Oefeningen Onderarmse Techniek en Servicepass

6 stappen in de leerroute

Stap 1. - verwerven van het bewegingsschema –

Stap 2. - timing –

Stap 3. - differentiatie –

Stap 4. - balans en evenwicht –

Stap 5. - reageren en omschakelen –

Stap 6. - wendbaarheid en behendigheid –

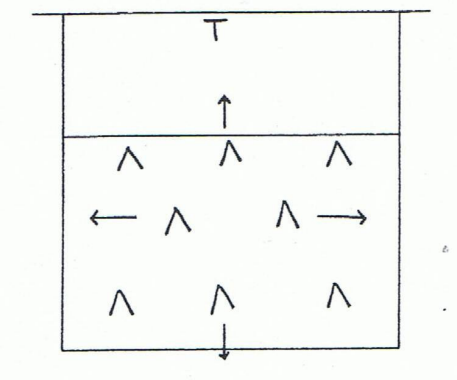
STAP 1. - Verwerven van het Bewegingsschema –

Onderarms spelen

1. Innemen van de speelhouding.
   - Breng de schouders eerst omhoog
   - Breng daarna de schouders naar voren
   - Maak een holle borstkas
   - Breng de armen bij elkaar
   - Draai de armen iets naar buiten
   - Vorm de handgreep
   - Duimen parallel
   - Druk de duimmuizen tegen elkaar (niet de duimen zelf)

2. Innemen van de uitgangshouding.

3. Verplaatsen, probeer de uitgangshouding in stand te houden.



Trainer geeft de bewegingsrichting aan, voorwaarts – achterwaarts – links – rechts.

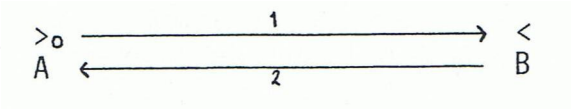
"Ontspannen Verplaatsen"

4. Innemen van de speelhouding en maken van de handgreep na verplaatsen. Na een teken nemen de spelers de speelhouding in. Het teken kan verschillend zijn, zoals een kreet, een handsignaal, een bal die wordt gestuit of opgegooid.

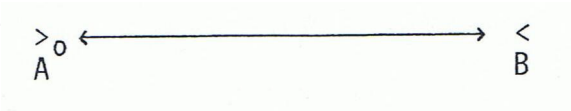
5. Idem oef. 4, maar nu met de ogen dicht.
   Het accent ligt op het *"aanvoelen"* van de beweging. Correcties door trainer of medespeler.

2-tallen, 1 bal

6. A gooit onderhands aan – B speelt onderarms terug – A vangt af – na bijv. 10x wisselen.



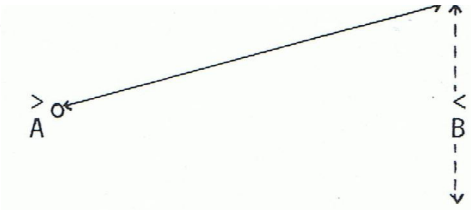
7. A gooit onderhands aan – B speelt onderarms terug – A speelt bovenhands naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.



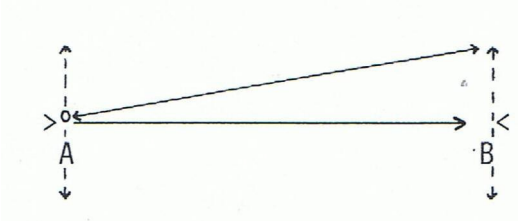
STAP 2. - Timing –

Deze stap bevat oefeningen waarbij de *verplaatsingswijze en snelheid* worden gekoppeld aan de balbaan.

8. A gooit de bal 5x naar links en vervolgens 5x naar rechts van B – B verplaatst zijwaarts (shuffles) en speelt onderarms terug naar A en verplaatst terug – A vangt af. Eindvorm: A gooit de bal eerst naar links en vervolgens naar rechts, enzovoort.



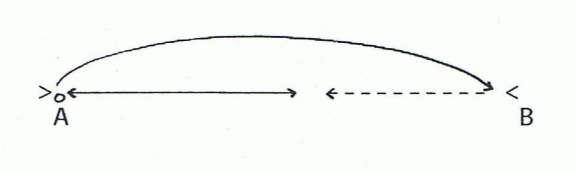
9. A gooit de bal links of rechts van B – B verplaatst zich zijwaarts en speelt onderarms naar A terug – A speelt bovenhands naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.



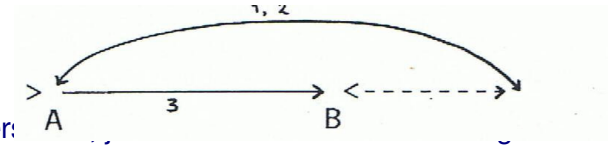
10. A gooit de bal kort / lang – B speelt onderarms terug – A vangt af en start de oefening opnieuw – na bijv. 10x wisselen.
    Opmerking: - B mag pas verplaatsen als de bal is gegooid
    - De bal moet "HOOG" worden aangegooid

Verplaatsing:
- Voorwaartse shuffle
- Loop

11. A gooit de bal halverwege het veld – B loopt in en speelt onderarms naar A – A speelt bovenhands naar de beginplaats van B – B verplaatst *achterwaarts* (shuffle, loop) en vangt af – B start de oefening opnieuw.

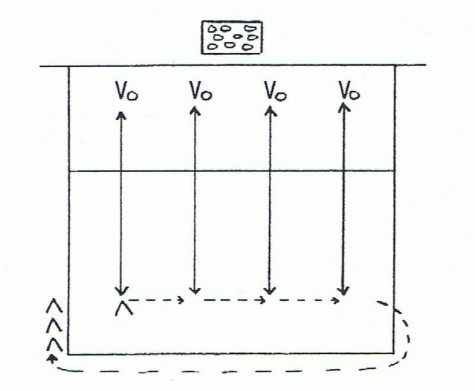


12. B staat op 4 meter van A – A gooit de bal over naar B – B verplaatst *achterwaarts* en speelt onderarms naar A – A speelt bovenhands naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.



Tekening

13.

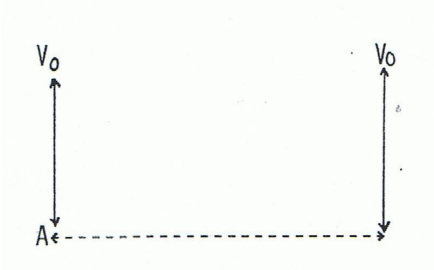


4 aangegooide ballen onderarms spelen naar de aangooiers.

Opmerking:
verplaatsen en stilstaan tijdens het spelen van de bal.

