



Basistechnieken bij VTC Woerden



Aandachtspunten

- Duimen naar neus
- Handen schuin boven het voorhoofd



BOVENHANDS



Jouw opmerkingen

Aandachtspunten

- Handen vormen een kommetje
- Ellebogen niet te breed
- Wijsvingers en duimen vormen een driehoekje



BOVENHANDS



Jouw opmerkingen

Aandachtspunten

- Hakken van de grond
- Rechtervoet voor



Jouw opmerkingen

BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Voeten op schouderbreedte



Jouw opmerkingen

BOVENHANDS





BOVENHANDS

Aandachtspunten

- Stuwring vanuit de benen
- Speelt bal met vingertoppen
- Kort contact met de bal

Jouw opmerkingen



BOVENHANDS

Aandachtspunten

- Strekt lichaam helemaal uit
- Bal nawijzen met alle vingers

Jouw opmerkingen

ONDERHANDS



Aandachtspunten

- Trekt schouders omhoog
- Duimen naar beneden

Jouw opmerkingen



ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Zwaartepunt naar voren
- Hakken van de grond
- Stuwning vanuit de benen

Jouw opmerkingen





ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Pakt bal voor het lichaam
- Ruimte tussen armen en lichaam

Jouw opmerkingen



ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Pakt bal voor het lichaam
- Schouders bepalen richting van de bal
- Voeten op juiste breedte

Jouw opmerkingen

Blank area for notes.

Aandachtspunten

- Stapt door bij het spelen van de bal
- Rechtervoet voor



Jouw opmerkingen

ONDERHANDS



DE AANVAL



Aandachtspunten

- Eerste pas geeft richting aan de aanloop
- Eerste stap klein (zwaartepunt naar voren)
- Armen naar voren

Jouw opmerkingen

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Tweede stap groot
- Armen naar achter

Jouw opmerkingen

A large white rectangular area is provided for taking notes, located below the 'Jouw opmerkingen' header.

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Derde stap rempas (schuin voor de andere voet)
- Voeten dicht bij elkaar
- Doorveren

Jouw opmerkingen

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Strekt lichaam
- Beide armen wijzen schuin omhoog

Jouw opmerkingen

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Strekt lichaam
- Beide armen wijzen schuin omhoog

Jouw opmerkingen

Blank area for notes.

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Slaghand bij oor (pijl en boog)

Jouw opmerkingen

DE AANVAL



Aandachtspunten

- Draait lichaam open
- Niet slagarm blijft hoog

Jouw opmerkingen

A large white rectangular area provided for taking notes or observations.

DE AANVAL

Aandachtspunten

- Slagarm gaat omhoog richting bal
- Andere arm gaat naar beneden

Jouw opmerkingen



DE AANVAL



Aandachtspunten

- Pakt bal schuin voor zich
- Vingers gespreid
- Hand over de bal

Jouw opmerkingen

A large white rectangular area intended for taking notes or observations, located at the bottom right of the slide.

VERDEDIGING



Aandachtspunten

- Lage verdedigingshouding
- Splitstep (knieën voor je tenen en schouders voor je knieën)
- Stilstaan voordat de aanvaller de bal raakt

Jouw opmerkingen



VERDEDIGING

Aandachtspunten

- Pakt bal voor het lichaam
- Hakken van de grond (lichaam naar voren)

Jouw opmerkingen

Blank area for notes.



VERDEDIGING

Aandachtspunten

- Voeten net buiten schouderbreedte (zijwaarts verplaatsen blijft mogelijk)

Jouw opmerkingen



OPSLAG ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Bal voor het lichaam
- Slagarm gestrekt

Jouw opmerkingen

Blank area for notes.



OPSLAG ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Knieën licht gebogen
- Juiste voet voor (links voor rechtshandigen)

Jouw opmerkingen

Blank area for notes.



OPSLAG ONDERHANDS

Aandachtspunten

- Stuwring vanuit de benen
- Raakt bal met de muis van de hand
- Raakpunt is schuin onder de bal

Jouw opmerkingen

Aandachtspunten

- Juiste voet voor (links voor rechtshandigen)
- Bal met één hand opgooien
- Bal opgooien voor slagschouder



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Bal schuin boven slagschouder opgooien
- Stabiele houding



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Slagarm maakt pijl en boog beweging
- Draait lichaam open



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Slagarm gaat omhoog richting bal
- Andere arm gaat naar beneden



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Spanning in het gehele lichaam



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Slaat de bal schuin voor het lichaam
- Raakt bal frontaal



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS



Aandachtspunten

- Wijst bal na
- Haalt slagarm door



Jouw opmerkingen

OPSLAG BOVENHANDS

