

GROEN



- PHILINE
- 1999
- SPEELT NOG MAAR OP GROEN SINDS HET ZOMERSEIZOEN

PROBLEEMSTELLING

- Philine voor

PROBLEMEN

- **Rechterhand in FH greep**
=> Racketkop open
- **Laat contact**
=> Weinig of geen gewichtsoverdracht
- **Uitzwaai te veel zijwaarts**
=> Baltraject verloopt te veel zijwaarts

REMEDIERING

- **Greep**
=> Rechterhand in hamergreep
- **Contactpunt voor de voorste heup zoeken**
=> Betere gewichtsoverdracht mogelijk
- **Eindhouding verzorgen**
=> Lang voor-opwaarts in de slagrichting
=> Butt en linkerelleboog wijzen in slagrichting op einde slag
=> Racketkop eindigt recht op schouder

OEFENSTOF

- **Speel een linkshandige FH**
=> Idee om linkerhand meer te laten werken
- **Baltraject rechtdoor laten spelen (of zelfs ontkruist inside out)**
=> Visuele controle door speler mogelijk
- **Volleybal laten werpen met 2 handen samen**



EVOLUTIE?

- Philine na



- ARNE
- 1998
- SPEELT INTERCLUB
- TRAJN 1X PER WEEK



PROBLEEMSTELLING

- Arne voor



PROBLEMEN

- **Weinig evenwicht tijdens slagfase en uitzwaai**
- **Dikwijls laat contact**
- **Lichaamsgewicht onvoldoende in slagrichting**



REMEDIERING

- **Eerst evenwicht en dan slaan > evenwicht voor, tijdens en na de slag**
- **Schouders komen op einde slagfase verder dan bekken**
 - ⇒ Lichaamsgewicht zal meer voorwaarts komen



OEFENSTOF

- **Veel vangen en gooien vanuit stoeklare houding met basketbal of medicinbal**
 - Achterste voet achter bal brengen alvorens lichaamsgewicht in de slagrichting te duwen
- **Ballen iets korter aangeven om bal te laten opzoeken en vroeger contactpunt na te streven**