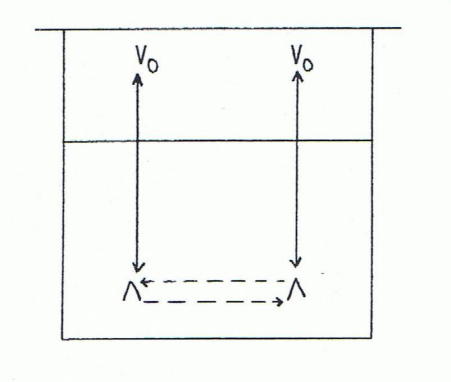
Idem: verplaatsen naar links.

14.



A speelt terug naar de aangooier - zijwaarts verplaatsen – idem

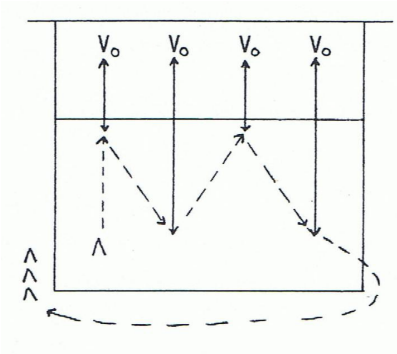
15.



4 - tallen, 2 ballen.
De achterspelers verplaatsen zijwaarts heen en terug.

Opmerking:
- oppassen voor botsingen
- synchroon spelen, pas de balbaan aan de andere bal aan

16.



4 - tallen, ieder een bal.
- onderarms terugspelen naar de aangooier
- pas verplaatsen als de bal is gegooid

verplaatsing achterwaarts d.m.v. een shuffle
verplaatsing voorwaarts d.m.v. loop of shuffle

Idem, start van rechtsachter

STAP 3 - Differentiatie –

Als het bewegingsschema is verworven en de timing op eenvoudige ballen goed verloopt, dan gaan we differentiëren naar:

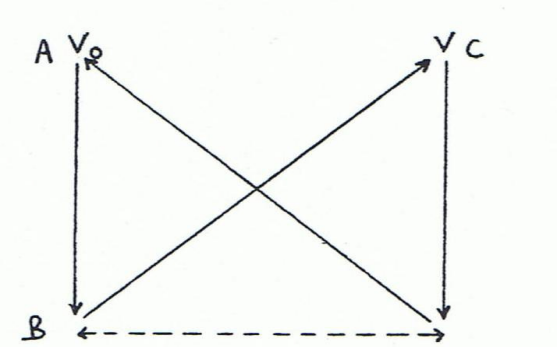
- ***TEMPO*** - hoge, lage ballen
- ***TIJD*** - harde, zachte ballen
- ***RICHTING*** - links, rechts, kort, lang, diagonaal

Accenten: veel tempowisselingen en richtingsveranderingen

17. A speelt bovenhands ongeplaatst (kort – lang – links – rechts) – B speelt alles onderarms terug.

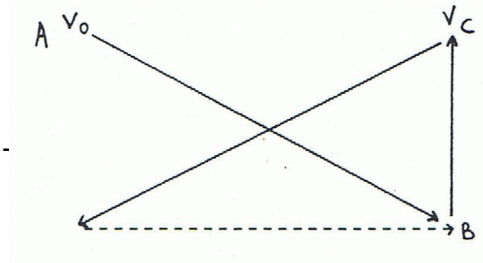
RICHTING

18. 3 - tal, 1 bal.
    A speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms onder een hoek naar C – C vangt af en start de oefening opnieuw – C speelt bovenhands naar B (die verplaatst is tegenover C) – B speelt onderarms onder een hoek naar A – A vangt af, etc.



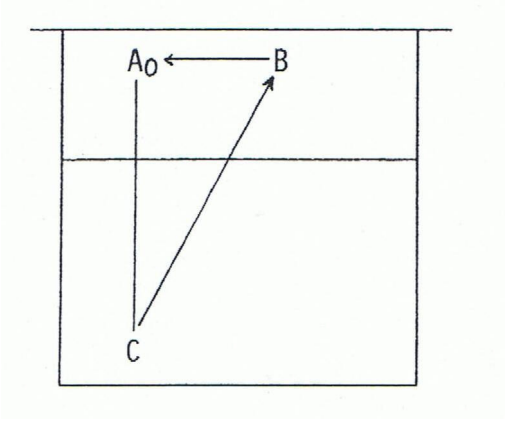
19. Idem 18, nu zonder afvangen maar direct bovenhands terugspelen door A en C.

20. A speelt bovenhands diagonaal naar B - B speelt onderarms naar C – C vangt af en start de oefening opnieuw.



21. Idem 20, nu zonder afvangen maar direct doorspelen.

22.



3 - tallen, 2 ballen

- A gooit de bal aan, C speelt onderarms naar B op positie 3.
  Direct na de aangooi krijgt A de volgende bal van B.

- De pass zowel naar rechts als naar links oefenen.

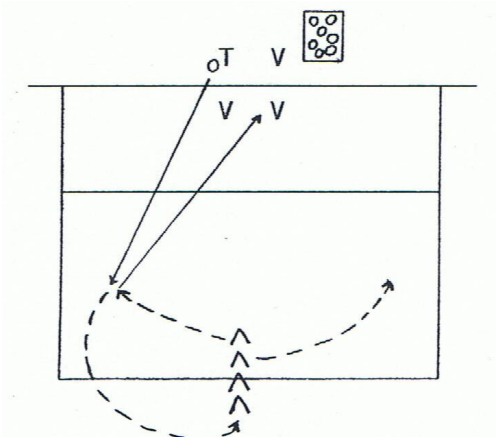
ACCENTEN:

- schouderlijn loodrecht op de bal
- armbeweging zorgt voor de juiste hoek
- de passer staat met zijn rechtervoet voor op positie 5 en met zijn linkervoet voor op positie 1.

23. Idem 22, A gooit de bal zodanig aan dat C moet verplaatsen.

TEMPO EN RICHTING

24.



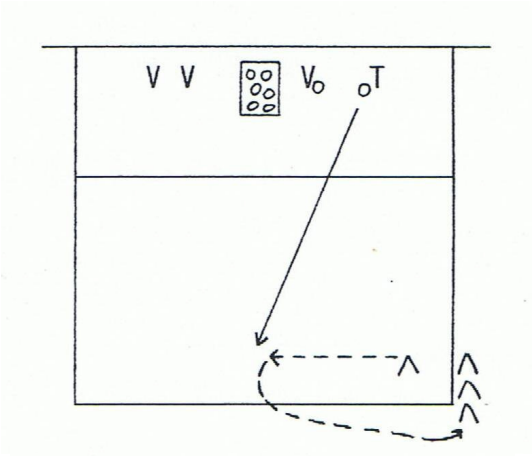
Trainer gooit ballen aan over het net, spelers verplaatsen zijwaarts en spelen onderarms naar midvoor.

