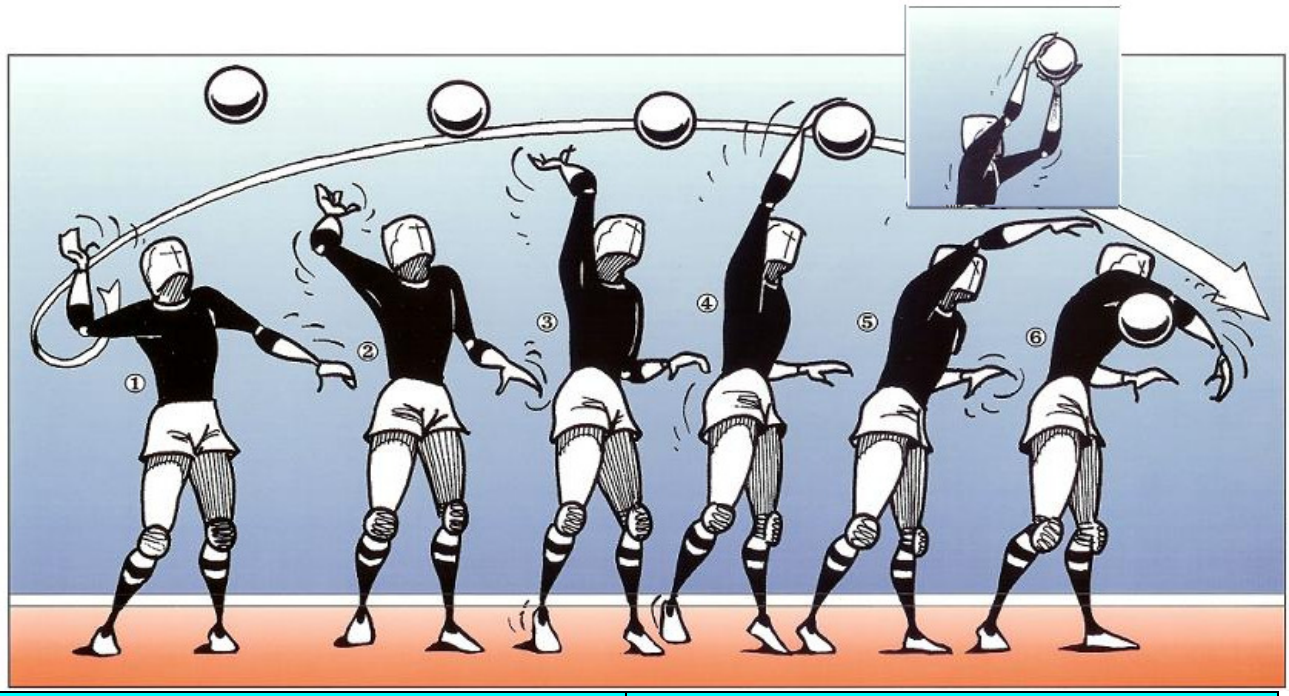
2. Service, *tennis-uitvoering*



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. Uitgangshouding rechtshandigen: - linkervoet voor -borst richting net - voeten ongeveer een schouderbreedte uit elkaar	1. aangeven met krijt of tape waar de voeten moeten staan
2. bal met twee open handen op vingertoppen vasthouden (balgevoel creëren)	2. De bal tussen de vingers heen en weer bewegen
3. kijken naar de plaats waar je naar toe wilt serveren	3. Speler op ontvangende veld steekt een aantal vingers op – bal omhoog gooien en laten stuiten op een getekende cirkel.
4. bal met twee handen recht omhoog gooien	4. In een korf van onder de bal erdoor gooien – de korf staat op de hoogte van het opgooien van een bal
5. opgooiarm en slagarm omhoog brengen	5. “maak je zo lang mogelijk”
6. afbeelding op kijkwijzer begint met deze fase - slagarm naar achteren brengen, boogspanning van de rug creëren - rugdraaiing: schouderas en heupas draaien t.o.v. elkaar	6. Met het gezicht naar de opgegooide bal kijken – de niet-slagschouder aan de tegenstander laten zien
7. de bal aan de onderkant en de voorkant (gezien vanuit de serveerder) raken en de hand over de bal doorbewegen	7. Bal op de grond leggen en met één hand de bal heen en weer rollen in voorwaartse richting zonder hand van de bal te halen
8. slagarm doortrekken langs het lichaam - na het raakmoment: van rechtsboven naar linksvoor (voor rechtshandigen)	8. Hand moet linkerbeen raken
9. zo spoedig mogelijk de verdedigingspositie innemen	9. Dat is wegspurten voor de komende verdedigende actie

Techniekbeschrijving Tennisservice

Bewegingsfasen

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

Frontale tennisservice 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 is iets voor de rechtervoet (schredestand).
- De achterste voet, de rechter, 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 bal ligt op de linkerhand, de linkerarm is gestrekt, ongeveer op buik/borsthoogte.

