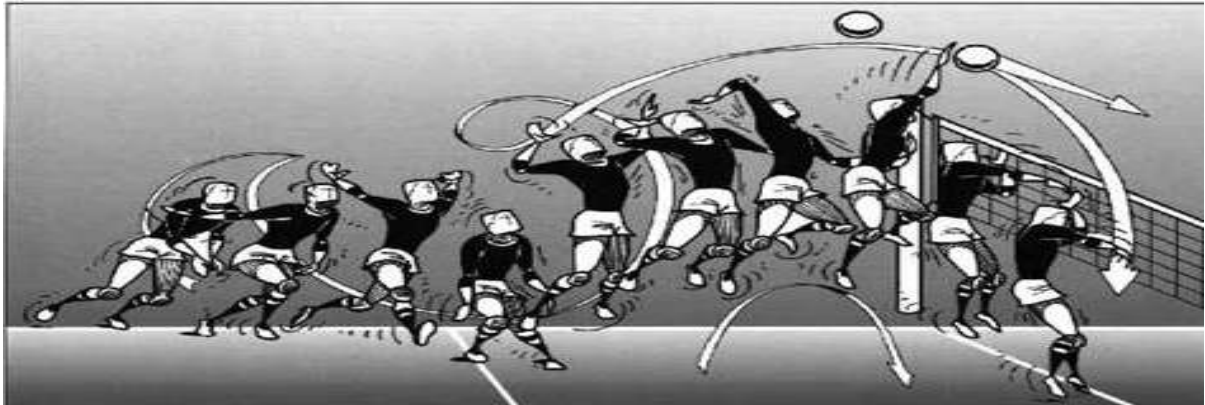


Smashen en tippen / aanvallen (smashen tegen de muur)

Algemeen (techniek)

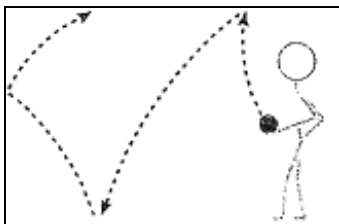


- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 10
- Schuine aanloop
 - Aantal passen is onbelangrijk; wel de laatste 2 passen
 - Voor rechtshandigen; rechts, links (1,2,3,4)
 - Rechts is een grote rempas (1,2,3)
 - Links is een snelle aansluitpas (4)
 - Twee voeten afzetten met ondersteuning van armen
 - Zo hoog mogelijk springen (5,6,7)
 - Zo hoog mogelijk raken (8)
 - Met gezicht naar het net eindigen

Smashen; bij goede timing kun je smashen; je raakt de bal bovenop en maakt een polsklap beweging

Tippen; je tipt de bal als je nauwkeurig wilt plaatsen of als je niet meer kan smashen. Zet af met 1 of 2 benen en raak de bal met je vingertoppen (duwen)

Oefening



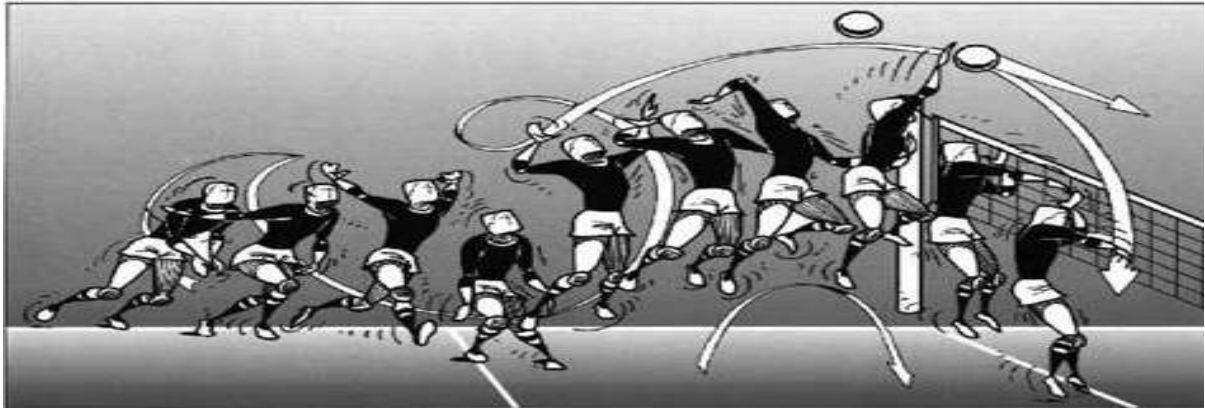
- Iedereen heeft een bal
- Sta op ongeveer 4 meter van de muur
- Smash de bal via de grond tegen de muur

