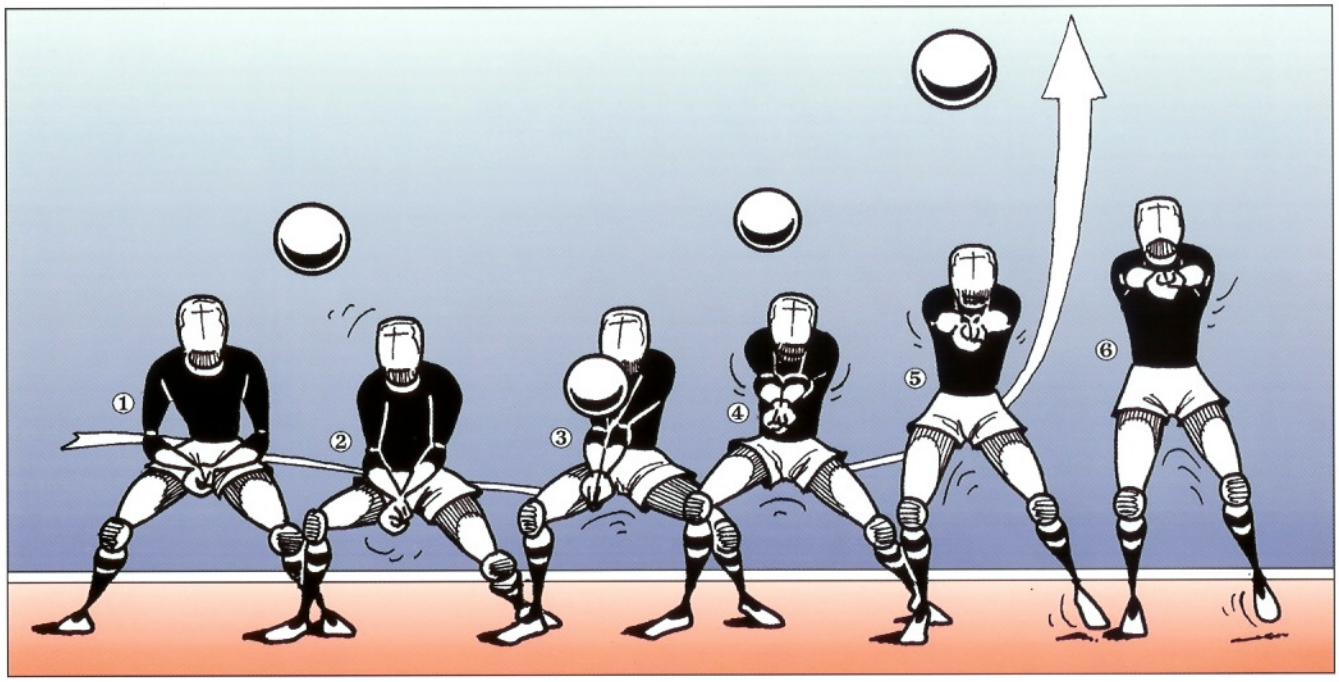
5. Pass, recht voor



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. kijken naar de bal	1. Volledige aandacht op serveerder richten.
2. uitgangspositie: - knieën licht gebogen - romp iets naar voren - armen wijzen naar voren	2. Op teken van trainer: - uitgangspositie innemen op teken van trainer - stoppen met de beweging, trainer corrigeert de lichaamshouding.
3. als de bal nadert: - knieën buigen	3. Met de handen de sokken (enkels) aantikken.
4. schouders in de richting van de oren omhoog brengen	4. “ik-weet-niet-gebaar” (schouders ophalen) laten maken.
5. armen schuin naar de grond laten richten	5. De bal vangen in een kommetje, bal op heuphoogte vangen.
6. actieve beenstrekking op het moment van spelen	6. Twee banken op elkaar – op de bank zitten – bal aangooien op de onderarmen – bal recht omhoog spelen met alleen strekking van de benen – niet laten stuiten.
7. onderarmen duwen de bal weg	7. Handen als het ware naar beneden duwen – onderarmen wijzen naar het punt waar de bal naar toe gespeeld moet worden.
8. beweging afmaken en een stap maken in de richting waar de bal heen gaat (start aanvalsafdekking of aanloop van de aanval)	8. Vanuit beenstrekking komen tot uitstap in de richting van de gegeven pass. De handen niet boven de schouders uit laten komen.

