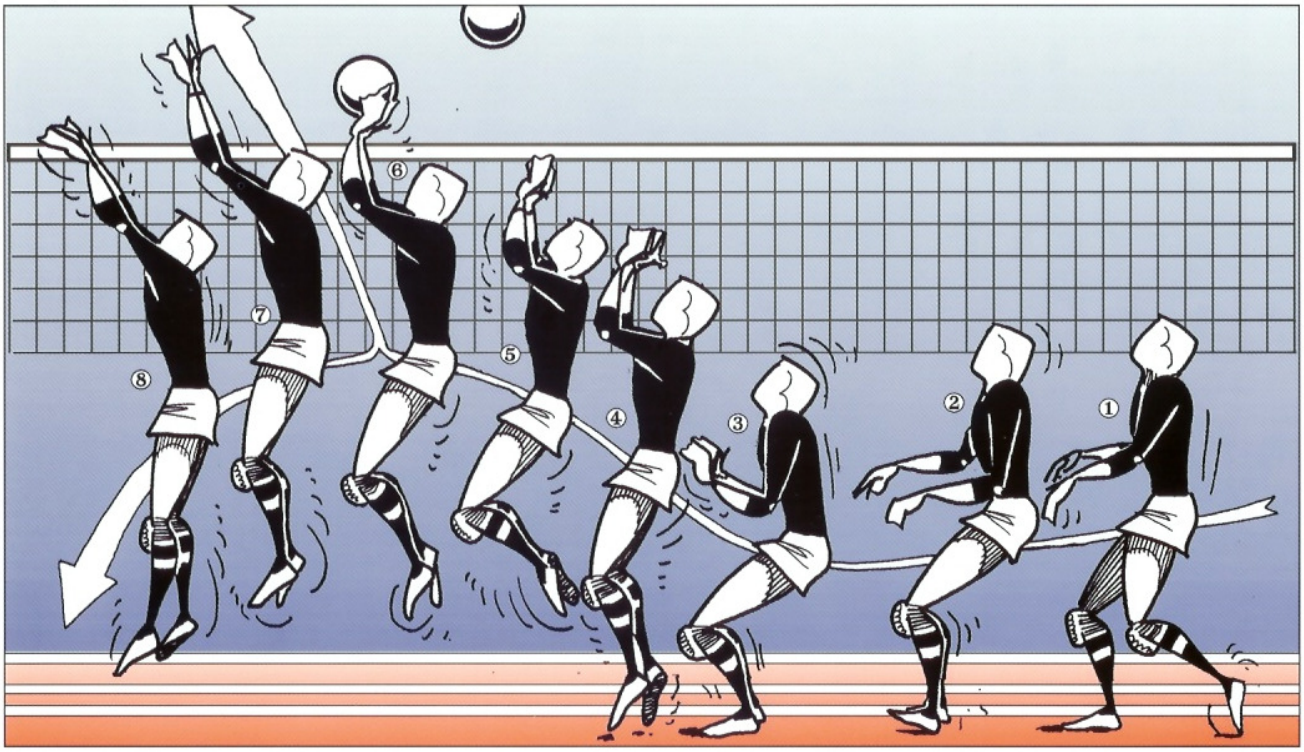
9. Set-Up, in sprong



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. snelle verplaatsing naar de positie waar de bal gespeeld zal worden - onder de bal komen	2. Ontspannen verplaatsen vanuit diverse posities, korte afstanden, lange afstanden: - bal boven hoofd vangen in sprong - bal in sprong omhoog koppen
3. knieën buigen en afzetten voor de sprong, bovenlichaam draait naar (staat in) de richting waar de bal naar toe moet	3. Eerst trainen op springen zonder je armen te gebruiken (armen over elkaar en springen) - Daarna springen met armbeweging
4. handen eindigen boven het hoofd, niet maximaal springen, een hup is voldoende	4. Gegooide bal rechtstandig in sprong omhoog spelen en na de landing zonder verplaatsing vangen
5. de bal recht boven het hoofd spelen	5. Bal met gestrekte armen uit de lucht "plukken" en landen op de plaats van afzet
6. strekking armen vlak voor en op het raakmoment met de bal	6. Bal vasthouden in volleybalhouding - springen - bal wegduwen
7. vingers wijzen de bal na	7. Duimen wijzen de bal na "probeer het plafond maar te raken"
8. landing op de tenen en doorbuigen in de knieën	8. "Landen als op een vloer met eieren"
9. de positie innemen voor de aanvalsdekking	9. Snel verplaatsen naar van tevoren opgegeven positie

Techniekbeschrijving Bovenhandse Techniek

Voorwaarts & Achterwaarts & In Sprong

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, maar actieve houding* staan, zodanig dat ze snel en alert kunnen reageren.

