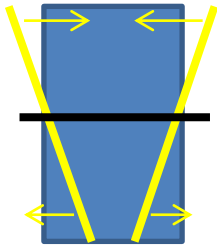

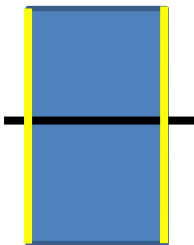



Blauw GO 1 (2,75x4)



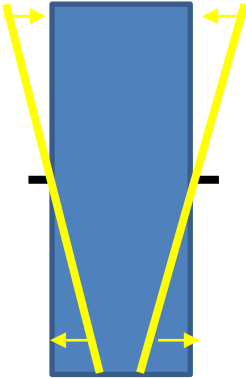
| | |
|----------------|---|
| Situatie | Speelveld is een trechter – smal ontvangen en éénzijdig |
| Intentie | Lukken ('over en in' – zuiver midden snaren) in een brede strooihoek ('zoeken' juist baltraject) – boog (baltraject langzaam, zonder verticale spin)  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op het racket (C) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rustig bewegen in beperkt 1 – 2 ritme - Rechthoekig bal begeleiden (achter en onder > voor en op) |


Blauw GO 2 (2,75x4)



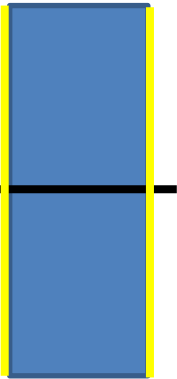
| | |
|----------------|---|
| Situatie | Speelveld is kort, Blauw terrein, ontvangen is breder en blijft éénzijdig |
| Intentie | Fijn lukken ifv punt winnen ('over en in' – zuiver midden snaren) – boog (baltraject langzaam, zonder verticale spin)  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op het racket (C) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rustig bewegen in beperkt 1 – 2 ritme - Rechthoekig bal begeleiden (achter en onder > voor en op) |


Blauw PRO 1 (2,75x8)



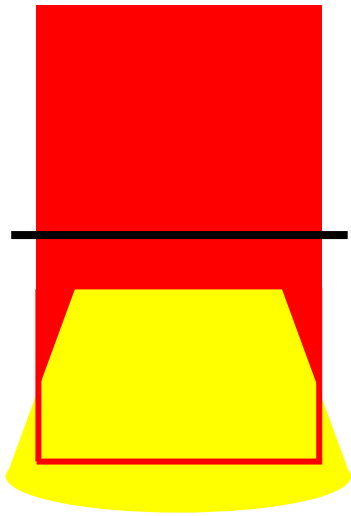
| | |
|----------------|--|
| Situatie | Speelveld is lange trechter – ontvangen met meer tijdsdruk (bal komt sneller) maar smal (weinig ruimtedruk) |
| Intentie | Lukken ('over en in' – zuiver midden snaren) in een brede strooihoek ('zoeken' juist baltraject) – lange boog (baltraject iets sneller, weinig verticale spin)  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (FC) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rechtlignig bal spelen met volledige uitzwaai (achter en onder > voor en over) - Uitzwaai als gevolg van natuurlijk afremmen sneller slagverloop |

Blauw PRO 2 (2,75x8)



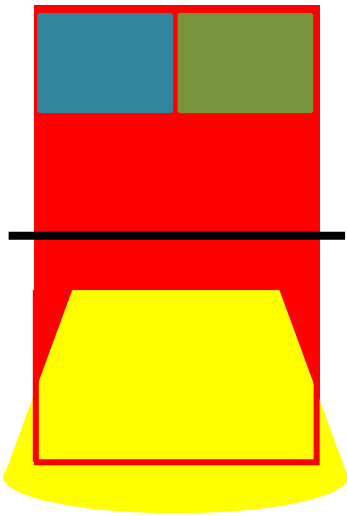
| | |
|----------------|--|
| Situatie | Speelveld is lang, Blauw terrein, ontvangen met meer ruimtedruk maar blijft éézijdig |
| Intentie | Fijn lukken ifv punt winnen ('over en in' – zuiver midden snaren) – langere boog (baltraject iets sneller, weinig verticale spin)  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (FC) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rechtlignig bal spelen met volledige uitzwaai (achter en onder > voor en over) - Uitzwaai als gevolg van natuurlijk afremmen sneller slagverloop |




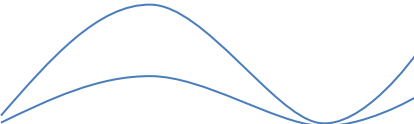
Rood GO (5,5x11)