Techniekbeschrijving Onderarmtechniek & Servicepass

Bewegingsfasen

1.Voorbereidingsfase: 1. Uitgangshouding
2. Verplaatsing

2.Hoofdfase : 1. Speelhouding
2. Balcontact

3.Eindfase :1. Follow-through

1.Voorbereidingsfase

1.1 Uitgangshouding

Algemeen:
Spelers moeten in een *ontspannen, makkelijke, en stabiele* houding staan, zodanig dat ze snel en alert kunnen reageren.

- De voeten staan in een spreid-schredestand, iets buiten schouderbreedte. De tenen zijn iets naar binnen gedraaid.
- De knieën zijn licht gebogen en iets naar binnen gedraaid. Ze bevinden zich ter hoogte van de voorvoeten.
- De heupen bevinden zich vrij hoog tussen beide voeten, met het achterwerk voor de hak van de achterste voet. Het "diep zitten" is verleden tijd. Het lichaamszwaartepunt (LZP) komt op een lijn tussen beide voorvoeten te liggen.
- De rug is schuin naar voren gericht en wel zo dat de schouders zich voor de knieën bevinden.
- De schouders zijn ontspannen en de armen hangen ontspannen voor de knieën naar beneden.
- De schouderlijn moet loodrecht op de ballijn staan.

1.2 Verplaatsen

Na de service of "free ball" observeert de passer de bal en tracht de balbaan te beoordelen. Hierna verplaatst de passer zich naar de positie waar hij denkt dat de bal komt.
De oorzaak van veel foute passes ontstaan in deze fase:

- Verkeerde balbaanbeoordeling
- Verkeerde verplaatsing of te langzame verplaatsing

Balbaanbeoordeling

Het inschatten van de balbaan is afhankelijk van de hoeveelheid *ervaring en kennis* die een speler bezit. Deze eigenschappen kan men verbeteren door heel veel ballen te passen.
Goede passers weten vaak, op het moment dat de bal wordt geserveerd, waar de bal terecht gaat komen. Wanneer namelijk de snelheid, hoogte en richting van de bal vroeg onderkend kan worden, creëert men een tijdsvoordeel. Dit tijdsvoordeel is weer belangrijk om het initiatief van de service over te kunnen nemen.

Verplaatsing

De snelheid waarmee de passer zich verplaatst, wordt bepaald door de snelheid van de bal.
Voor de servicepass geldt dat de passer zijn verplaatsingssnelheid aan de bal moet aanpassen. Een snelle verplaatsing bij een harde service en een minder snelle verplaatsing bij een langzame service.

Tijdens een rally adviseren wij spelers zo snel mogelijk naar de passpositie te verplaatsen in verband met de aanvalsopbouw en ter voorkoming van misverstanden.

Het doel van de *verplaatsing* is tweeledig:

1. De bal mag natuurlijk niet zomaar op de grond vallen, de verplaatsing moet zodanig zijn dat een speler op tijd bij de bal is.
2. De verplaatsing moet, als het even kan zo zijn dat de uitgangshouding in stand wordt gehouden, om zo in een goede speelhouding de bal te kunnen spelen.

Verplaatsingsschema

Richting		Techniek	Afstand
• Voorwaarts		Loop Shuffle	> 2 m. 1 - 2 m.
• Zijwaarts	Met indraaien romp	Loop	> 3 m.
	Zonder indraaien romp	Shuffle Kruispas Side-step	1 - 2 m. 2 - 3 m. ½- 1 m.
• Achterwaarts	Met indraaien romp	Loop	> 3 m.
	Zonder indraaien romp	Back-step Loop Shuffle	½- 1 m. > 3 m. 1 - 3 m.

