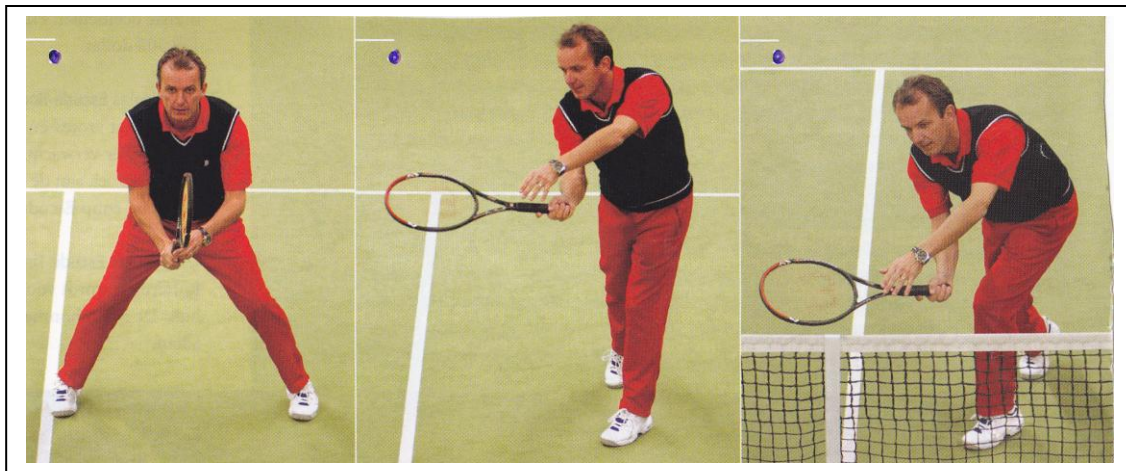


Techniek 2

10 volley tips

1

In de uitgangshouding sta je in een brede spreidstand, met het racket voor je en schuin omhoog gericht (1). Gedurende de actie houd je je hoofd zo veel mogelijk rechtop en stil (2 en 3).



Afb.1

Afb.2

Afb.3

2

De knieën zijn gebogen (1), men staat op de voorvoeten in de startstand om de bal in de voorwaartse beweging te raken. De schouders worden snel ingedraaid.

Afb.4

3

Het racket en de stap voorwaarts of zijwaarts gaan tegelijkertijd. Hierdoor geef je snelheid aan de bal.

4

Het racketblad is licht geopend (slice) en staat bij een hoge volley (afb. 5) meer boven de pols dan bij een lage volley (zie afb.4)



5

De volleybeweging komt hoofdzakelijk uit de schouderbeweging en uit de stap voorwaarts. Hoe verder je de bal voor je kunt raken hoe beter. Bij het balcontact is de pols gefixeerd.

6

Maak geen bukkende beweging bij een lage volley maar ga diep door je knieën.

7

Het racketblad blijft altijd voor de schouder as en wordt bij een hoge volley van hoog naar voren en iets naar omlaag bewogen (afb. 5).

Bij een lage volley staat het racketblad stil en wordt de bal ruim voor je genomen. De snelheid wordt gemaakt door de agressieve stap voorwaarts (zie afb. 4)



Afb.5

8

Een drop volley ontstaat als het racket sterk omlaag gebracht wordt.

9

Als er weinig tijd is, is de volley een blok beweging en bewegen de pols en onderarm meer.

10

De laatste jaren is er andere volley te zien. Deze wordt wel met een compacte slag geslagen. Het is een korte topspinslag die bij de linkerheup eindigt.

De bal wordt als het ware uit de lucht weggeslagen.

Op topniveau is deze drive - volley regelmatig te zien.

Veel volley plezier,

Jan Bos