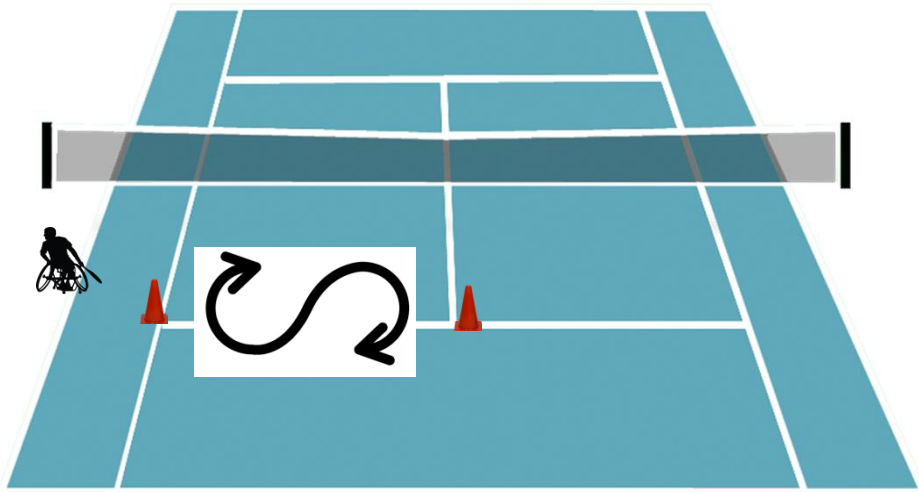


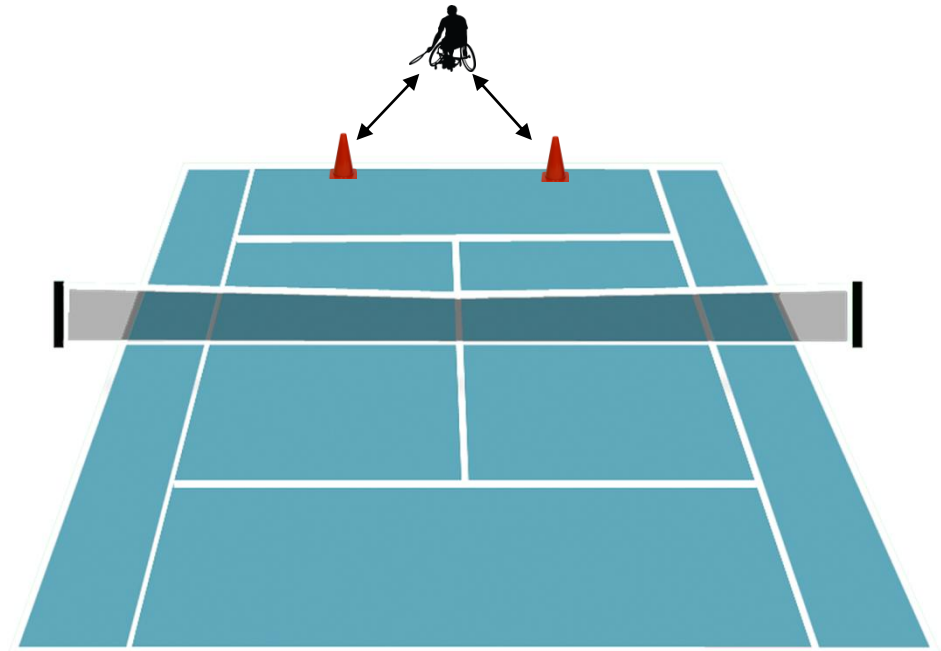
SPECIFIEKE MOBILITEIT

Verplaatsing - Herplaatsing



SMOB 1 De 8 (On court basisbeweging)

- Een 8 beschrijven tussen de kegels
- Een 8 beschrijven rond de kegels
- Een 8 beschrijven met of zonder racet



