

## Lange termijn leerlijn slagtechniek (aanval)

- Chinese ochtendgym / visualiseren
- Tennisballen gooien met accenten
- Bouncing drills
- Wall drills
- Op-tegen-onder de bal slaan
- Slaan vanuit controle
- Slagspelen 1-tegen-1 en 2-tegen-2
- Aanleren aanvalsaanloop
- Koppelen van de aanvalsaanloop aan de smashworp
- Aanvallen met verticale timing
- Aanvallen met horizontale timing
- Sprongsmash
- Aanvallen op positie 2 en positie 4
- Smashbal 2-tegen-2, vanuit vanggooi + set
- Aanval na terugtrekken
- Aanval na blok
- Aanval vanuit servicepass