Tips

- Sta in schredestand (voor rechtshandigen linkervoet voor)
- Gooi de bal verticaal omhoog op reikhoogte (de bal valt vlak voor de voorste voet)
- Raak de bal bovenop
- Sla naar de grond
- Maak een polsklap beweging

Smashen en tippen / aanvallen (smashen vanuit aangooien/ aanspelen)

Algemeen (techniek)



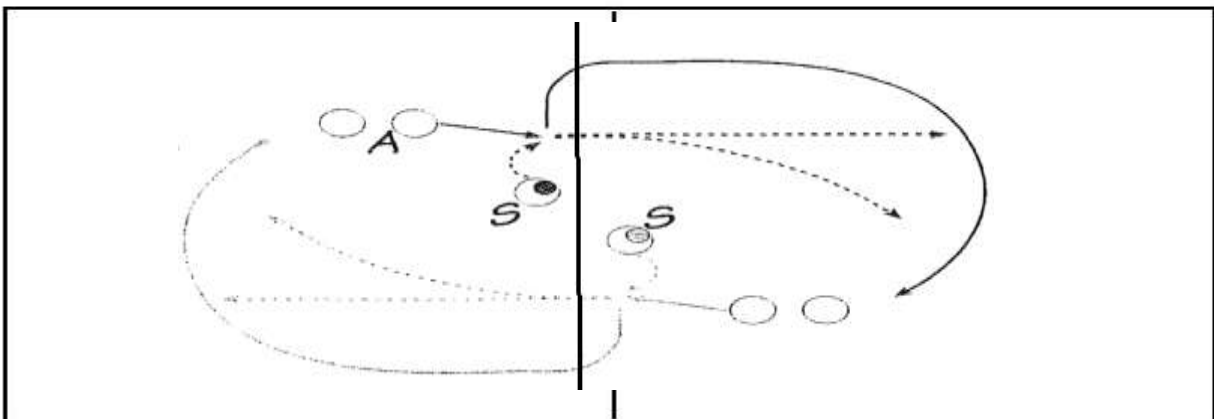
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Schuine aanloop
- Aantal passen is onbelangrijk; wel de laatste 2 passen
- Voor rechtshandigen; rechts, links (1,2,3,4)
- Rechts is een grote rempas (1,2,3)
- Links is een snelle aansluitpas (4)
- Twee voeten afzetten met ondersteuning van armen
- Zo hoog mogelijk springen (5,6,7)
- Zo hoog mogelijk raken (8)
- Met gezicht naar het net eindigen

Smashen; bij goede timing kun je smashen; je raakt de bal bovenop en maakt een polsklap beweging

Tippen; je tipt de bal als je nauwkeurig wilt plaatsen of als je niet meer kan smashen. Zet af met 1 of 2 benen en raak de bal met je vingertoppen (duwen)