De *SHUFFLE* is de beste verplaatsingstechniek om in de juiste speelhouding achter de bal te komen. Tijdens deze beweging blijven de heupen, de schouders en het hoofd in dezelfde houding.
Het voordeel met name ten aanzien van het hoofd is dat de ogen op dezelfde hoogte blijven tijdens de beweging. Hierdoor blijft het zicht op de bal constant hetzelfde.

Nadeel; de shuffle is niet snel en explosief, grote afstanden kan men beter niet door middel van een shuffle afleggen.

TECHNIEK SHUFFLE

SHUFFLE naar *RECHTS*
De rechtervoet leidt, de linkervoet schuift bij (NIET aansluiten). De afstand tussen beide voeten blijft ongeveer gelijk.

SHUFFLE naar *LINKS*
De linkervoet leidt, de rechtervoet volgt.

SHUFFLE VOORWAARTS
De rechtervoet leidt, de linkervoet volgt.
Deze shuffle alleen gebruiken wanneer de te verplaatsen afstand heel klein is. Als correctie van de plaatsbepaling op het laatste moment.

SHUFFLE ACHTERWAARTS
De linkervoet leidt, de rechtervoet volgt.

- De zijwaartse shuffle is niet hetzelfde als de zijwaartse galop. Bij de zijwaartse galop worden de voeten aangesloten en staat de romp rechtop. De shuffle vindt plaats met het lichaam in reeds beschreven uitgangshouding.
- Het is belangrijk om op de voorvoeten te bewegen. Dat gaat het snelst en je kan alerter en sneller reageren.
- Na een *LOOP* moet een speler eerst stoppen, de speelhouding aannemen en dan de bal spelen. Het stoppen van de verplaatsing zorgt voor veel instabiele speelhoudingen.

2.Hoofdfase

De drie passzones:

zone 1

zone 2

zone 3

Een speler moet in alle zones een bal kunnen passen. Hij moet er dus ook op trainen. Onze voorkeur gaat uit naar het spelen van de bal in zone 2, en wel om:

1. De stabiele speelhouding.
2. De betere controle op de richting, hoogte en snelheid van de bal bij een goede balbaanbeoordeling.
3. De betere mogelijkheden om een volgende actie te maken.
4. De correcties, zowel door armen als benen.

2.1 Speelhouding

De volgende handelingen mogen pas worden verricht wanneer men op de plaats is waar men de bal verwacht en niet eerder:

De speelhouding moet nagenoeg dezelfde zijn als de uitgangshouding. Dit is althans het ideaal plaatje. De armen worden bij elkaar gebracht zodat er als het ware een plank ontstaat. De ellebogen moeten zo dicht mogelijk tegen elkaar worden gelegd.

Dat kan als volgt worden uitgevoerd, door:

- Eerst de schouders op te trekken ("oren tussen je schouders")
- En deze - die schouders dus – daarna naar voren te duwen
- Vervolgens een holle borstkas te maken
- De armen samen te brengen en naar buiten te draaien
- En de **handgreep** te vormen

De armen worden voor het achterste been gebracht en wel zo dat het raakvlak net onder heuphoogte is.

DE HANDGREEP

Er zijn veel manieren om handgrepen te vormen. Maar we behandelen slechts drie soorten basishandgrepen:

A. Hand-in-handgreep
B. Vingergreep
C. Vuistgreep

Ad A - *Hand-in-handgreep*
Handen met de zijkant tegen elkaar leggen, met de handpalmen naar boven gedraaid. Voor een rechtshandige geldt dat de vingers van de linkerhand over de vingers van de rechterhand worden gebracht. De handen worden gesloten totdat de duimen elkaar raken en naast elkaar liggen.

