



WdR-414

Soort oefening: Serveren.

Accent: Floater uit stand en met sprong.

Serveren en passen zijn de belangrijkste elementen.

Wanneer er niet goed geserveerd wordt krijgt de tegenpartij het heel gemakkelijk om een aanval op te bouwen, of ze krijgen een punt waar ze niets voor hoeven te doen.

Wanneer jouw team niet goed kan passen komt er geen aanval uit en ook dan krijgt de tegenpartij alle gelegenheid om een aanval op te bouwen.

Bij deze training ligt het accent bij de opslag.

Belangrijk bij de opslag is de opgooi.

De opgooi is 70% van de opslag.

De bal moet zodanig opgegooid worden dat, wanneer je de bal zou laten vallen, de bal bij de voorste voet neer moet komen.

Een ander belangrijk aspect is dat de bal met een snelle arm geslagen moet worden en dat de slag wordt afgemaakt, dat wil zeggen dat slagarm gaat voor een rechtshandige naar het linkerbeen.

Er wordt soms gezegd dat wanneer je de bal raakt de slagarm terug moet trekken omdat de bal anders gaat roteren.

Ik ben het daar niet mee eens wanneer de slagarm snel is, is de bal al weg zodat je goed de slag kunt afmaken.



Je ziet hier een floater uit stand geslagen door Robin de Kruijf.

Belangrijk is dat de hand gesloten is, zodat het minste risico loopt dat de bal gaat roteren. Je ziet ook dat op het moment van slaan het lichaamsgewicht op de voorste gebracht wordt.

De bal wordt ook zonder rotatie opgegooid dat kan met 2 handen, maar mag ook met 1 hand. Het gaat om het resultaat.