Opmerking:
- bij veel tijd (hoge ballen) – shufflepassen
- bij weinig tijd (snelle ballen) – kruispas, rennen, uitstappen, stilstaan en spelen
- bij nog minder tijd – in de ren onderarms spelen (door de bal heen rennen)

VARIATIE:

- Trainer gooit 2 ballen aan (diep – kort)
- trainer gooit 3 ballen aan (kort – diep - kort)

25.



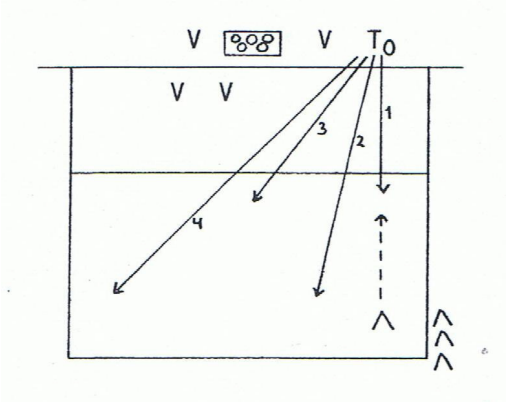
Trainer gooit ballen aan, spelers verplaatsen zijwaarts en spelen onderarms naar midvoor

Opmerking:
- vaste afvangers na een bepaalde tijd wisselen

VARIATIE:

- vanuit aangooi linksvoor
- starten van positie 1
- starten van positie 5

26.

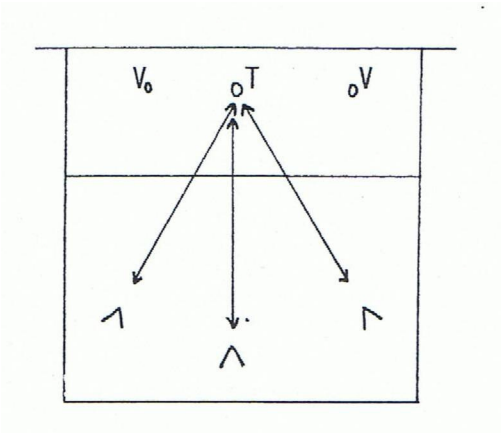


Trainer gooit 4 ballen aan voor 1 speler
- alle 4 ballen onderarms spelen naar afvanger. (positie 3 of positie 2 / 3)

VARIATIE:

- aangooi vanaf linksvoor
- starten van positie 1
- starten van positie 5

27.



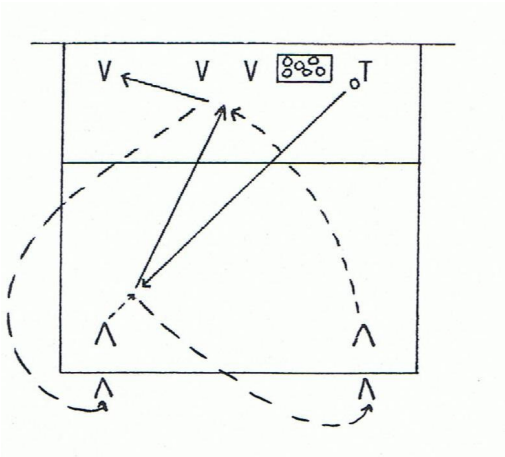
Trainer tipt / speelt bovenhands 3 ballen naar 3 spelers. Alles onderarms naar trainer terugspelen.

Opmerking:
geen harde ballen spelen, maar wel spelers veel laten verplaatsen

VARIATIE:

- in tweeën naar trainer spelen
- 2 passers

28.



Trainer gooit bal naar linksachter, linksachter speelt onderarms naar de rechtsachter – deze speler loopt in en geeft een set-up naar linksvoor.

STAP 4. - Balans en Evenwicht –

Nadat een speler heeft geleerd om de bal *"in balans"* te spelen, moet ook worden geleerd om de bal *"uit balans"* te spelen.

<u>Balans</u> = onderarms in zone 2
= 3 – puntstop

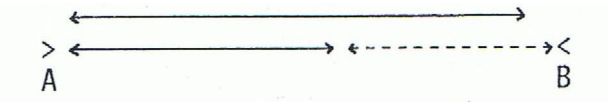
<u>Onbalans</u> = onderarms in zone 1 en 3

Een keerbeweging geeft balansverstoringen, dus het spelen van de bal na een keerbeweging moet veel worden geoefend.

BALANS: 3 – PUNTSTOP

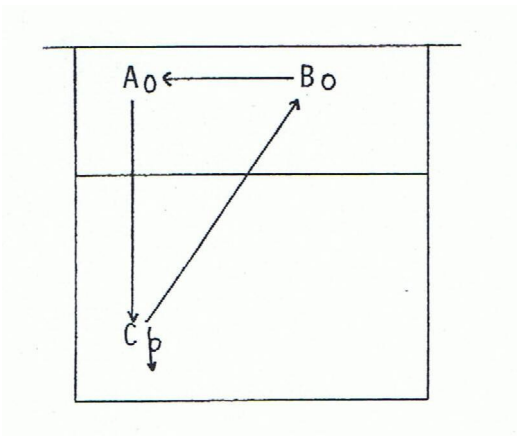
29. 2 - tallen, 1 bal
A in kniezit – B gooit aan naar A - A speelt onderarms naar B terug – na bijv. 10x wisselen.

30. A gooit de bal halverwege in het veld – B loopt in en speelt onderarms terug naar A – A speelt bovenhands terug (diep) – B verplaatst achterwaarts en speelt de bal onderarms terug naar A – vangt af en start de oefening opnieuw. Na bijv. 10x wisselen.



31. Idem 30, nu gooit A om en om iets links of iets rechts van B. Als de bal aan de rechterkant van B komt, de linkerknie op de grond leggen – komt de bal aan de linkerkant dan de rechterknie op de grond. Na bijv. 10x wisselen.

32.

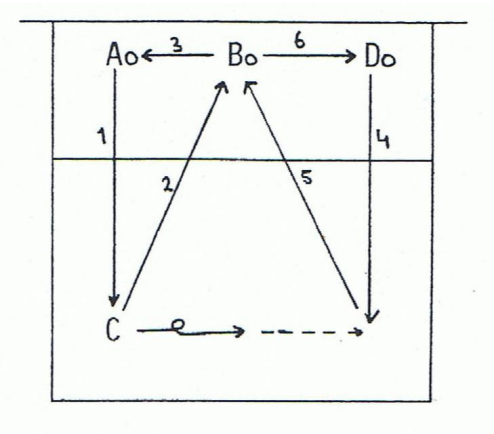


3 - tallen, 2 ballen.
Passer C maakt een rol achterover, krijgt de bal aangegooid van A en speelt daarna de bal naar B, rolt achterover etc.
Organisatie: zie oefening 22.

