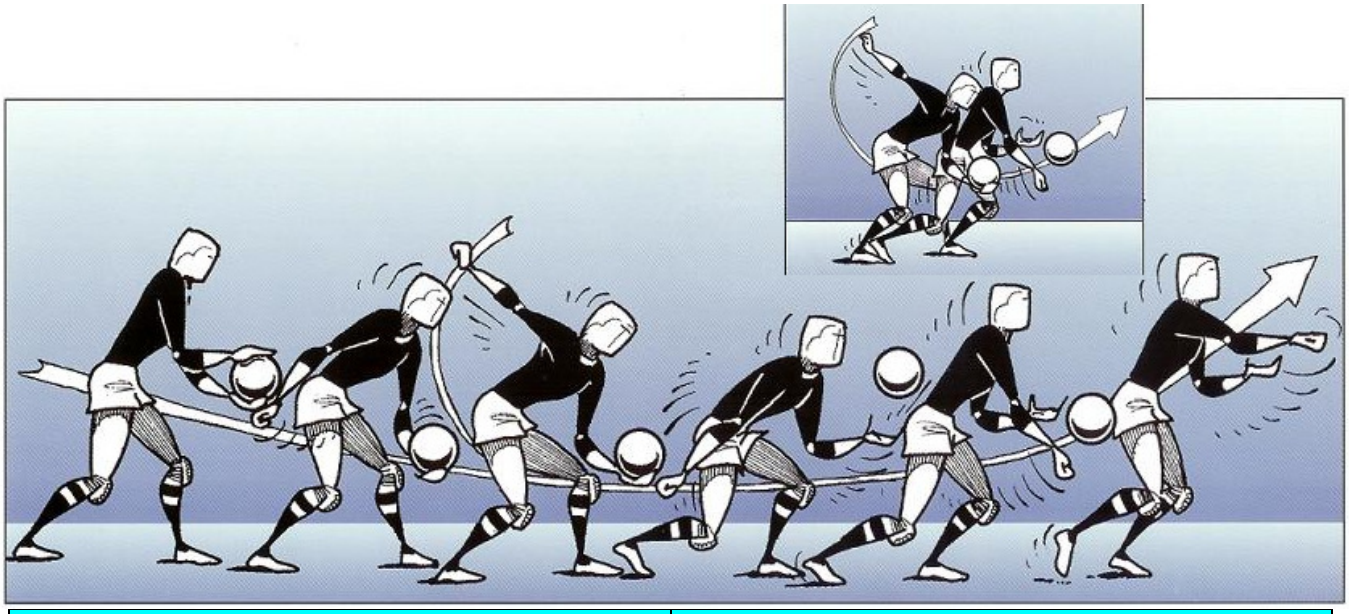
1.Service, onderhandse uitvoering



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. Uitgangshouding: - linkervoet voor (rechtshandigen) - rechtervoet achter (iets schuin) 2. bal op open linkerhand op de vingertoppen vasthouden (balgevoel creëren) 3. bal in juiste stand brengen - bal op de hand in de juiste stand voor de opgooi bewegen 4. - kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren - voorste voet plaatsen in de richting waar je naar toe wilt serveren 5. de rechterarm gestrekt achterwaarts - zover naar achteren bewegen tot er weerstand komt van het schoudergewricht 6. - de rechterarm van achter het lichaam naar voren bewegen - de linkerhand gooit de bal een klein stukje omhoog, vlak voordat de rechterarm de bal raakt -gewichtsoverdracht van rechter naar linkerbeen 7. raken van de bal: - met open hand (vingers tegen elkaar of los van elkaar) - met gesloten hand (platte vuist, zie afbeelding) 8. zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen	1. starthouding van een lange-afstand loper 2. bal één of twee keer licht omhoog gooien en op de vingertoppen opvangen 3. bal op de hand laten veren en op de vingertoppen opvangen 4. speler op ontvangend veld steekt een aantal vingers op – de serveerder noemt het aantal. 5. arm wijst in de richting van de achtermuur, de tribune, enz. 6. de rechterhand zwaaien alsof je een emmer met water erin ronddraait 7. de richting van de hand bepaalt de balbaan – oefenen: - verticaal; bal gaat in het net - horizontaal; bal gaat tegen het plafond 8. tweede actie introduceren: - rallypass - verdedigen van een bal

Techniekbeschrijving Onderhandse Service

Bewegingsfasen

1.Voorbereidingsfase	:	1. Uitgangshouding 2. Opgooi van de bal
2.Hoofdfase	:	1. Slagactie 2. Balcontact
3.Eindfase	:	1. Follow-through

Onderhandse Service bij een rechtshandige speler

1.Voorbereidingsfase

1.1 Uitgangshouding

- Ontspannen uitgangshouding frontaal naar het veld gericht.
- Voeten op schouderbreedte.
- De linkervoet wijst naar het veld en staat iets voor de rechtervoet (schredestand)
- De achterste, de rechtervoet, wijst schuin naar rechts, voetenstand op *"twee uur"*, volgens de wijzers van de klok.
- Het lichaamszwaartepunt (LZP) bevindt zich boven de achterste voet, *"zwaar leunen op de rechtervoet"*
- De romp is behoorlijk voorover gebogen.
- De bal ligt op de linkerhand en de linkerarm is gestrekt. Ongeveer op heuphoogte.
- De rechterarm wijst schuin naar achteren, is ontspannen en volledig gestrekt.
- Vlak voordat de bal wordt opgegooid is er oogcontact met het doel, " waar je de bal naar toe wilt serveren".

1.2 Opgooi van de bal

- Een kleine stap maken met links waarbij het lichaamszwaartepunt iets naar de voorste, linkervoet, wordt verplaatst. De speler houdt echter het lichaamsgewicht op de achterste (rechter)voet.
- De bal wordt iets opgegooid of wordt van de linkerhand geserveerd.

2.Hoofdfase

2.1 Slagactie

- De slagbeweging wordt ingezet door eerst het achterste been te strekken en het gewicht naar voren te verplaatsen op het voorste (linker)been, *"steunen op je voorste voet"*.
- Hierna wordt het voorste (linker)been gestrekt.
- De slagarm wordt recht van achteren naar voren "gezwaaid".

2.2 Balcontact

- De bal wordt geraakt met de binnenkant van de hand.
- De snelheid van de bal wordt veroorzaakt door de snelheid waarmee de hand onder bal slaat.
- Op het moment van balcontact is de slagarm volledig gestrekt.
- De speler blijft naar de bal kijken.

3.Eindfase

3.1 Follow-through

- Na de slagactie zwaait de slagarm actief door naar voren in de slagrichting.
- Tijdens de follow-through blijft de slagarm gestrekt en is de arm ontspannen.
- Tijdens de follow-through kan er eventueel nagestapt worden met rechtervoet.
- Na de service de bal blijven volgen.