10. Aanval, frontale aanval

Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. kijken naar de bal (set-up), inschatten van de balbaan, kiezen van het startmoment van de aanloop 2. aanloop schuin naar het net toe, en positie kiezen t.o.v. de bal, armen achterwaarts zwaaien 3. ritme: één-na-laatste pas is groot en snel waarna een kortere aansluitpas volgt 4. aanloop met volgorde (laatste 2 passen): - rechtshandige: rechts – links - linkshandige: links – rechts 5. rechtervoet wijst in de richting van de bal, linkervoet eindigt evenwijdig aan het net (rechtshandige aanvaller) 6. beide armen gaan omhoog: - linkerarm wijst naar de bal - rechterarm gaat achtereenvolgens naar achteren – omlaag – omhoog (rotatiebeweging, rechtshandige aanvaller) 7. - slagschouder draait van het net af - draaiing in de rug 8. slaan van de bal – landen op twee voeten – doorbuigen van de knieën 9. uitgangspositie innemen voor een eventuele volgende actie	1. Concentreren op bal, balbaan en afzet 2. De bal in sprong met één hand aanraken 3. “Hoe stap je over een slootje?” (eventueel met een markering op de grond) 4. - Over een lijn stappen met twee voeten volgens het goede ritme - Merktekens op de vloer plaatsen 5. Sprintoefeningen tussen twee lijnen; heen en weer sprinten (kijk maar hoe de voeten worden geplaatst bij het remmen ter plaatse van een lijn) 6. De pijl en booghouding. “Hoe schiet je met een pijl en boog?” 7. Armbeweging is vergelijkbaar met het weggooien van een kleine bal 8. De niet-slagschouder aan de tegenstander laten zien 9. - Een tennisbal over het net gooien - Opspringen en de bal in de lucht overpakken 10. Snel een volgende verdedigende actie laten uitvoeren

Techniekbeschrijving 3e Tempo-aanval

De volgende techniekbeschrijving is bedoeld voor een rechtshandige aanvaller op positie 4. Dezelfde beschrijving, waarbij links en rechts omgewisseld moeten worden, geldt voor een linkshandige aanvaller op positie 2.

Bewegingsfasen

1.Voorbereidingsfase	:	1. Aanloop 2. Afzet – Sprong
2.Hoofdfase	:	1. Zweeffase 2. Balcontact
3.Eindfase	:	1. Follow-through 2. Landing

1.Voorbereidingsfase

1.1 Aanloop

Voor een jeugdspeler wordt aanbevolen om met een 3-pas aanloop te starten bij het aanleren van de aanval en later eventueel een 4 – of meerpas aanloop.

- Uitgangspositie
- Actieve klaarhouding (concentratie)
- De rechtervoet iets voor de linkervoet
- De startplaats is buiten de zijlijn ter hoogte van de drie-meterlijn (verschilt per speler, afhankelijk van o.a. de paslengte)
- Kijken naar de bal

- 1e pas (met links)
- De pas wordt voorafgegaan door het naar voren brengen van het bovenlichaam
- De eerste pas, met de linkervoet, is kort
- Tijdens het verplaatsen van de linkervoet helt het bovenlichaam iets voorover en zijn beide armen licht gebogen voor de buik
- Er volgt nu een strekking van het linkerbeen, dit om een verre pas met rechts te kunnen maken

- 2e pas (met rechts)
- Met deze pas wordt de horizontale aanloopsnelheid afgeremd (=rempas)
- Deze pas is lang en vlak en ziet er uit als een soort vertesprong op de rechtervoet (een sprong-stap)
- Deze sprong-stap leidt tot een geforceerde stop, waarbij de rechtervoet ver voor het lichaam wordt neergezet, het lichaamszwaartepunt (LZP) komt nu achter het steunpunt (= de rechtervoet)
- Hier is nu duidelijk sprake van een hiel-teen afwikkeling

- De bedoeling van deze lange pas (rempas) is het afremmen van de voorwaartse snelheid, waardoor de sprong een verticaal moment krijgt i.p.v. het opgebouwde voorwaartse moment
- Tijdens het naar voren zwaaien van het rechterbeen gaan beide armen zijwaarts laag naar achteren