Opmerking:
- hoge ballen = pass uit stand
- snelle ballen = pass met knie op de grond

Correctie:
- breed en stevig achter de bal staan

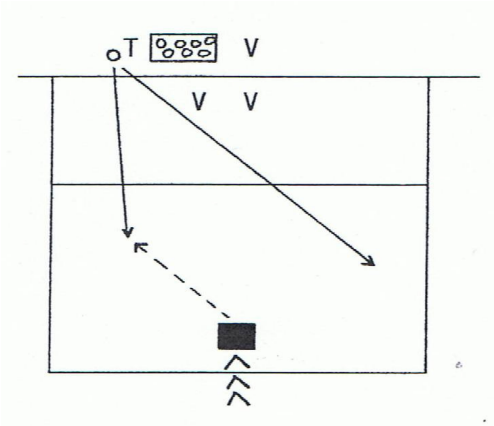
33.



4 - tallen, 3 ballen.
Passer C maakt rol achterover, krijgt de bal aangegooid van A en speelt daarna de bal naar B – rolt achterover, passt de bal naar D, etc, etc.

Opmerking;
- hoge ballen = pass uit stand
- snelle lage ballen = met knie op de grond
- i.p.v. rol achterover, duik of zijwaartse rol

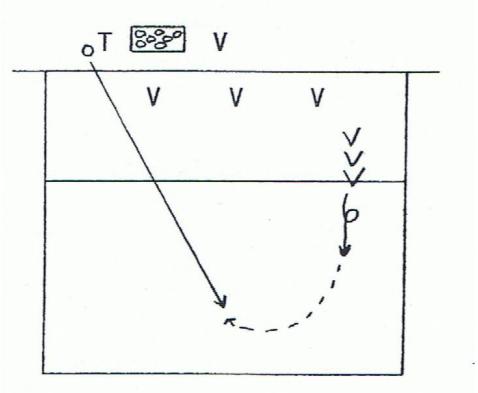
34.



<u>Boksprong - Pass</u>.

Na boksprong passen spelers de bal naar de afvangers

35.



<u>Duik - Pass</u>.
Na een duik richting achterlijn, omdraaien en pass naar de afvangers

UITBOUW:

- 2 ballen passen, onderarms achterover, omdraaien en frontale pass

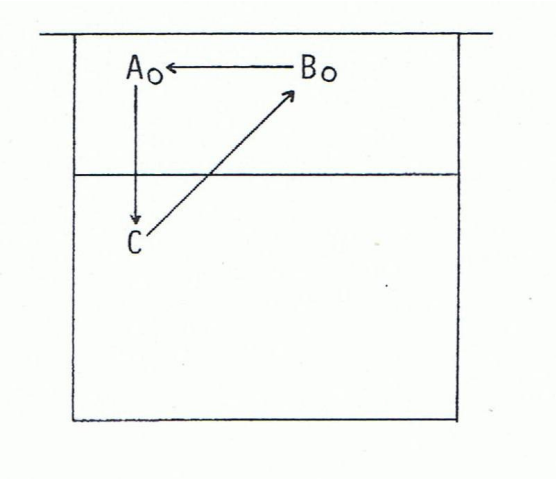
ONBALANS:

- Pass zone 1……pass in sprong, op 1 been
- Pass zone 3……pass uit rol, uit duik

<u>Onderarms in zone 1</u>

36. 2 - tallen, 1 bal, afstand 4 meter.
A gooit bal strak op borsthoogte aan, zowel links als rechts.

37.



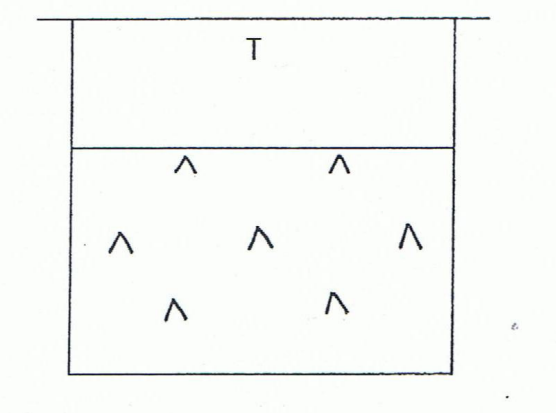
3 - tallen, 2 ballen
- A gooit de bal aan, C speelt onderarms naar B op positie 3.
  Direct na de aangooi krijgt A de volgende bal van B
- Zowel de pass naar rechts als naar links oefenen

ACCENTEN:

- schouderlijn loodrecht op de bal
- armbeweging zorgt voor de juiste hoek

<u>Onderarms in zone 3</u>

38.

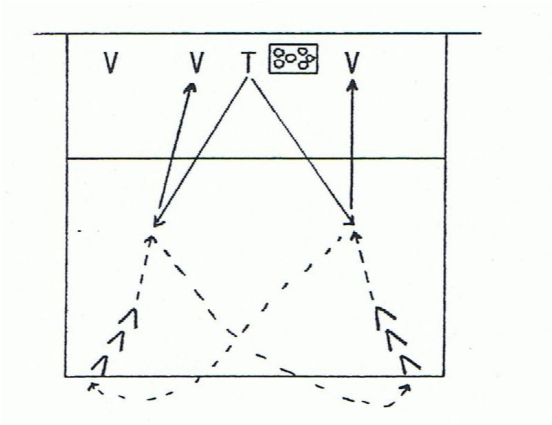


1) spelers in de verdedigingshouding, op teken (klap in de handen) van trainer voorwaarts vallen en opvangen met twee handen

2) Idem, nu een onderarmse speelbeweging maken, waarbij de beide armen zolang mogelijk tegen elkaar moeten blijven

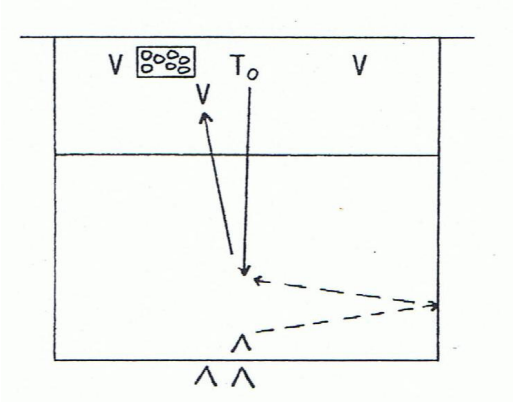
3) Idem, de onderarmen glijden even over de vloer

39.



Trainer gooit lage ballen – onderarms in val / met duik terugspelen

40.



