



**volleyball**

**BOVENHANDS**

**SPRONG & SLAG**

**via**  
**2 methodes**

**abc** methode

***ALTIJD 2 OPTIES***

**a & b**

**daarna C *choice***

**testen,  
zelf ervaren  
&  
overleggen**

# apart techniques

**a**nalyse *beweging*

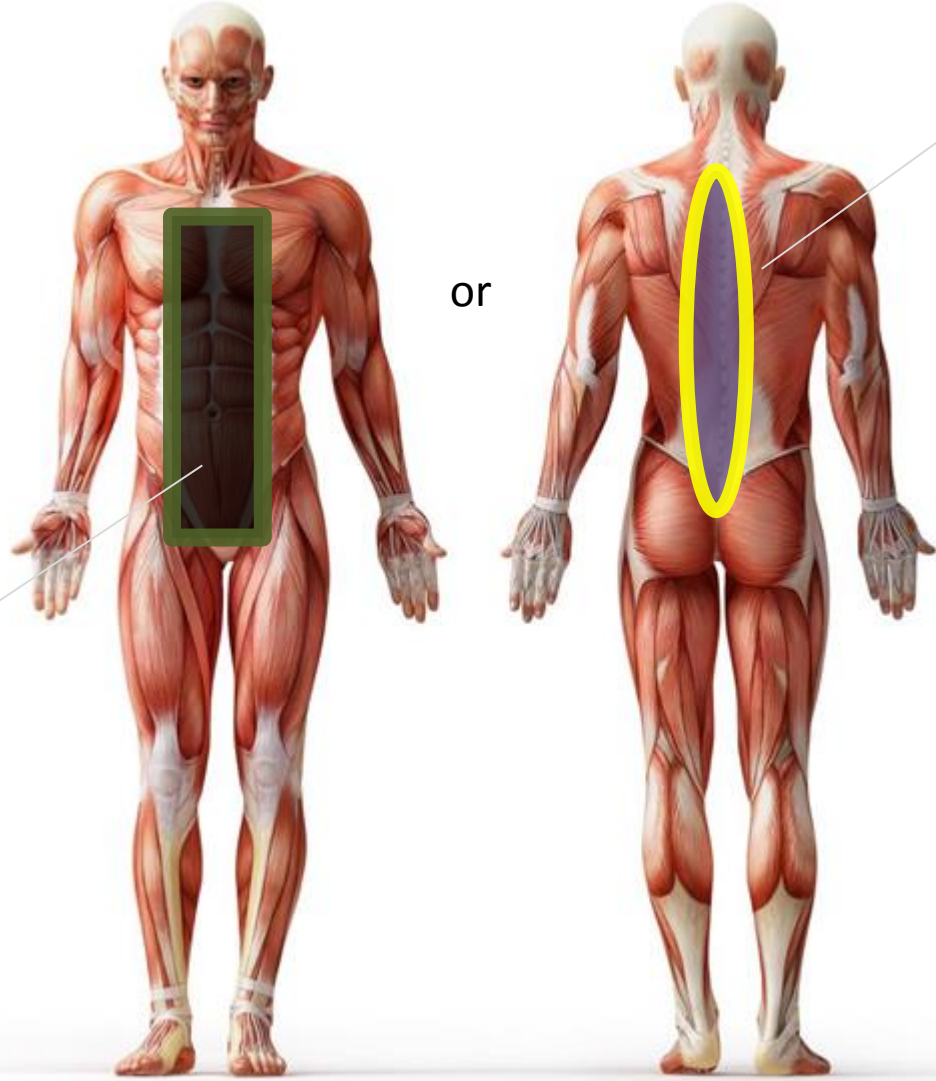
**p**ractice *techniek*

**a**nalyse *ervaring*

**r**emediate

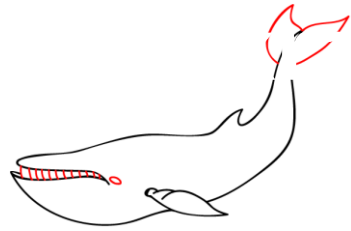
**t**rain

verticale rompketen  
BUIK of RUG

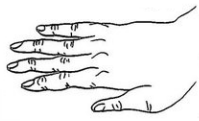


Ab

Bac  
k



↑  
op & neer  
↓



# verschil in bovenhandse techniek

**Ab**



voor het lichaam



veren



achterste been

**Back**



boven het lichaam



kaatsen



voorste been