- De voeten staan in een spreid-schrede stand, iets buiten schouderbreedte.
- "Op de voorvoeten staan".
- De knieën zijn licht gebogen.
- De romp staat schuin voorovergebogen (de schouders staan ongeveer ter hoogte van de voorste voet)
- De armen gebogen voor het lichaam klaar (hoek ellebogen ± 110°; ellebogen naast het lichaam)

1.2 Verplaatsing

De speler observeert de bal en tracht de balbaan te beoordelen.
Hierna verplaatst de speler zich naar de positie waar hij denkt dat de bal komt.
De oorzaak van veel techniekfouten ontstaan in deze fase:

- Verkeerde balbaanbeoordeling
- Verkeerde verplaatsingswijze
- Te langzame verplaatsing

VERPLAATSINGSSCHEMA

Richting		Techniek	Afstand
voorwaarts		loop shuffle	> 1½ m. 1½ m.
zijwaarts	zonder indraaien romp	shuffle kruispas side-step	1 - 2 m. 2 - 3 m. ½ - 1 m.
	met indraaien romp	loop	> 3 m.
achterwaarts	zonder indraaien romp	back-step loop shuffle	½ - 1 m. > 2 m. 1 - 2 m.
	met indraaien romp	loop	> 3 m.

- De handen blijven tijdens het verplaatsen laag (dus niet met de handen al in de speelhouding boven het hoofd verplaatsen, de verplaatsing wordt daardoor te langzaam)
- Tijdens het verplaatsen naar de bal blijven kijken

2.Hoofdfase

2.1 Speelhouding

- "STIL STAAN" na de verplaatsing
- Voeten in een spreid-schrede stand, één voet staat iets voor de andere. Bij het net geven wij er de voorkeur aan dat de *rechtervoet* van de speler *voor* staat.
- Inveren in de knieën tot ± 140°.
- De schouderlijn moet loodrecht op de speelrichting staan.
- De handen boven het hoofd brengen, waarbij de hoek in de ellebogen (± 100°) hetzelfde blijft. De hoek tussen bovenarm en schouder is ± 145°.
- De handen worden ongeveer 2 tellen voor het speelmoment in de speelhouding boven het voorhoofd gebracht.
- De ellebogen zijn ontspannen boven/voor de schouders, buiten schouderbreedte (niet te wijd).
- De handen zijn vlak boven en iets voor het voorhoofd (het raakpunt is ± 20 cm boven het voorhoofd.
- De polsen zijn iets achterover gekanteld.
- De vingers zijn gespreid en de duimen mogen voor het spelen van de bal niet naar boven/voren wijzen (prikken in de bal). De duimen wijzen naar elkaar en naar het voorhoofd.
- De vingers moeten ontspannen en gespreid zijn, maar hebben wel een bepaalde vormspanning (spierspanning).
- Blijf, tussen je handen door, naar de bal kijken.

2.2 Balcontact

BOVENHANDS VOORWAARTS

- Balcontact ± 20 cm boven het voorhoofd (als de speler de bal zou laten vallen zou deze op het voorhoofd vallen).
- De handactie lijkt op een zeer snelle vang-stoot beweging, waarbij de polsen in- en uitveren.
- ***Niet*** alleen met de vingertoppen spelen, maar met de binnenkant van de gehele hand, hoewel de pinken de bal slechts met de toppen zullen raken. *De handpalm mag de bal niet raken.*
- De duimen hebben een zeer belangrijke functie en drukken de bal weg. Balcontact op de gehele binnenkant van de duimen. De duimen moeten de bal "vol" raken, anders ontstaat er een beperkte balcontrole en is een bal achterwaarts heel moeilijk.
- *De inzet moet uit het gehele lichaam komen (lichaamsstrekking).*
- Achtereenvolgens:
- Een strekking van het achterste been.
- Een strekking van het voorste been
- Door de heup bovenlichaam
- Schouders
- Handen
- Vingers
- De afstand waarover de bal gespeeld moet worden, wordt bepaald door de grootte en snelheid van de strekbeweging.

BOVENHANDS ACHTERWAARTS

- Het voornaamste verschil met het voorwaarts spelen is, dat tijdens het balcontact de heupen actief naar voren, onder de bal door, worden geduwd. De armactie vindt meer in bovenhandse/achterwaartse richting plaats. Het hoofd wordt daarbij meer achterover gehouden.
- Verder speelt de duimactie een veel grotere rol. De duimen drukken "door de bal heen", waarbij de polsen ontspannen achterover klappen.
- De lichaamsstrekking is in een *voorwaartse richting voor een voorwaartse set-up en voor een achterwaartse set-up is de strekking bijna verticaal.*

3.Eindfase

3.1 Follow-through

- Na het balcontact volgen de vingers gestrekt de bal, waarbij de pinken naar buiten wijzen en de andere vingers naar boven wijzen (dus niet in de bal knijpen). De handpalmen zijn dan naar voren gericht.
- Het lichaam en de armen volledig uitstrekken (bij een hoge bal).
- Bij snelle ballen over afstand bewegen de duimen actief achter de bal aan (om snelheid te vergroten).
- De handpalmen wijzen naar voren.
- De pinken wijzen iets naar opzij.
- Blijf naar de bal kijken.