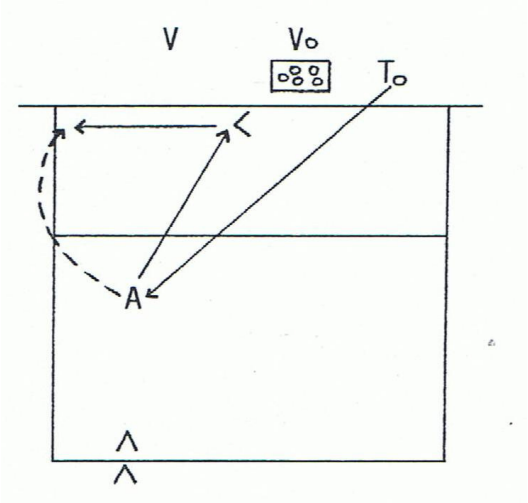
<u>Pass na een keerbeweging</u>.

Passer sprint van het midden naar een zijlijn en passt vervolgens de aangegooide bal

"*Probeer in balans de aangegooide bal te spelen*"

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

41.



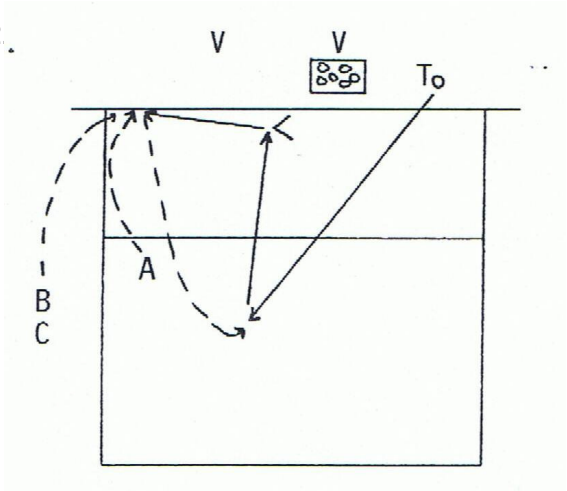
Pass - Aanval.

1) Trainer gooit de bal naar A – A passt de bal naar trainer, deze gooit de bal op voor aanval

2) Trainer gooit de bal naar A – A passt de bal naar spelverdeler, set-up gevolgd door een aanval van A

Opmerking:
- slechte pass = geen aanval, achter aansluiten

42.



Aanval - Pass - Aanval.

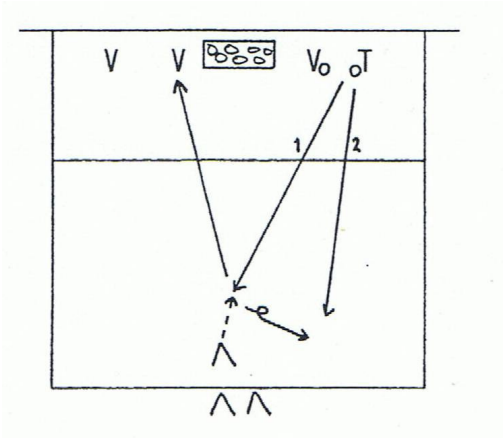
3 – tallen.
A valt aan, trainer gooit bal naar A – A passt de bal naar spelverdeler, deze geeft set-up voor B

Met 3-tal zoveel mogelijk goede aanvallen binnen 3 minuten

VARIATIE:

A valt 3x aan op eigen pass, daarna B en C

43.



Pass - Verdedigen.

Trainer gooit bal aan, speler passt en krijgt een geslagen bal van de trainer te verwerken

vaste afvangers, na verloop van tijd wisselen

STAP 6 - Wendbaarheid –

Het onderarms spelen van de bal in allerlei situaties, waarbij het lichaam zich op een bijzondere manier moet aanpassen - van belang bij noodsituaties. De techniek toepassen in of na "motorisch complexe situaties."

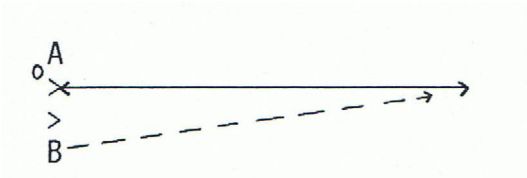
Bijvoorbeeld:

- Koprol - Pass
- Boksprong - Pass
- Vanuit lighouding - Opstaan - Pass
- Etc.

Onderarmtechniek Achterwaarts

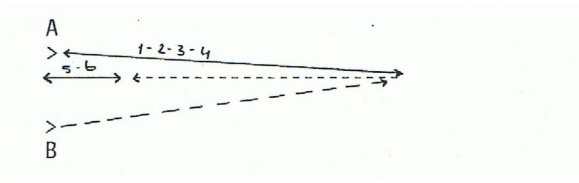
1. A staat met de rug naar B – A speelt onderarms 5x omhoog en de 6e onderarms achterover naar B – B vangt af en start de oefening opnieuw.

2. A speelt de bal bovenhands weg – B loopt met de bal mee en speelt onderarms achterover naar A terug – A vangt af en geeft de bal aan B – B start de oefening opnieuw.

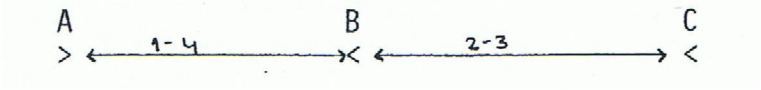


3. Oefening als 2 – nu vangt A niet af maar speelt de bal bovenhands naar B – B speelt onderarms voorwaarts naar A terug – A vangt af en geeft de bal aan B – B start de oefening opnieuw.

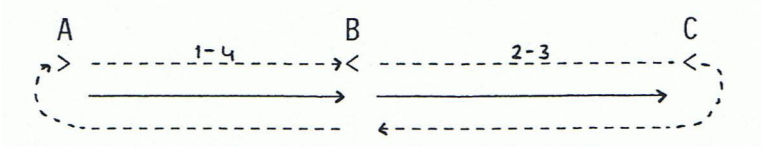
4. Idem oefening 3 – na het onderarms voorwaarts spelen van B speelt A de bal bovenhands recht omhoog – B verplaatst voorwaarts en speelt de bal onderarms (recht omhoog) terug naar A – A vangt af, geeft de bal aan B en B start de oefening opnieuw.



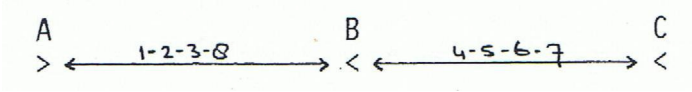
5. A speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms achterover naar C – C speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms naar A – etc.
   Na bijvoorbeeld 20x onderarms achterover wisselen.



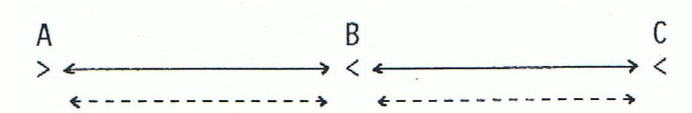
6. Idem oefening 5 – nu met plaatswissel na het onderarms achterover spelen.

