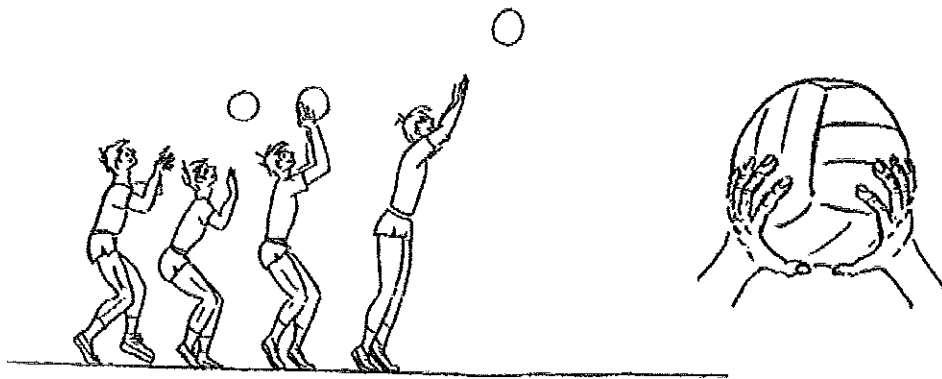


Bovenhandse Techniek (vingertechniek)

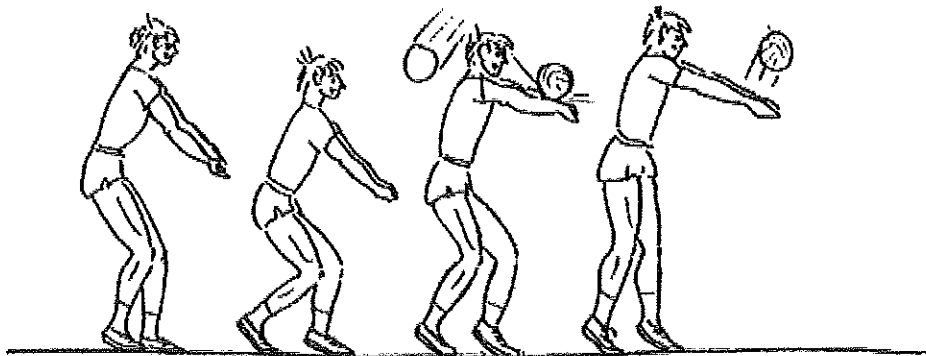


Het spelen van hoge ballen (boven borsthoogte)

Techniek:

1. Kom onder de bal. Buig je knieën.
2. Doe je ellebogen naar buiten en je polsen achterover. Maak een kommetje van je handen.
3. Strek je benen en armen. Wijs de bal na.

Onderhandse Techniek (onderarmtechniek)

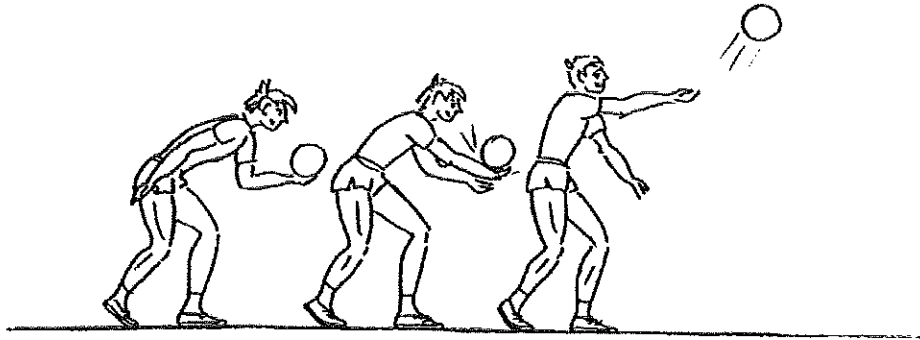


Het spelen van ballen onder borsthoogte.

Techniek:

1. Loop naar de bal. Buig je knieën.
2. Doe je handen op elkaar. Buig je armen gestrekt naar voren. Doe je polsen naast elkaar ('plat vlak')
3. Strek je benen. Beweeg je armen iets omhoog. Raak de bal met je onderarmen.

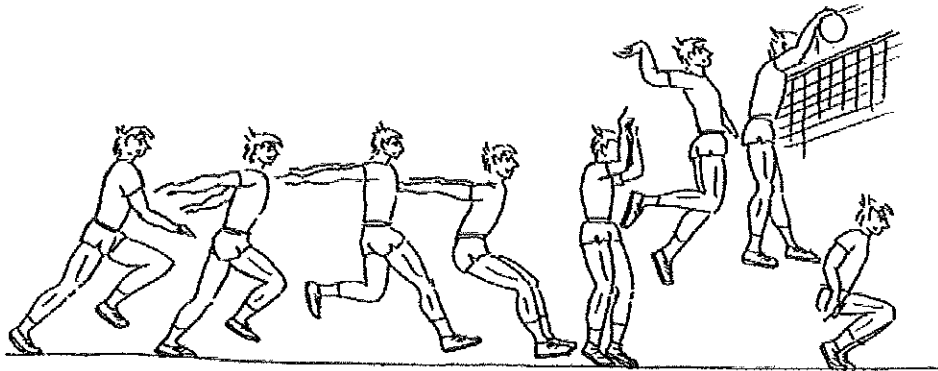
Onderhandse Opslag



Techniek:

1. Sta met links voor als je rechts bent (een linkshandige andersom).
2. Houd de bal schuin voor de arm waarmee je slaat.
3. Sla de bal met de muis van je hand. Gooi de bal niet op.

Smash



Éénhandige slag om een aanval mee af te ronden.

Techniek:

- 1. Wacht met aanlopen tot de set up gegeven is. Als de set up wordt gegeven loop je aan met je armen naar achter**
- 2. Spring recht omhoog met een tweebeenige afzet. Doe je armen omhoog. Blijf achter de bal.**
- 3. Sla de bal op het hoogste punt naar de grond vanuit je pols. Bij de landing door je knieën gaan.**