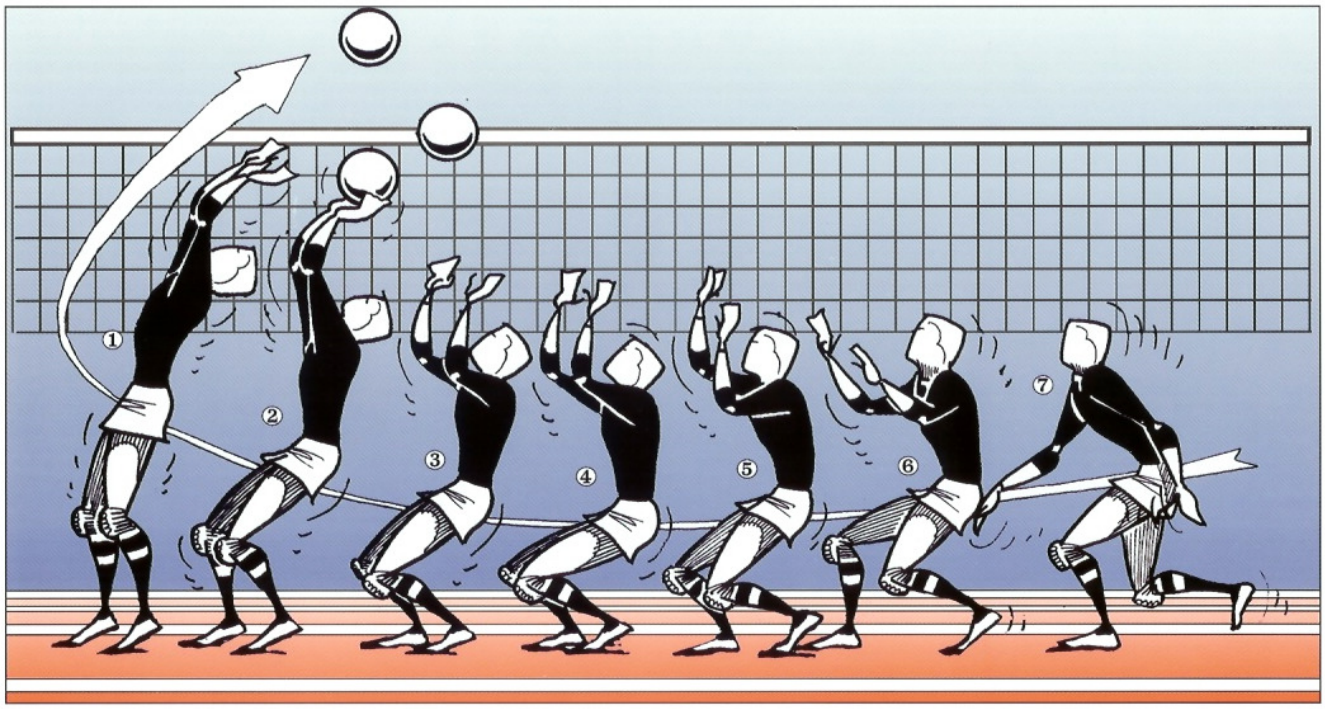
8. Set-Up, naar achteren (Zie voor Techniekbeschrijving Kijkwijzer 9)



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. geconcentreerd kijken naar de bal, lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt	1. Concentreren op de bal en de balbaan
2. verplaatsing naar de bal toe - onder de bal komen	2. Verplaatsen vanuit diverse posities, korte afstanden, lange afstanden
3. uitgangspositie - rechterbeen voor - hoek van schouders en voeten t.o.v. het net: 45°	3. Bal boven hoofd vangen/spelen 4. Bal omhoog koppen 5. Lijnen van 45 graden trekken met krijt in 3-meter vak; de voeten moeten in dezelfde richting staan als de strepen op de vloer
4. de handen boven het hoofd brengen	
5. lichaam in balans brengen: vanuit de uitgangspositie het bovenlichaam (schouderlijn) loodrecht t.o.v. het net plaatsen	6. De bal rechtstandig omhoog spelen, zonder te verplaatsen: dan pas is er sprake van balcontrole
6. handen licht naar achteren kantelen en de bal met 10 vingers spelen	7. Linkerbeen licht van de grond tillen en op deze wijze de balans van het lichaam zoeken
7. - strekking van de armen en benen vlak voor en op het moment van spelen - kromming van de rug - strek schuin naar boven	8. “Maak met twee handen een dakje boven je hoofd en speel de bal” 9. - “Kijk naar de bal als je hem gespeeld hebt” - Buik naar voren
8. vingers wijzen de bal na	10. Duimen wijzen in de richting van de set up
9. bal volgen en de positie innemen voor aanvalsdekking	11. Snel verplaatsen naar van tevoren opgegeven positie