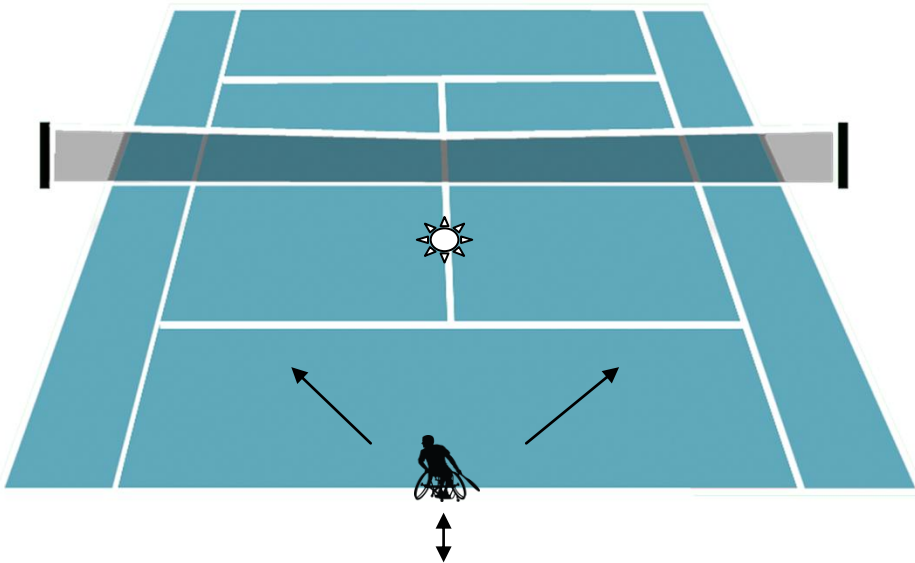
SMOB 2 De HUB (basispositie)

- Op signaal van de Tr verplaatst de R schuin voorwaarts tot aan de kegel daarna herplaatst hij zich rugwaarts
- Met of zonder racket

Opmerking: Niet voor R met een hoge dwarslaesie!

SPECIFIEKE MOBILITEIT

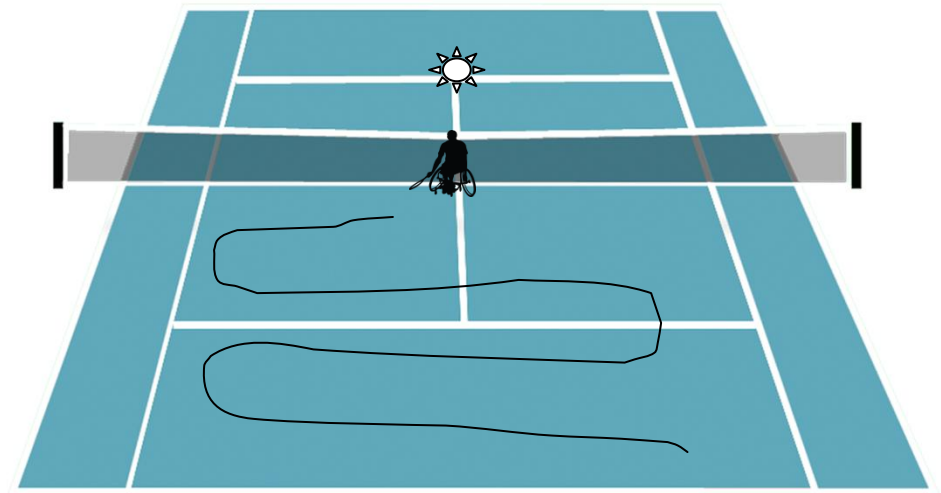
Sprinten – Stoppen – Starten – Draaien - Versnellen



SMOB 3 Aanpassen – stoppen - versnellen

- Tr laat de bal vallen, R verplaatst zich rugwaarts, Tr gooit de bal vooropwaarts, links of rechts, R haalt de bal op
- Idem met racket

Opmerking: Rugwaarts verplaatsen met schommelbeweging R met een hoge dwarslaesie niet rugwaarts laten rollen

