



BE PLAYER ORANJE

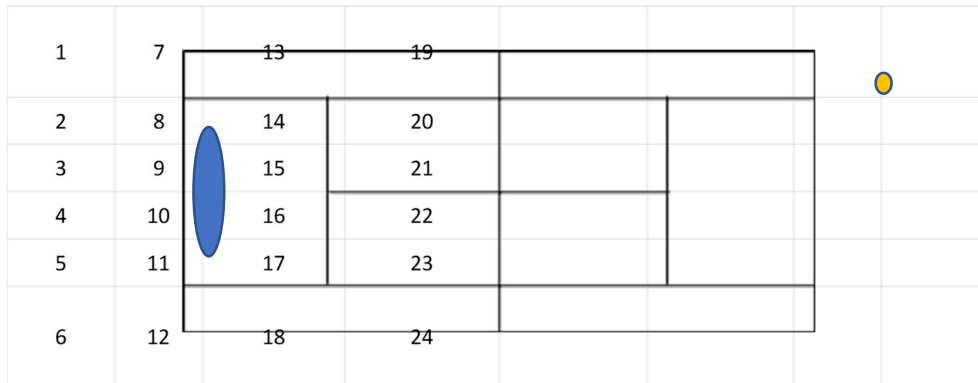
SPEEL SLIMMER



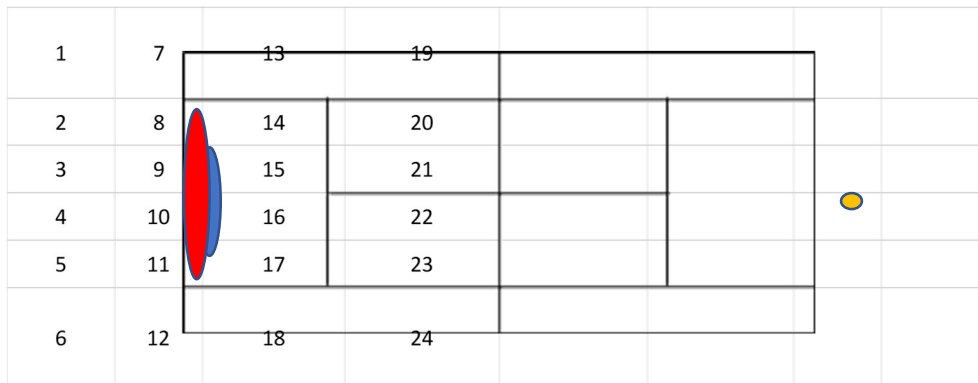
1.1. CREEREN/OMGAAN MET TIJDS-RUIMTEDRUK



Kleur de zone waar je uw tegenstander uit balans wil spelen > vakjes 6,12,17,5/14,1,2,7
 Ruimtedruk wordt gecreëerd door de speler **een grotere afstand te laten lopen** om de bal te spelen.
 Kleur de zone blauw waar je gaat spelen als je onder ruimtedruk staat. Hoe noem je dat **neutraliseren**.



Kleur de zone Rood waar je zal spelen om uw tegenstander onder tijdsdruk te zetten. Hoe kun je op een andere manier druk zetten op uw tegenstander? 1. **Opkomen naar het net** of **drive-volley spelen**.
 Tijdsdruk wordt gecreëerd door **snel te spelen** en uw tegenstander **weinig tijd te geven** om zijn slag te organiseren. Kleur de zone blauw waar je gaat spelen als je zelf onder tijdsdruk staat= neutraliseren



Snel en diep spelen



Neutraliseren met voldoende marge boven het net en zijlijnen



1.2. AANVALLEN/UITWISSELEN/VERDEDIGEN

- ✓ Welke situaties/woorden horen bij de tactische bedoeling UITWISSELEN
- alert zijn voor een kortere bal vaster dan mijn tegenstander Diep spelen
- te snel voor een winner gaan de netbasis met controle spelen
-
- ✓ Welke situaties horen bij tactische bedoeling AANVALLEN
- in de aanvalszone bewegen speelbasis 2m achter basislijn traag spelen drive-volley
- vroeger de bal spelen contactpunt onder de knie zelf in balans dromen
- terrein openen
-
- ✓ Welke situaties horen bij tactische bedoeling VERDEDIGEN
- stilstaan tegenstander extra bal laten spelen neutraliseren diepe bal spelen
- Ruim boogtraject spelen zwaaien naar mijn tegenstander zit laag op mijn benen voor de winner gaan
-
- ✓ Welke spelers staan in BALANS (romp is recht tijdens contactfase) en spelen met een VRIJ contactpunt (=benen aanpassen om voldoende slagruimte te hebben)

