

OBSERVATIEFICHE - REFERENTIEPUNTEN ROOD 2

Forehand	
	eastern greep
	steun voor, tijdens en na de slag
	alerte en vinnig aandachtshouding
	start slagverloop is wegdraaien schouders
	rechtstreeks voorbereiden achter en onder de bal (ritme 1)
	handen steeds zichtbaar aan slagzijde (in het vlak)
	contactpunt op heuphoogte schuin voor lichaam
	vrij contact met elleboog los en pols licht gebogen
	slaghand beweegt vooropwaarts (ritme 2)
	raakzone is lang en fijn op een lijn (door en over de bal)
	romp indraaien ter ondersteuning van de slagfase (frontaal)
	elleboog voor en op schouderhoogte (bazooka)
	gecontroleerd baltraject
	spelen met topspin
Backhand 2-handig	
	greep (semi)-continental = dom. + eastern FH greep = nt. dom
	steun voor, tijdens en na de slag
	vanuit alerte en vinnig aandachtshouding
	Greepwissel
	start slagverloop is wegdraaien schouders
	rechtstreeks voorbereiden achter en onder de bal (ritme 1)
	handen steeds zichtbaar aan slagzijde (in het vlak)
	contactpunt op heuphoogte schuin voor lichaam
	vrij contact met ellebogen los
	slaghand beweegt vooropwaarts (ritme 2)
	raakzone is lang en fijn op een lijn (door en over de bal)
	romp indraaien ter ondersteuning van de slagfase (frontaal)
	elleboog voor en op schouderhoogte (bazooka)
	gecontroleerd baltraject
	spelen met topspin

Forehand volley

	greep semi-continental
	steun voor, tijdens en na 'vangen' van de bal
	racket achter de bal brengen
	vertrekken vanuit alerte aandachtshouding (racketkop op schouderhoogte)
	linkerhand beweegt mee naar de bal
	pols stevig op de greep
	racketkop boven pols en lichtjes geopend
	"zacht" voorafwaarts contact schuin voor op schouderhoogte
	gecontroleerd baltraject

Backhand volley

	greep continental
	steun voor, tijdens en na 'vangen' van de bal
	racket achter de bal brengen
	vertrekken vanuit alerte aandachtshouding (racketkop op schouderhoogte)
	armen bewegen samen uit elkaar
	pols stevig op de greep
	racketkop boven pols en lichtjes geopend
	"zacht" contact schuin voor op schouderhoogte
	gecontroleerd baltraject

Bovenhandse frontale opslag

	greep semi-continental
	frontale startpositie
	toss voor en begeleiden tot op ooghoogte
	elleboog voor en opwaarts als startpositie
	contact voor lichaam en op 12 uur
	slaghand strekt opwaarts naar de bal
	kader leidt de strekbeweging (pronatie)
	racketkop gaat verder door na contact (afwaarts)
	gecontroleerd opwaarts baltraject