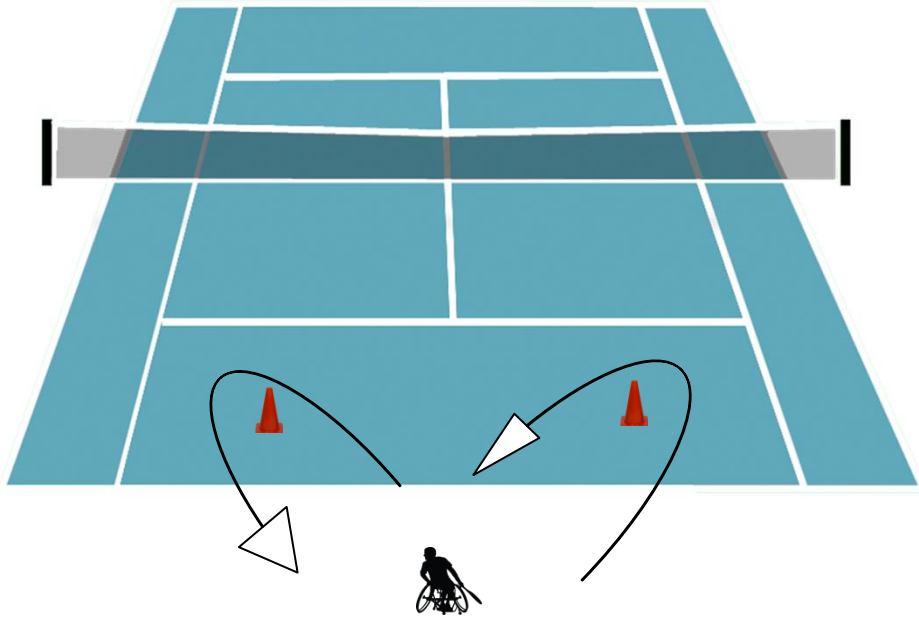


SMOB 4 Slalom – Oogcontact - reactiesnelheid

- Op signaal begint de R te slalommen tussen de enkellijnen richting basislijn, R houdt steeds oogcontact
- Idem oefening, op een bepaald ogenblik gooit de Tr de bal links of rechts opwaarts in het opslagvlak, R haalt de bal op

SPECIFIEKE MOBILITEIT

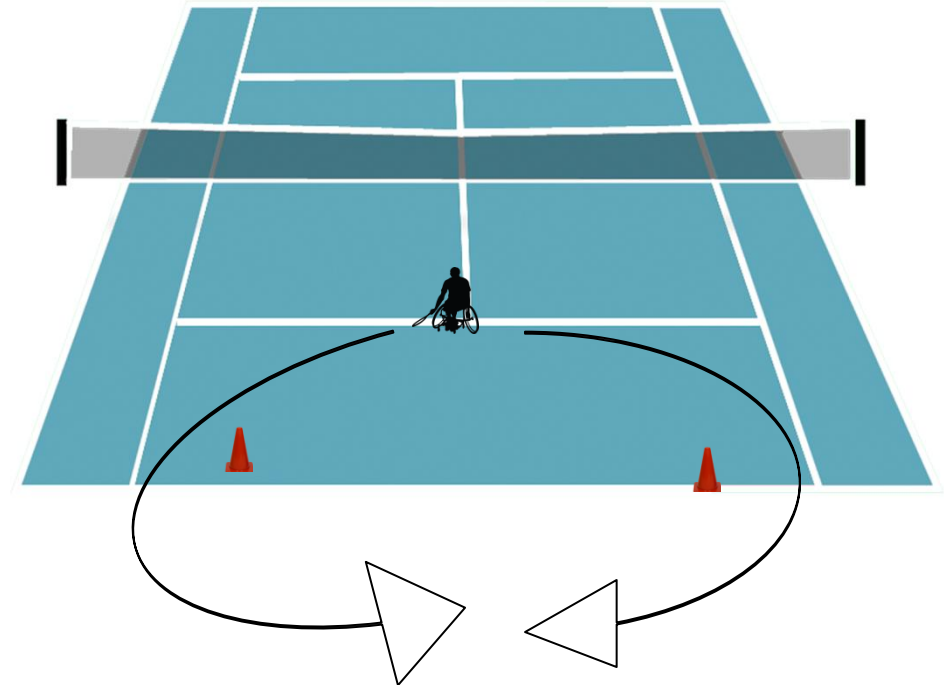
Positieve draai – negatieve draai



SMOB 5 **Positieve draai**

- Eerst zonder racket
- Met racket
- Met bal

Opmerking: Steeds rugwaarts herplaatsen (Hub) en oogcontact houden



SMOB 6 **Negatieve draai**

- Eerst zonder racket
- Met racket
- Met bal