**logica van het lichaam**

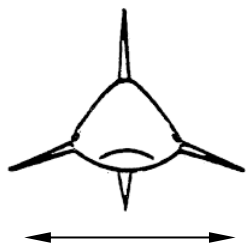
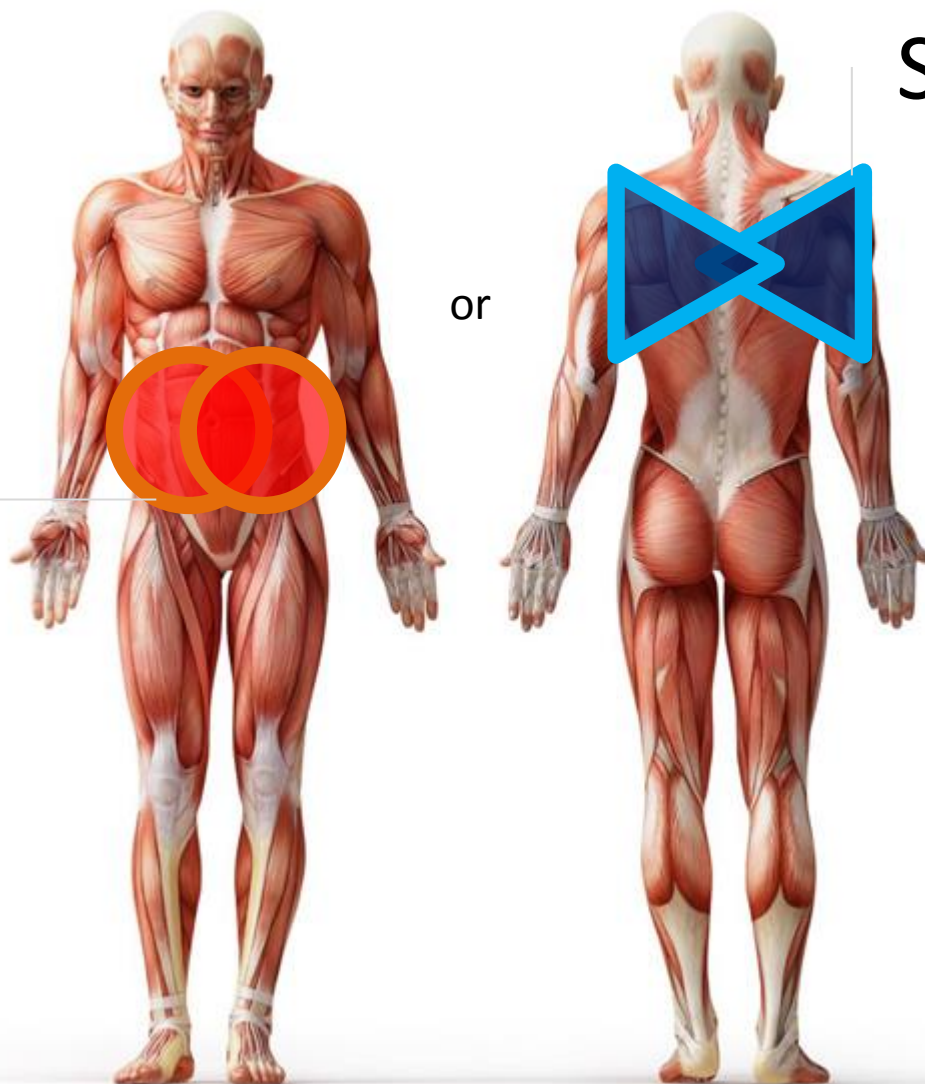
**VERSCHILLEN?**

*video fivb*

Shoulder

or

Middle



heen en weer



# verschil in kracht & techniek

Middle

middel

adem uit

gestrekte benen

*gebogen armen*

Shoulder

schouder

adem vast

gebogen benen

*gestrekte armen*

# verschil in sprong en slag

**Ab**



voor het lichaam



veren



achterste been

**Back**



boven het lichaam



kaatsen



voorste been

**KRACHTTRAINING**

**INDIVIDUALISATIE**

**ALLE DISCIPLINES**

**SPORTOVERSTIJGEND**

**UITWISSELING**

[www.i8a.nl](http://www.i8a.nl)

[www.isamotion.nl](http://www.isamotion.nl)

Franklin 06-26636193

[www.pitstart.org](http://www.pitstart.org)