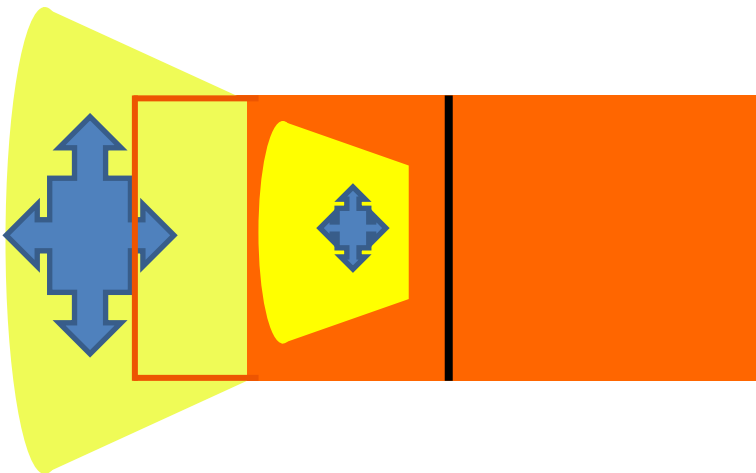
| | |
|----------------|---|
| Situatie | Speelveld voor de ontvanger is een bolle trechter, ontvangen in Rood is met meer ruimtedruk (speelveld is breder) als tijdsdruk (snellere bal + baltrajecten). |
| Intentie | Fijn lukken met verplaatsing ('over en in) – langer boogtraject met lichte verticale spin (rustig, diep balttraject) |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (FC) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rechthoekig bal spelen met voorbereiding (verder achter en onder > voor en over) om langer boogtraject te kunnen spelen - Ritme 1-2 (achter-voor) |

Rood PRO (5,5x11)



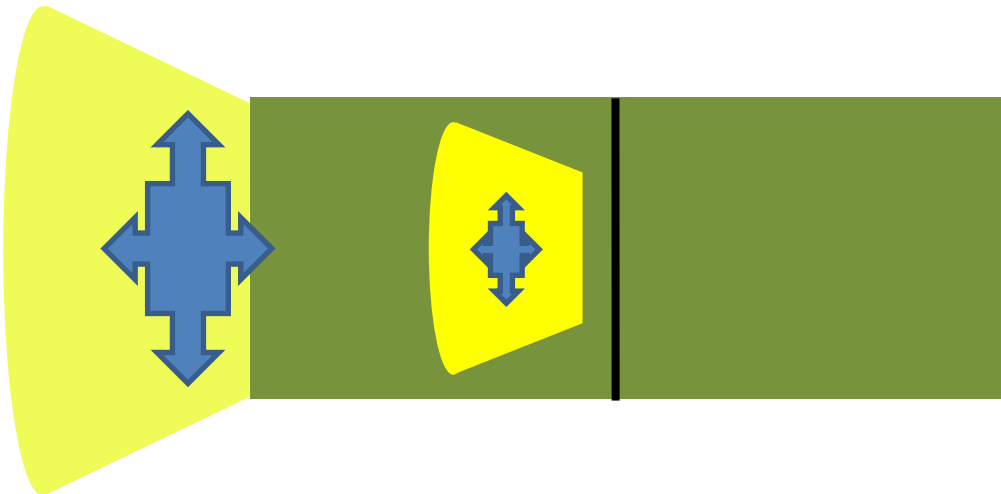
| | |
|----------------|---|
| Situatie | Speelveld voor de ontvanger is een bolle trechter, ontvangen in Rood is met meer ruimtedruk (speelveld is breder) als tijdsdruk (snellere bal + baltrajecten). |
| Intentie | <p>Verschillende baltrajecten spelen met verplaatsing ifv punt winnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smal  - Smal kort (coördinatief tactisch) & diep  - Smal gekruist & rechtdoor  - Smal traag (hoge boog) & snel (vlakke boog)  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (FC) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rechthoekig bal spelen met voorbereiding (verder achter en onder > voor en over) om langer boogtraject te kunnen spelen - Ritme 1-2 (achter-voor) - Controle over PAS om verschillende trajecten te kunnen spelen |


Oranje GO (18x5,5)