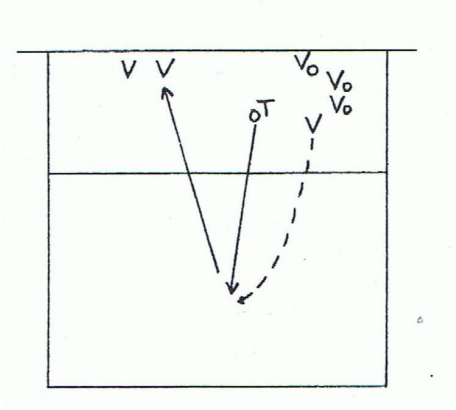


7. A speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms terug naar A
   A speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms achterover naar C
   C speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms terug naar C
   C speelt bovenhands naar B – B speelt onderarms achterover naar A



8. Idem oefening 7 – nu met plaatswissel na het onderarms achterover spelen.



9. 

Trainer gooit bal met een hoge boog in het veld, speler sprint achter de bal aan en speelt deze achterover naar de afvangers

Als de onderarmtecniek redelijk tot goed wordt beheerst kan men specifiek de servicepass gaan aanleren c.q. verbeteren.

<u>Let wel:</u> een voorwaarde om goed te kunnen passen uit de service is goed kunnen verdedigen (rallypass).

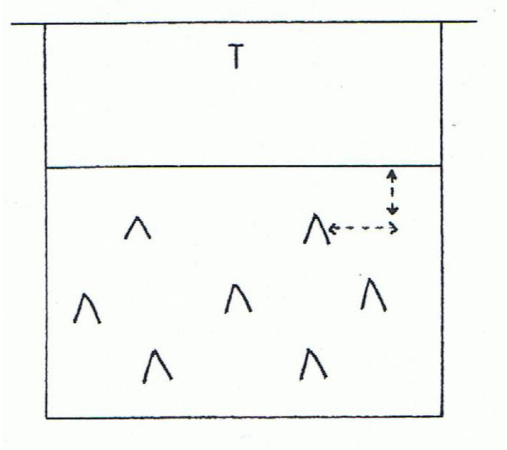
Het voornaamste <u>verschil</u> tussen de <u>servicepass en de rallypass</u> is dat de service altijd min of meer van dezelfde plaats komt. Bij de rallypass gaat het vooral om het goed verwerken van ballen uit diverse richtingen.

<u>Verder;</u> Wil je de rallypass aanleren, oefen dan zoveel mogelijk in game-like oefensituaties.

Servicepass

STAP 1 - Verwerven van het Bewegingsschema –

1.



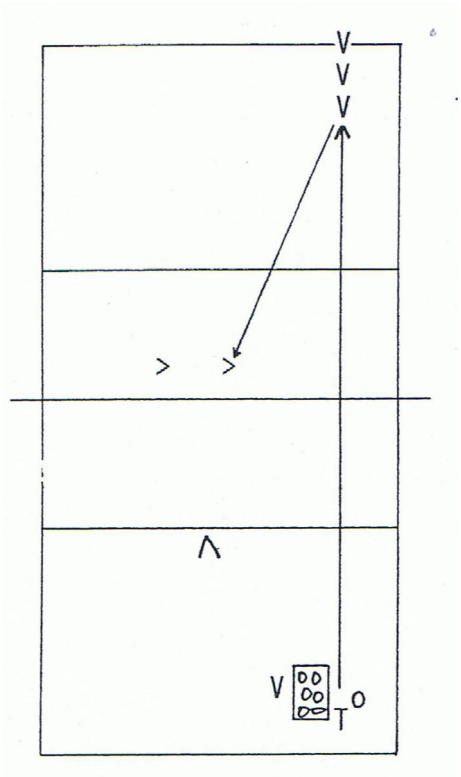
- Uitgangshouding innemen
- Speelhouding innemen
- Vormen van de handgreep

<u>Verplaatsen:</u>

- 4 shuffles rechts, 4 voorwaarts, 4 achterwaarts, 4 links
- idem met de ogen dicht
- snelheid verhogen

Opmerking:
- balans bewaren tijdens verplaatsing
- “ontspannen” bewegen (armen laten “hangen”)

2.



A. Trainer serveert gericht rechtdoor, spelers passen om de beurt of 2 ballen achter elkaar.
Spelers hoeven niet te verplaatsen

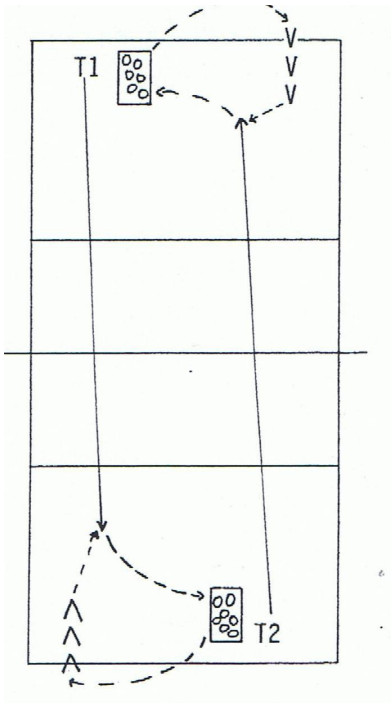
2 vaste balenvangers bij de ballenwagen. Na verloop van tijd wisselen

B. Idem A – nu serveert de trainer diagonaal

STAP 2 - Timing –

A. Het in schatten van de balbaan
B. Het afstemmen van de lichaamsbeweging op de balbaan
C. Het op de juiste plaats innemen van de speelhouding
D. Het op het juiste moment spelen van de bal

3.



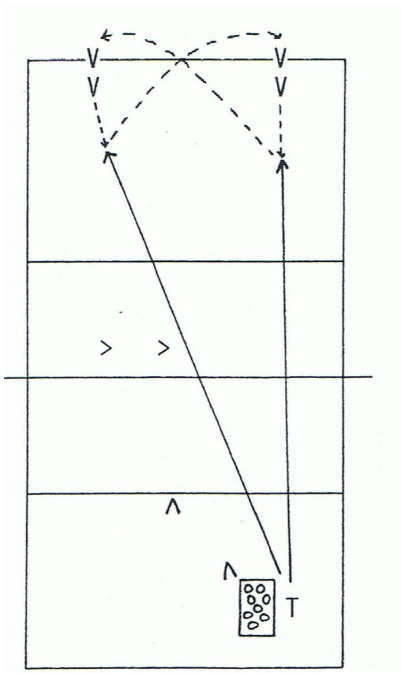
A. T1 en T2 gooien ballen aan over het net, spelers op de linkerzijlijn
- verplaatsen naar rechts en de bal vangen met gebogen armen voor de buik, stilstaan in de speelhouding op het moment van vangen

B. Idem A – nu staan de spelers op de de achterlijn

C. Idem A – nu staan de spelers op midachter

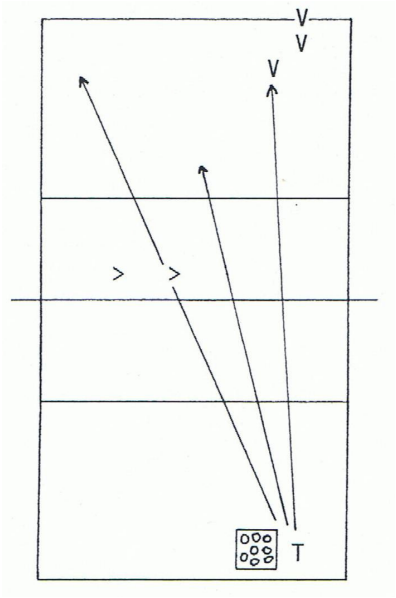
D. Idem A – nu staan de spelers op de rechterzijlijn

4.