• <u>3e pas (met links)</u>
- Nog voor het plaatsen van de rechtervoet wordt de linkervoet al naar voren gebracht (er is sprake van een kort zweefmoment waarbij beide voeten even los van de grond zijn)
- Na het plaatsen van de rechtervoet wordt de linkervoet voorbij de rechter neergezet
- Tijdens het plaatsen van de rechtervoet draait het lichaam kloksgewijs om deze rechtervoet, de laatste stap met de linkervoet stopt deze draaiing. Deze rotatie om de rechtervoet zorgt ervoor dat de linkerheup en dus ook de linkerschouder dichter naar het net komt dan de rechter, waardoor de slagactie kan worden ingezet d.m.v. een romprotatie van de rechterschouder naar het net toe.
- Er kan nog onderscheid worden gemaakt tussen:
    - Een snelle hop, d.w.z. de laatste en de op één na laatste pas worden bijna tegelijkertijd neergezet
    - Een langzame hop, d.w.z. de laatste pas wordt duidelijk na de op één na laatste pas neergezet

1.2 Afzet - Sprong

• <u>Voetenstand</u>
- De rechtervoet (één na laatste pas) schuin op de aanlooprichting en schuin op het net
- De linkervoet (laatste pas) voorbij de rechtervoet en schuin/evenwijdig t.o.v. het net. Het contact met de vloer is hoofdzakelijk met de voorvoet

• <u>Afzetplaats</u>
- Zodanig dat op het hoogste punt van de sprong de bal voor en boven de rechterschouder is, afhankelijk van de set up (timing)

• <u>Arminzet</u>
- Vanuit de houding waarbij beide armen naast en iets achter het lichaam zijn, worden de armen omlaag langs de heupen voorwaarts en vervolgens omhoog gezwaaid, waarbij de linkerarm verder naar boven doorzwaait dan de rechterarm
- De rechter elleboog komt niet boven de rechterschouder uit, dit i.v.m. de te prefereren slagtechniek
- Wanneer de armen de heupen zijn gepasseerd worden de ellebogen licht gebogen en vindt de opzwaai met kromme armen plaats

• <u>Inzet van de sprong</u>
- Om een maximale spronghoogte te verkrijgen is het nodig dat alle uit te voeren bewegingen gebeuren in een goede volgorde en op het juiste moment. Bij de inzet van de sprong beginnen de armen de beweging in te zetten. Vervolgens de inzet van de romp. En als laatste de strekking van de benen.

• <u>Afzet van de sprong</u>
- Terwijl de speler nog contact heeft met de grond is de linkerarm boven en iets voor het hoofd en gaat de rechterelleboog naar achteren, waarbij deze niet boven de rechterschouder uitkomt

2.Hoofdfase

2.1 Zweeffase

- De baan van het lichaamszwaartepunt
- De baan van het LZP ligt vast na de afzet; op het moment dat het lichaam los van de grond is.
- Tijdens de zweeffase wordt kort de zgn. “pijl en boog schiethoudig” ingenomen

- De beweging van de slagarm
- De slagarm maakt een natuurlijke werpbeweging
- Essentieel daarbij is dat de elleboog van de slagarm tijdens de uithaalbeweging voor de slag onder de schouderlijn naar achteren gaat en dat de slaghand ter hoogte van het hoofd naar achteren wordt gebracht. Vanuit deze uitgangshouding wordt de slagbeweging ingezet

2.2 Balcontact

- Inzet van de smash
- Deze vindt plaats via een romprotatie naar het net, waarna de kracht via de schouder – bovenarm – onderarm naar de slaghand gaat
- De inzet komt vanuit de romp waarbij er een versnelling van de slagbeweging plaats vindt doordat de bovenarm wordt stopgezet. De onderarm zwiept door en de hand klapt (met een losse pols) over de bal heen.

- Het raakmoment
- Het raakpunt van de slaghand met de bal is boven en voor de slagschouder
- De slagarm is op het raakmoment praktisch gestrekt
- Het raakmoment vindt plaats op het hoogste punt van de sprong (timing)

3.Eindfase

3.1 Follow-through

- Na het balcontact
- De slagarm zwaait ontspannen door naar de linker – of rechterheup (“hand in de broekzak steken”). Dit is afhankelijk van de lichaamspositie en de slagrichting

3.2 Landing

- Soepel en ontspannen landen op de voorvoeten en bij voorkeur op twee benen (dat is niet altijd mogelijk omdat dit weer afhangt van de lichaamspositie en de slagrichting)
- Na de landing volgt de voorbereidende beweging voor de speelactie, bijv. het blok