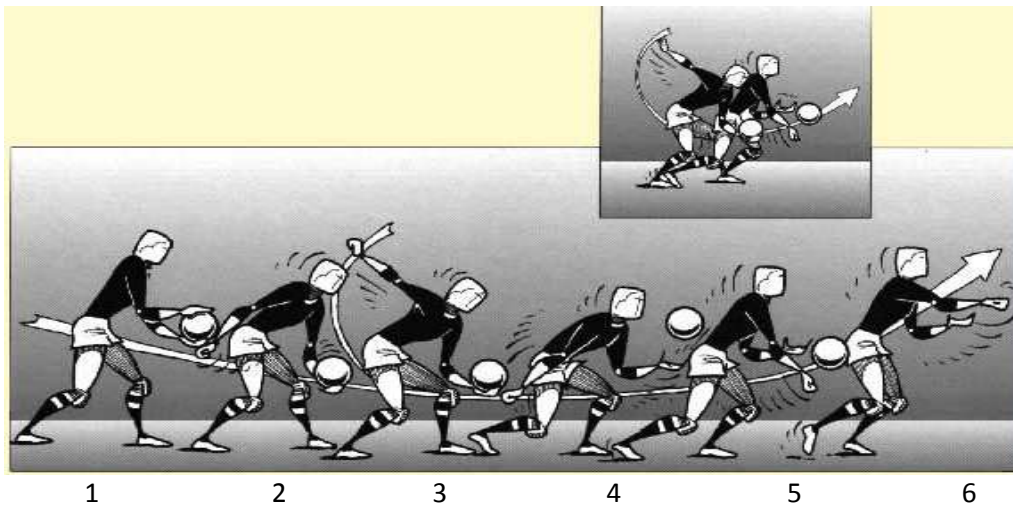


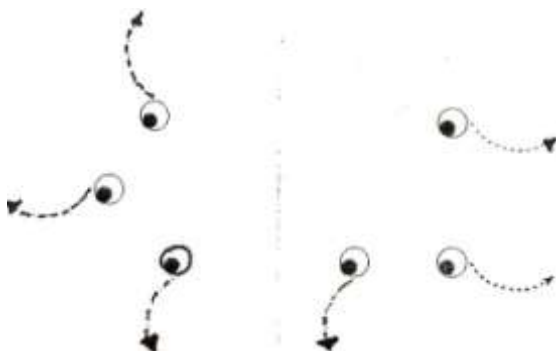
Onderhands serveren / (serveren tegen de muur)

Algemeen (techniek)



- uitgangshouding: linkervoet voor (rechtshandige), rechervoet achter (1)
- bal op open linkerhand vasthouden (2)
- de rechterarm gestrekt achterwaarts bewegen (3)
- kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren en voorste voet plaatsen in de richting waar je naar toe wilt serveren (4)
- de rechterarm van achter het lichaam naar voren bewegen en de bal van de linkerhand afslaan
- vlak voordat de rechterarm de bal raakt: gewichtsoverdracht van rechter- naar linkerbeen (4)
- raken van de bal: met de onderarm. Hand kan gesloten zijn of open
- zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

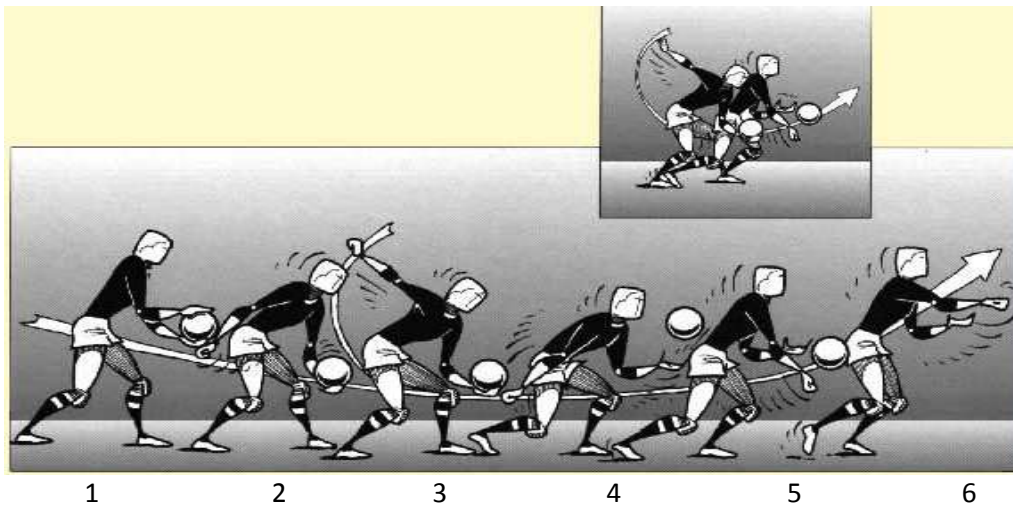
Oefening



- Iedereen een bal
- Sta op ongeveer 4 meter van de muur en serveer tegen de muur
- Mik op een bepaalde plek en kijk naar die plek
- Serveer rustig

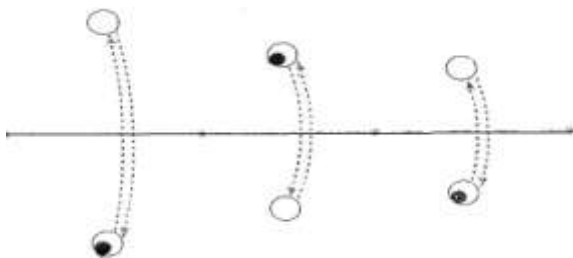
Onderhands serveren (serveren naar elkaar)

Algemeen (techniek)



- uitgangshouding: linkervoet voor (rechtshandige), rechervoet achter (1)
- bal op open linkerhand vasthouden (2)
- de rechterarm gestrekt achterwaarts bewegen (3)
- kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren en voorste voet plaatsen in de richting waar je naar toe wilt serveren (4)
- de rechterarm van achter het lichaam naar voren bewegen en de bal van de linkerhand afslaan
- vlak voordat de rechterarm de bal raakt: gewichtsoverdracht van rechter- naar linkerbeen (4)
- raken van de bal: met de onderarm. Hand kan gesloten zijn of open
- zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen

Oefening



- Per tweetal 1 bal
- Serveer met tweetallen naar elkaar
- Eerst op een afstand van 6 meter en daarna de afstand vergroten
- Speel over het net
- Kijk eerst naar de ander
- Mik in de handen van je medespelers
- Wijs de bal na in de richting waarnaar je speelt
- Vang de bal en serveer terug