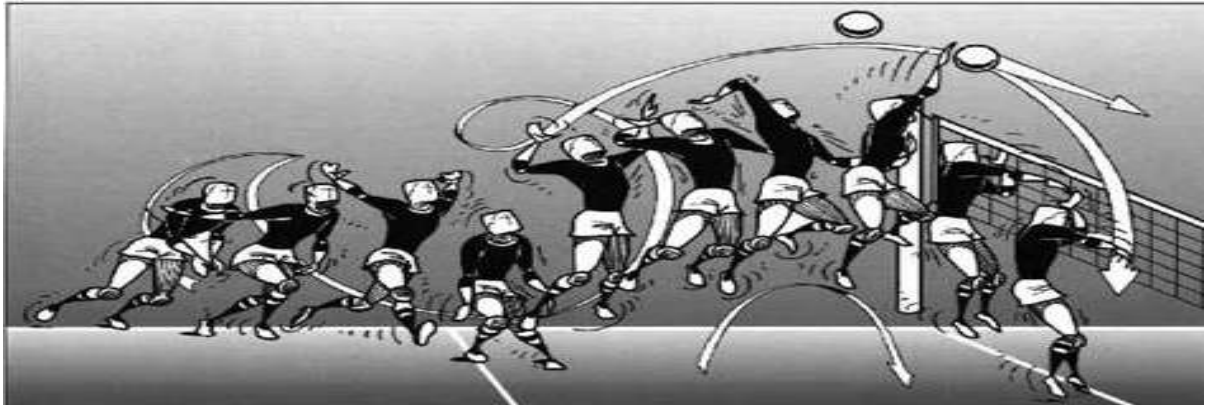
Oefening



- S staat aan de kant van de slagarm
- S speelt bovenhands (of gooit aan) met ruime boog evenwijdig aan het net (ongeveer een halve of hele meter van het net)
- A begint ongeveer 3,5 meter van het net en smasht of tipt de bal over het net
- A springt zet ongeveer 1,5 meter voor het net met 2 voeten af omhoog (niet naar voren)
- A haalt zijn eigen bal op
- A sluit aan in de rij aan de overkant en doet daar hetzelfde

Smashen en tippen / aanvallen (smashen vanuit set-up)

Algemeen (techniek)



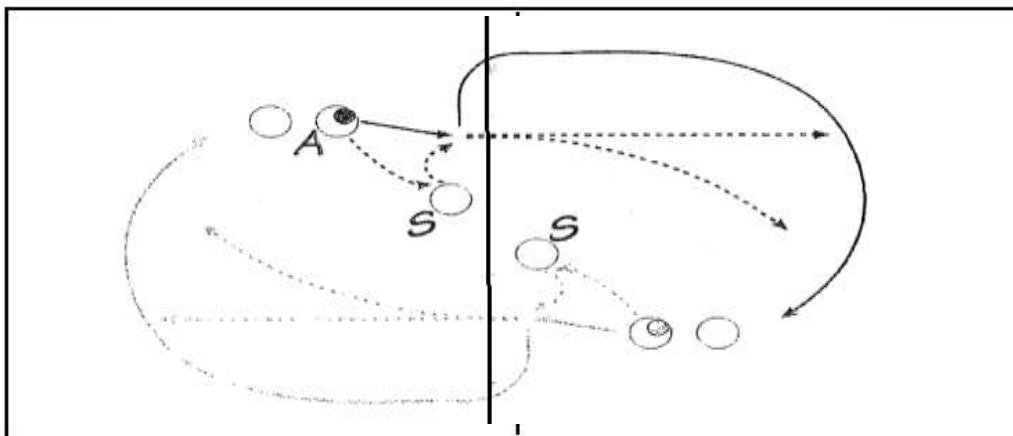
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Schuine aanloop
- Aantal passen is onbelangrijk; wel de laatste 2 passen
- Voor rechtshandigen; rechts, links (1,2,3,4)
- Rechts is een grote rempas (1,2,3)
- Links is een snelle aansluitpas (4)
- Twee voeten afzetten met ondersteuning van armen
- Zo hoog mogelijk springen (5,6,7)
- Zo hoog mogelijk raken (8)
- Met gezicht naar het net eindigen

Smashen; bij goede timing kun je smashen; je raakt de bal bovenop en maakt een polsklap beweging

Tippen; je tipt de bal als je nauwkeurig wilt plaatsen of als je niet meer kan smashen. Zet af met 1 of 2 benen en raak de bal met je vingertoppen (duwen)

Oefening



- A speelt bovenhands, of gooit naar S
- S geeft een set-up met een hoge boog ongeveer een meter van het net
- A start de aanloop op het moment dat S de bal speelt
- A smasht of tipt de bal over het net
- A haalt zijn eigen bal op
- A sluit achteraan in de rij aan de overkant en doet hetzelfde