Oefeningen Floaterserve en Tennisserve

Individuele oefeningen

1. Bovenhands serveren tegen een muur (afstand tot de muur in het begin klein houden, ongeveer 3 tot 4 meter)

   Accenten:
   - Uitgangshouding bal op 1 hand
   - Opgooi (1 tot 2 meter boven het hoofd)
   - Stap maken (op het linkerbeen)
   - Onder tegen de bal aanslaan
   - Actieve polsbeweging
   - Sla de bal tegen de muur

2. Serveren tegen de muur. Afstand tot de muur opvoeren (7 tot 8 meter).

3. Serveren boven een lijn op de muur (verticaal mikken).
   - Eerst korte afstand (4 – 5 meter)
   - Grotere afstand (7 – 9 meter)
   - De lijnhoogte laten corresponderen met de nethoogte

4. Serveer in een bepaald vak tegen de muur (horizontaal en verticaal mikken).
   - Eerst de afstand klein houden
   - Daarna de afstand opvoeren tot 9 meter en meer

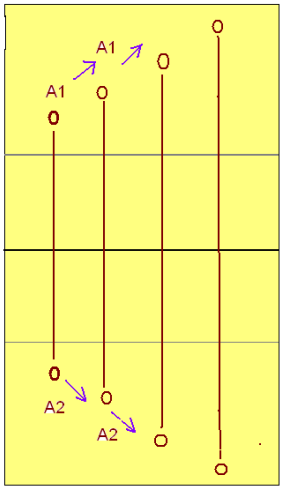
Oefeningen met tweetallen (eventueel meertallen)

5. Serveren met 2-tallen naar elkaar (zonder net)
   - Afstand opvoeren (9 meter)
   - Evt. over een lengtenet serveren
   - Accent op techniek en gericht serveren

6. A en B op zijlijn (9 meter afstand)
   A serveert op B (boogje), B passt onderarms naar A
   A speelt bovenhands op B, B vangt de bal en start de oefening opnieuw

7. Idem oef. 6, alleen nu vangt B niet af maar smasht de bal naar A, A verdedigt naar B - B vangt af en start de oefening opnieuw. Indien er voldoende ruimte is, kan de afstand tussen de serveerder en de passer worden opgevoerd naar bijvoorbeeld 10 – 12 meter

8. Serveren over het net (zie tekening)
   - A1 serveert op A2 (afstand tot het net is ± 3 meter)
   - A2 vangt de service van A1
   - Als A1 en A2 beiden 3 keer achter elkaar goed serveren (vangbal door de ander), dan mogen beide speelsters 1 stap achterwaarts.



Oefeningen van achter de achterlijn van het veld

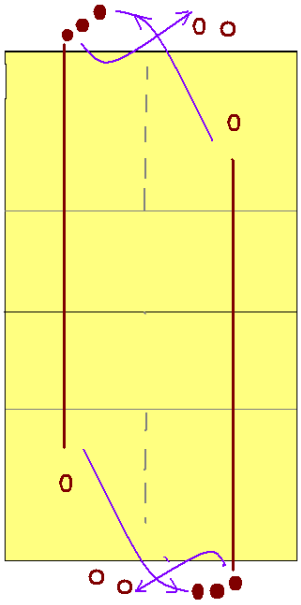
9. Vrij serveren over het net, vanaf de gehele achterlijn

10. Idem oefening 9, alleen moet er nu 10x achter elkaar goed geserveerd worden. Bij een foute service sta je weer op 0. Degene die het eerst 10 heeft is de winnaar.

11. Idem oefening 9, alleen nu wordt er ver vanachter de achterlijn geserveerd

12. Idem oefening 10, nu wordt er van beide kanten van het veld geserveerd. Diverse wedstrijdjes:
    - Welk team heeft het eerst 30 goede services?
    - Welk team heeft het eerst 15 goede services achter elkaar? (zonder fouten)
    - Welk team heeft het eerst 20 punten, waarbij elke goede service een “pluspunt” oplevert en iedere foute service een “minpunt”

Gericht serveren



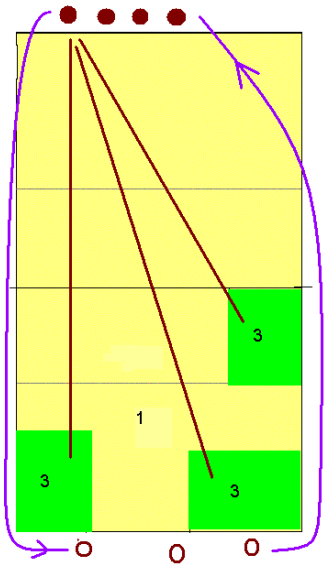
13. Alleen rechtdoor serveren (op positie 5 – half veld)
    - Serveerder wordt afvanger (doordraaien op eigen speelhelft)
    - Afvanger wordt serveerder
    - Bij foute serve niet doordraaien

    VARIATIE:

    Afvanger vangt de bal onderhands in de passhouding (balbaan inschatten)