Trainer serveert rechtdoor en diagonaal. Spelers wisselen na de pass steeds van rijtje

5.



Trainer serveert 3 ballen voor 1 passer.
1e bal rechtdoor diep
2e midachter kort
3e bal diagonaal diep

STAP 3 - Differentiatie –

Als de spelers een eenvoudige service met een juiste techniek goed en gericht kunnen passen dan kan er gedifferentieerd worden.
Met andere woorden; wanneer het beeld van de techniek bekend is en de timing wordt beheerst dan vervolgens uitbouwen naar:

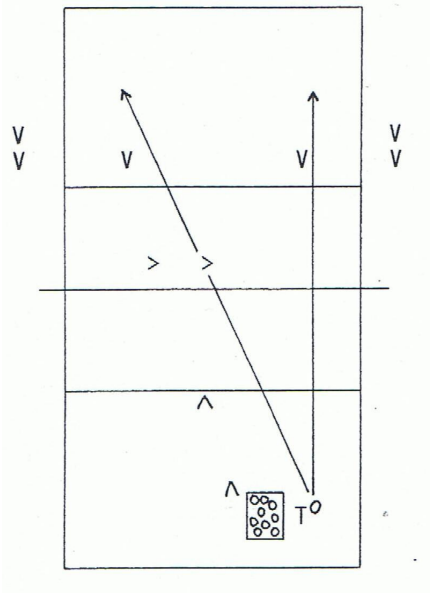
- ***Tempo*** - meer ballen – sneller/harder aangespeelde ballen.
- ***Richting*** - naast/voor/achter de passer
- ***Servicetypes*** - tennisservice –floaterservice – sliceservice – links/rechts – hoge vallende service – strakke harde service
- ***Punten*** - wissel na:
  - 10 services
  - 10 punten; elke goede pass is een punt erbij
  - 5 punten; elke goede pass is een punt erbij elke foute pass een punt eraf
  - 5 opeenvolgende punten; 5 goede passes achter elkaar
  - 5 grote punten; goede pass is een klein punt, 3 kleine punten achter elkaar is 1 groot punt

De oefeningen van stap 1 en stap 2 kunnen hier weer gebruikt worden, waarbij er aan de voorwaarden van stap 3 wordt voldaan.

STAP 4 - Balans en Evenwicht –

De spelers moeten aanleren om de bal zoveel mogelijk in balans te spelen. Soms is het niet mogelijk om in balans de bal te passen. Dus is de volgende stap dat de spelers moeten leren om de bal in onbalans te passen. Met andere woorden; we moeten ze de *Noodpasstechniek* aanleren.

6.

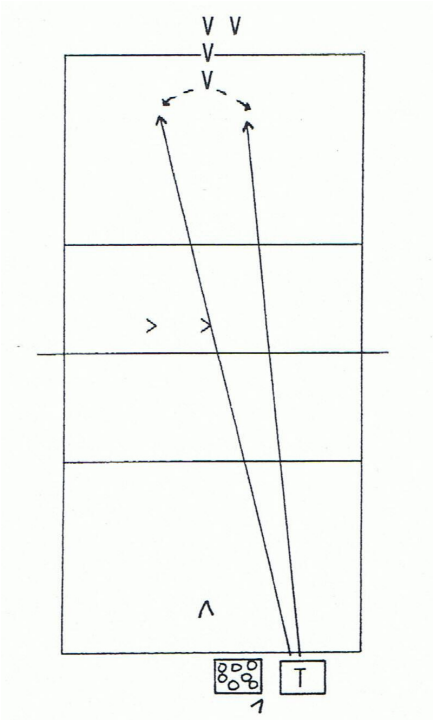


Strakke harde ballen op borsthoogte

Spelers starten op de 3-meterlijn en mogen pas achterwaarts verplaatsen als de trainer serveert.
Trainer serveert naar het achterveld.

Spelers zullen nu een noodstoptechniek moeten toepassen om de bal toch nog te kunnen spelen.

7.



Strakke halfhoge ballen links of rechts

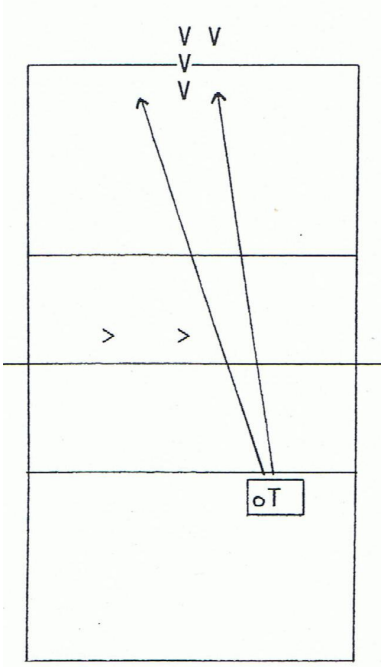
Als er geen tijd is om achter de bal te shuffelen, dan moet er worden gerend. Waarbij er vlak voor het speelmoment een kruispas en een uitstap wordt gemaakt, *waarbij de schouderlijn loodrecht op de balbaan moet komen.*

Is er geen tijd meer om na de kruispas een uitstap te maken, dan moet alleen de kruispas worden gemaakt en moet men door de bal heen rennen (follow through).

Trainer serveert vanaf een tafel of bokje strakke halfhoge ballen naast de passer.

De spelers starten op midachter en gebruiken de genoemde noodtechniek

8.



