het onderarms stoppen gebeurt op een smash of een service (verdedigen) De techniek is te vergelijken met die van het onderarms passen, alleen zit de stopper veel dieper en beweegt met de bal mee. De snelheid van de bal wordt afgeremd. Tijdens het spel is het belangrijk dat de bal wordt gespeeld naar de setupper die bij het net staat voor de set up. (spelverdeler)



- Verplaatsen naar de plek waar de bal komt (1,2,3,4)
- Stil staan op het moment dat je de bal speelt (5)
- Tot ellebogen armen tegen elkaar, armen gestrekt en stil houden en diep zitten (5)
- Bal op onderarm laten komen, niet op polsen, armen gekanteld in de richting van je speeldoel (6)
- Strek vanuit je benen (6,7,8)

Oefening



- Speler A en D hebben een bal. Speler A gooit de bal over het net naar B (1)
- B stopt de bal onderarms naar C (2) en gaat daarna op de plaats van C staan.
- C vangt de bal en rolt de bal naar D (3)
- C sluit achteraan in de rij
- D gooit naar de volgende speler

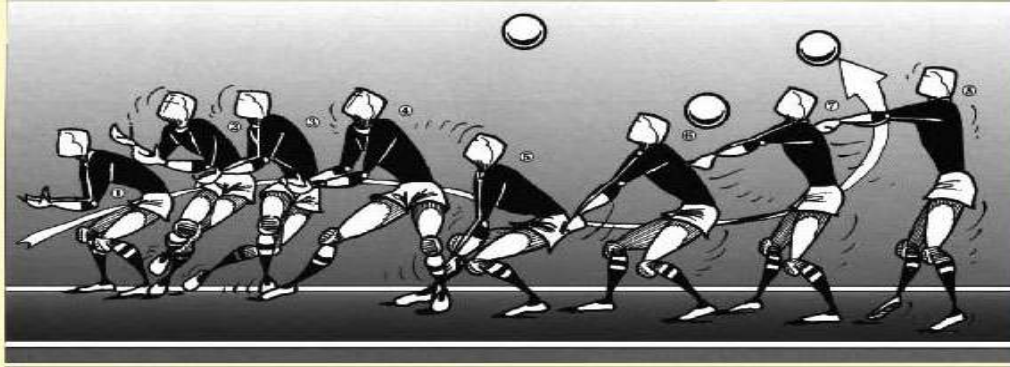
Tips

- Stopper C staat met gebogen knieën klaar voor verplaatsing
- Stop de bal met gestrekte armen en sta stil op het moment van spelen.
- Speel de bal met een ruime boog naar de setupper (spelverdeler) bij het net.

Onderarms stoppen / verdedigen (stoppen van een hard gespeelde bal)

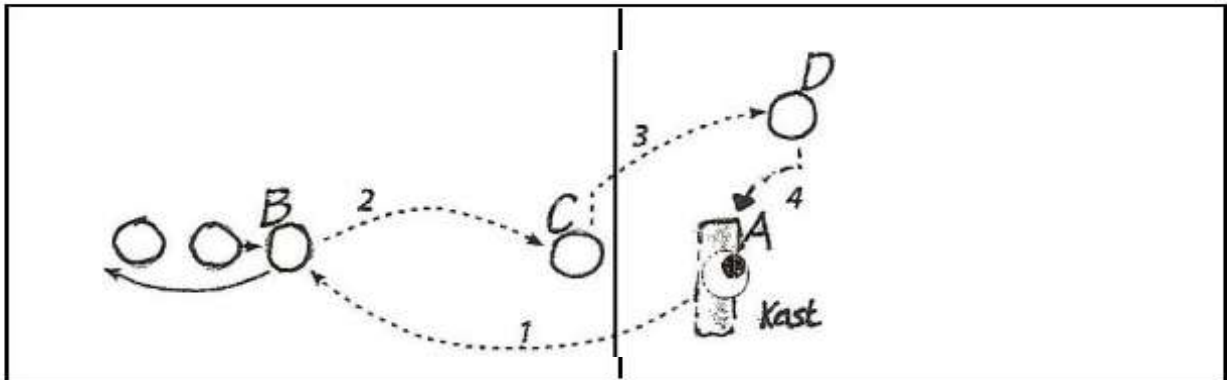
Algemeen (techniek)

Het onderarms stoppen gebeurt op een smash of een service (verdedigen) De techniek is te vergelijken met die van het onderarms passen, alleen zit de stopper veel dieper en beweegt met de bal mee. De snelheid van de bal wordt afgeremd. Tijdens het spel is het belangrijk dat de bal wordt gespeeld naar de setupper die bij het net staat voor de set up. (spelverdeler)



- Verplaatsen naar de plek waar de bal komt (1,2,3,4)
- Stil staan op het moment dat je de bal speelt (5)
- Tot ellebogen armen tegen elkaar, armen gestrekt en stil houden en diep zitten(5)
- Bal op onderarm laten komen, niet op polsen, armen gekanteld in de richting van je speeldoel (6)
- Strek vanuit je benen (6,7,8)

Oefening



- Speler A gooit of slaat de bal (eventueel vanaf een kast) naar B (1)
- B stopt de bal naar C (2)
- B sluit achteraan
- C rolt de bal naar D (3) en deze geeft de bal aan A (4)
- Na een bepaalde tijd wisselen

Tips

- Speler A gooit of slaat de bal zodat B de bal nog wel kan stoppen.
- Stopper C staat met gebogen knieën klaar om snel te kunnen reageren
- De stopper beweegt mee met de bal zodat de snelheid van de bal wordt afgeremd.
- Speel de bal met een ruime boog naar de setupper (spelverdeler) bij het net.