14. Idem oefening 13, nu wordt er diagonaal geserveerd (afvanger op pos. 1)

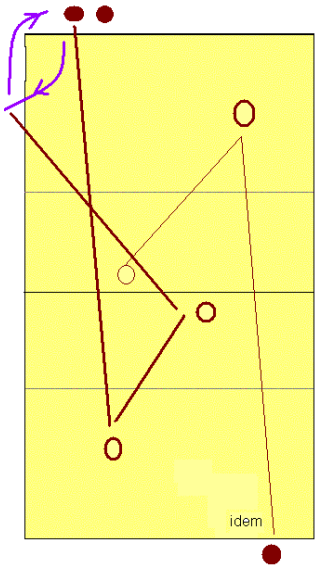
15. Idem oefening 14, nu op midachter serveren (afvanger op pos. 6)



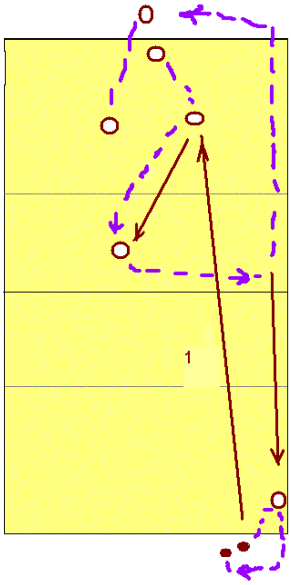
16. Serveren in vakken
    - Iedere speler mag 10 ballen serveren
    - Welke speler heeft de meeste punten?
    - Gearceerd vak is 3 punten
    - In het veld buiten de gearceerde zone is 1 punt
    - Foute service geen punt
    - (Foute service is 1 punt in mindering)

Extra Oefenstof

Wanneer de service redelijk tot goed wordt beheerst, m.a.w. de spelers kunnen met een goede techniek de bal redelijk gericht serveren, dan kan de service verder worden verbeterd en ingeslepen. En in combinatie met de servicepass-training.



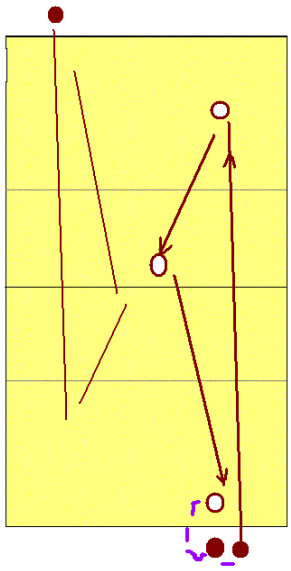
1. Oefening.
   - Service – Pass – Afvangen
   - Afvanger gooit de bal over het net naar de zijlijn, waar de serveerder de bal vangt en daarna opnieuw gaat serveren
   - Doordraaien na een bepaalde tijd of na 10 goede passes



2. Oefening
   - Service – Pass – Afvangen
   - Doordraaien: passer, afvanger (rolt de bal terug), reserve, passer
   - Wisselen na bijv. 5 minuten of na een aantal punten

   VARIATIE:

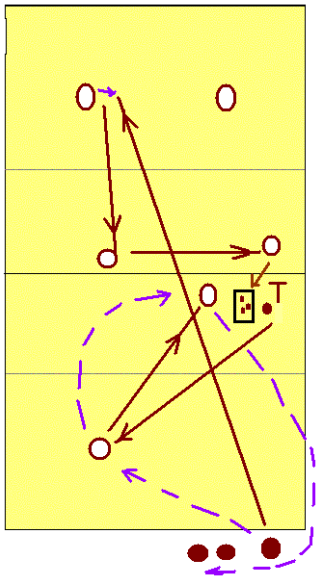
   Met vaste spelverdeler, afvanger op linksvoor, passer wordt afvanger

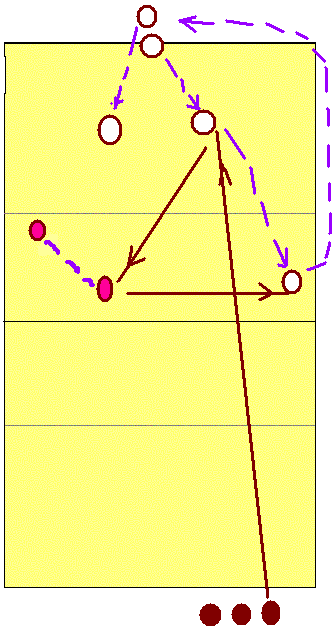


3. Oefening
   - Service – Pass – Afvangen
   - 2-tal wisselt met serveerders na bijv. 10 goede passes
   - Deze oefening pas uitvoeren als het gericht serveren goed wordt beheerst

   VARIATIES:
   1. Diagonaal serveren, passer op rechtsachter
   2. Midvoor speelt de gepasste bal terug naar de passer, deze speelt een 2e pass

4. Oefening
   - Serveren en verdedigen, gecombineerd met passen
   - Trainer smasht een bal op bijv. linksachter
   - 2 vaste passers en 2 vaste afvangers
   - Wisselen per 4-tal na bijv. 3 minuten



5. Oefening
   - Vaste spelverdeler geeft set up naar pos. 4, afvanger op pos. 4 rolt de bal terug naar serveerders en afvanger wordt reserve, reserve wordt passer, passer wordt afvanger

   VARIATIE:
   - Set up achterover
   - 2 spelverdelers, met penetratie van pos. 1 of pos. 5