Ad B - *Vingergreep*
De handpalmen tegen elkaar leggen en vervolgens de eerste vingerkootjes van beide handen kruisen, totdat de duimen aan de bovenkant naast elkaar liggen.

Ad C - *Vuistgreep*
Een rechtshandige maakt met links een vuist en wikkelt de rechterhand daarom heen. De duimen worden boven naast elkaar gelegd.

De handgreep heeft 3 functies

1. Ondersteunen van de onderarmen
2. Voorkomen dat de armen uit elkaar gaan na een hard geslagen bal
3. Zorgt ervoor dat de ellebogen zo dicht mogelijk tegen elkaar komen.

De *polsen* moeten, nadat de greep is gevormd, iets naar beneden worden gedraaid, waardoor de onderarmen iets worden gestrekt en de ellebogen geblokkeerd.

2.2 Balcontact

De voorste voet wordt in de richting van de spelverdeler gedraaid. De achterste voet staat schuin op de lijn van de inkomende bal. De bal raakt de onderarmen op ± 5 cm boven het polsgewricht. Dit noemt men het RAAKVLAK.

De passactie wordt ingezet door de *benen*, de beweging "golft" als het ware door het lichaam en wordt beëindigd met de beweging van de armen naar de bal. De armactie (bewegingsactie) moet door het "hart" van de bal gaan.

Ten opzichte van het lichaam wordt de bal ergens tussen navel en knieën gespeeld. Voor het *linkerbeen* indien de bal naar *rechts* gespeeld moet worden en voor het *rechterbeen* indien de bal naar *links* gespeeld moet worden.

De rug moet iets *"bol"* zijn. Dat kan je bereiken door de schouders naar voren te duwen en een holle *borstkast* te maken.

Naar mate de afstand bal – spelverdeler kleiner wordt, zal het raakvlak meer en meer onder de bal moeten komen om de bal de juiste curve te geven.

Door een lichte strekking van de benen en een actieve beweging van de armen wordt de bal in de richting van de spelverdeler gespeeld. Tijdens het passen blijf je de bal met de ogen volgen.
"Kijk naar de bal op de armen".
De spelverdeler zie je in deze bewegingsfase dus niet, dat is ook niet nodig omdat je weet dat de bal naar positie 2/3 moet worden gespeeld.

Wanneer de bal onder een **hoek** gespeeld moet worden, zorg dan voor de juiste **hoeken** tussen **armen** en **romp**. Die is afhankelijk van de:

- Positie in het veld van de passer
- Inkomende bal
- De positie van de spelverdeler

3.Eindfase

3.1 Follow-through

- De armen begeleiden de bal richting spelverdeler (narichten). Ze komen echter nooit boven de schouders uit.
- Door de schouders goed naar voren te duwen wordt voorkomen dat de armen doorzwaaien. Ze worden dan namelijk in het schoudergewricht geblokkeerd.
- Om voor een goede balans van het lichaam en voor een actieve strekking van de benen te zorgen, kan men een speler met het achterste been laten nastappen. Het achterste been volgt dan de armactie.

Techniekverschillen Rallypass ---- Servicepass

1. Bij een harde service is er slechts sprake van een heel geringe armactie.
2. De rallypass is technisch moeilijker omdat de bal onder meer hoeken naar een spelverdeler gespeeld moet kunnen worden.
3. Bij de rallypass kan men ook gebruik maken van een kruispas. Bij de servicepass raden wij deze verplaatsingstechniek af.
4. Door de veelal geringere snelheid van de “free ball” is het mogelijk dat de armen een slechte speelhouding goed kunnen corrigeren bij het spelen van een rallybal. Wanneer men bij een servicepass niet goed achter de bal staat leidt dit onherroepelijk tot veel fouten.
5. De schouderlijn kan bij de servicepass altijd van tevoren loodrecht op de ballijn worden geplaatst.