Strakke lage ballen, links of rechts

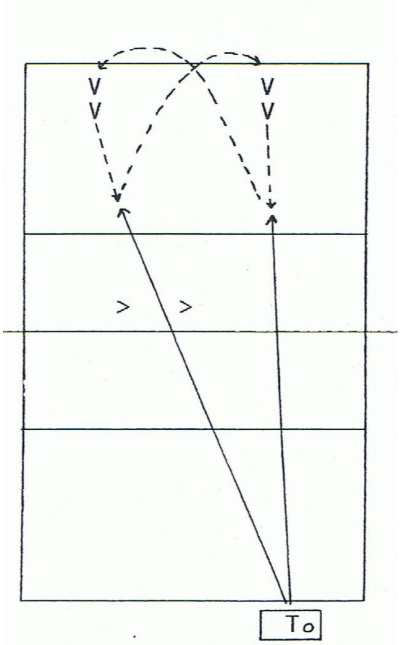
Tennisservice links

Speler stapt uit met het linkerbeen en legt de rechterknie op de grond, laat de rechterschouder zakken en speelt de links van het lichaam.

Tennisservice rechts

rechts uitstappen, linkerknie op de grond, linkerschouder laten zakken en de bal rechts van het lichaam spelen.

9.



Snelle ballen voor de passer

Speler rent naar voren, grote laatste pas, maakt zich klein, legt knie naast de voorste voet en brengt armen onder de bal.

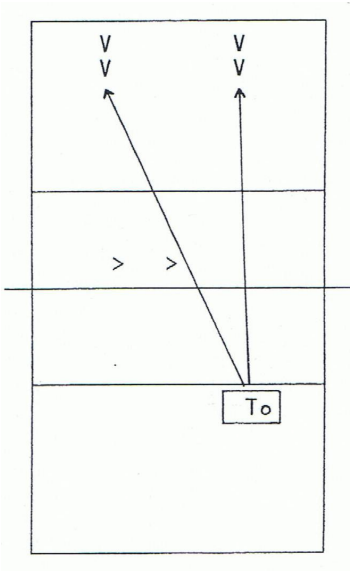
Bij hele snelle ballen: “voorwaartse rol” of de “sprawl” gebruiken.

STAP 5 - Reageren en Omschakelen –

REAGEREN: - een speler moet leren snel te reageren

OMSCHAKELEN: - een speler moet leren om na de pass een volgende actie te kunnen ondernemen
- passen – aanvallen
- passen – uitdekken van de aanval
- passen – verdedigen

10.

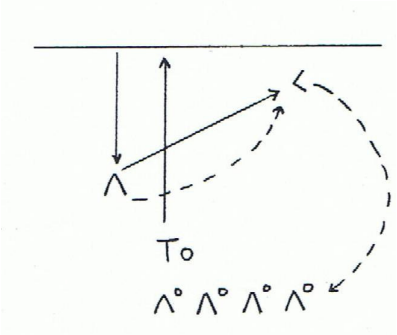


<u>Reactie</u>

Trainer serveert vanaf tafel of bokje dichtbij het net, waardoor de passers sneller moeten reageren.

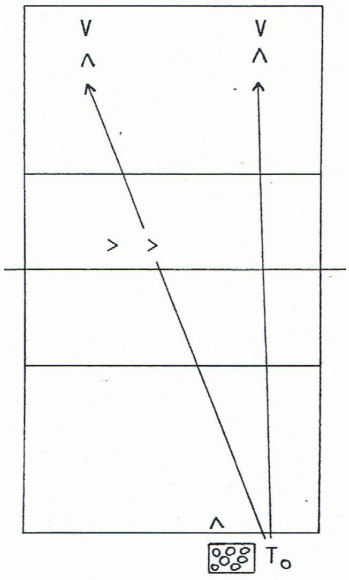
De spelers passen om de beurt.

11.



Trainer serveert de bal tegen de muur, speler staat met het gezicht naar de muur en passt de bal naar een afvanger bij de muur.

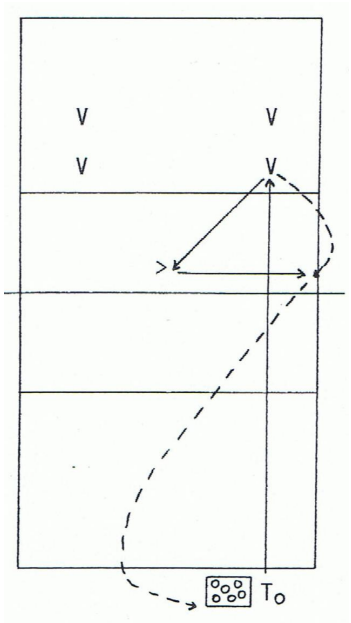
12.



Trainer serveert en roept de naam van de speler, speler draait om en passt.

De spelers passen om de beurt.

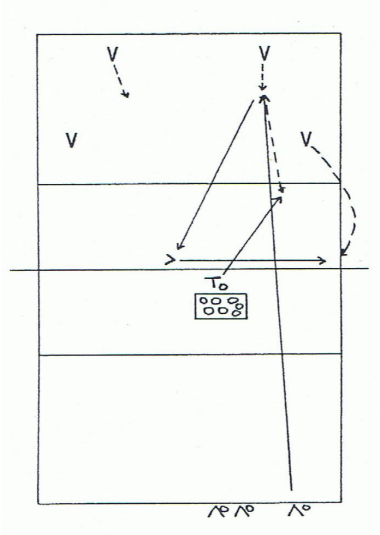
13.



Omschakelen: Pass – Aanval

Trainer serveert op linksvoor/rechtsvoor, pass, set-up (vaste spelverdeler), aanval door de passer op positie 2 of 4.

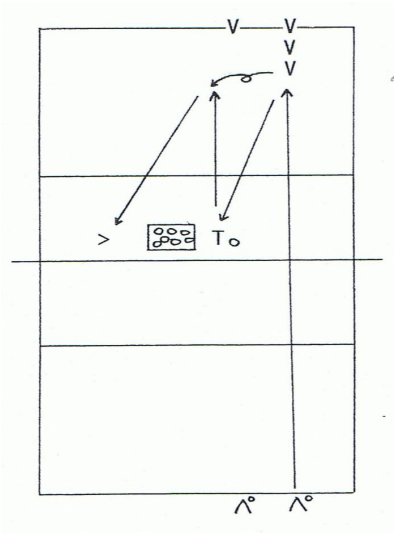
14.



Omschakelen; Pass – Aanval – Uitdekken van Aanval – Aanval

Service - Pass – Set-up – Aanval op positie 2/4

15.



Omschakelen; Pass – Verdediging

A. Service naar positie 5 – pass naar trainer – trainer smasht bal naar positie 6.

B. Idem, spelverdeler geeft set-up naar trainer op positie 4 – trainer smasht op passer

STAP 6 - Wendbaarheid en Balbehendigheid –

Het passen van de bal in allerlei situaties, waarbij het lichaam zich op een bijzondere manier moet aanpassen. De techniek toepassen in of na "motorisch complexe situaties".

Bijvoorbeeld:

- Koprol – Servicepass
- Boksprong – Servicepass
- Vanuit lighouding – Opstaan – Servicepass
- Wisselsprongen over een bank – Servicepass
- Enzovoort, enzovoort, …….