N.B.
Bij de tennisservice mag er ook met 2 handen worden opgegooid, mits de uithaalbeweging van de slagarm correct wordt uitgevoerd. Worden er daarbij echter fouten gemaakt, dan een 1-handige opgooi laten uitvoeren.

- De rechterhand ligt op/tegen de bal, de rechterarm wijst daarbij naar voren, is ontspannen en bijna volledig gestrekt.
- Vlak voordat de bal wordt opgegooid is er oogcontact met het doel, "waar je de bal naartoe 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 linkerarm wordt in een vloeiende doorgaande beweging omhoog gebracht van linksonder naar rechtsboven (voor de slagschouder).
- De bal komt los van de linkerhand als deze iets boven de (rechter) schouder is.

- De linkerhand wijst de bal iets na (de linkerarm wijst na de opgooi schuin naar boven)
- De opgooi is ongeveer 1 tot 2 (eventueel 3) meter hoog (individuele voorkeur) en is boven het voorhoofd. *"Voor het gevoel de bal iets naar achteren opgooien".*
- De rechterarm wordt gebogen naast het oor en achter het hoofd gebracht. De manier waarop de slagarm naar achteren wordt gebracht kan verschillen; de slaghand (en elleboog) kan boven, naast of onder de schouder naar achteren worden gebracht (individuele voorkeur).
- De schouderlijn wordt opengedraaid en naar rechts geroteerd.
- De rechterschouder is laag achter en de linkerschouder is hoog voor.
- De romp helt daarbij achterover (spanboog).
- De knieën worden vrij ver gebogen.
- De linkerarm wijst naar de bal.
- De speler kijkt naar de opgegooide bal.

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"*.
- Daarbij vindt er een heuprotatie plaats waarbij de rechterheup naar voren gaat. Tegelijk met de rechterheup roteert de rechterschouder mee naar voren.
- Hierna wordt het voorste (linker)been gestrekt.
- Hiermee samenhangend gaat de rechter (slag)schouder naar voren en de schouderlijn (as door beide schouders) komt daarmee loodrecht op de servicerichting te staan.
- Tijdens het naar voren komen van de rechterschouder gaat de rechterelleboog als eerste naar voren en omhoog. De slaghand blijft achter het hoofd, waarna de rechterarm (met een zweepactie) volledig wordt uitgestrekt.
- De niet-slagarm blijft voor het lichaam, wordt iets gebogen in de elleboog en wordt vlak voor het slagmoment iets naar beneden getrokken. Hierdoor komt de slagschouder iets omhoog, waardoor de slagarm zich makkelijk naar boven kan uitstrekken en de slagactie krachtiger wordt.

2.2 Balcontact

- Balcontact met een open hand en gespreide vingers (vormspanning van de hand, maar met een *losse pols*).
- Balcontact iets onder het midden van de bal met de onderkant van de handpalm.
- Tijdens het balcontact klapt de hand actief over de bal d.m.v. een felle polsactie *(polsklapbeweging)*.
- De snelheid van de bal wordt veroorzaakt door de snelheid waarmee de onderkant van de handpalm tegen de bal klapt.
- De hoeveelheid topspin van de bal wordt veroorzaakt door:
    - De snelheid van de polsklapbeweging
    - Door de afstand van het raakpunt van de hiel van de handpalm t.o.v. het midden van de bal.

- Op het moment van balcontact is de slagarm volledig gestrekt.
- De speler blijft naar de bal kijken.
- Daar een gedeelte van de kracht verloren gaat (door draaiing van de bal) moet de armstrekking en de slagbeweging hard en fel zijn (het is een alles of niets actie).

3. Eindfase

3.1 Follow-Through

- Na de slagactie zwaait de slagarm actief door naar voren in de slagrichting waarbij de pols gebogen blijft.
- De slagarm wordt daarna ontspannen doorgehaald naar de linker- of rechterheup (dit is afhankelijk van de hoeveelheid romprotatie en van de slagrichting).
- Tijdens de follow-through blijft de slagarm gestrekt en is de arm ontspannen.
- Tijdens de follow-through beweegt de slagschouder meestal door naar voren en kan er daarna eventueel nagestapt worden met de rechtervoet.
  N.B. Dit nastappen vindt dus plaats **nadat** de bal geserveerd is.
- Na de service de bal blijven volgen met de ogen.