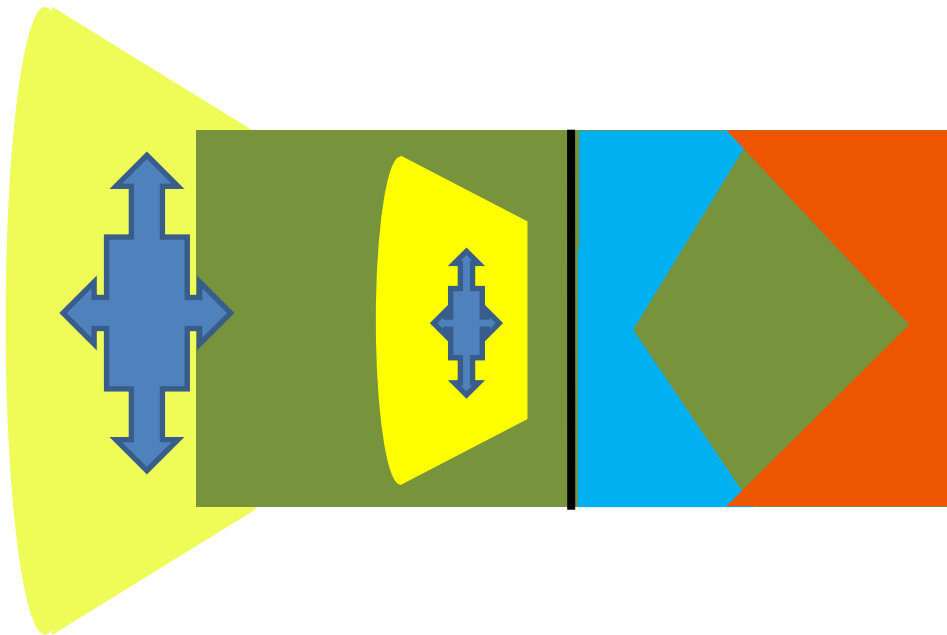
| | |
|---------------------------|--|
| Situatie | Speelveld voor de ontvanger is een dubbele bolle trechter (speelbasis & netbasis). Ruimtedruk (voor-achterwaarts) en tijdsdruk (snellere bal + baltrajecten) zijn groter in Oranje GO. |
| Intentie | Lukken na verplaatsing (over en in) – langer boogtraject met verticale spin (rustig, diep baltraject) |
| Bewegingsactie speelbasis | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (FC) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand achter het racket (eastern) - Rechtlignig bal spelen met lus in FH en BH1 (op-val-op) en platte lus of pendel in BH2 om langer boogtraject te kunnen spelen - Voorbereiding gebeurt door romp en racket samen weg te draaien - Ritme 1-2-3 (op/stap-val/steun-op/slaan) - Controle over PAS om verschillende trajecten te kunnen spelen |
| Bewegingsactie netbasis | <ul style="list-style-type: none"> - FHV: (semi)continental - BHV: continental - Bal voor 'vangen' in het racket. Racket achter de bal brengen en bal 'zacht' laten botsen in de snaren |

Groen 1 (21/24x5,5)



| | |
|-------------------------|---|
| Situatie | Speelveld voor de ontvanger is een dubbele, brede & bolle trechter met (speelbasis en netbasis) – meer 2D ruimtedruk en tijdsdruk |
| Intentie | Lukken met verplaatsing met 2D ruimtedruk en tijdsdruk  |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern (semi-western indien kneukel wijsvinger achter racket) - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (full-continental/ eastern BH) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand - Rechthoekig bal spelen met lus in FH en BH1 (op-val-op) en pendel in BH2 om langer boogtraject te kunnen spelen - Voorbereiding gebeurt door romp en racket samen weg te draaien - Ritme 1-2-3 (op/stap-val/steun-op/slaan) - Controle over PAS om verschillende trajecten te kunnen spelen |
| Bewegingsactie netbasis | <ul style="list-style-type: none"> - Bal voor 'vangen' of 'spelen'. Racket achter de bal brengen en 'zacht' laten botsen in de snaren of 'harder' spelen - FHV: (semi)continental - BHV: continental |

Groen 2 (24x8)



| | |
|-------------------------|--|
| Situatie | Speelveld voor de ontvanger is een dubbele, brede & bolle trechter met (speelbasis en netbasis) – meer 3D ruimtedruk en tijdsdruk |
| Intentie | Spelen met en onder 3D ruimtedruk en tijdsdruk ifv punt winnen |
| Bewegingsactie | <ul style="list-style-type: none"> - FH - Hand achter de racket – eastern (semi-western indien kneukel wijsvinger ok) - BH1: dominante hand op en lichtjes achter het racket (minimaal full-continental/ maximaal eastern BH) - BH2: dominante hand op het racket (C) – niet-dominante hand - Rechthoekig bal spelen met lus in FH en BH1 (op-val-op) en pendel in BH2 om langer boogtraject te kunnen spelen - Voorbereiding gebeurt door romp en racket samen weg te draaien - Ritme 1-2-3 (op/stap-val/steun-op/slaan) - Controle over PAS om verschillende trajecten te kunnen spelen |
| Bewegingsactie netbasis | <ul style="list-style-type: none"> - Bal voor 'vangen' of 'spelen'. Racket achter de bal brengen en 'zacht' laten botsen in de snaren of 'sneller' spelen - FHV: (semi)continental - BHV: continental |