



SPELERSFICHE BLAUW 1

Naam:

Geboortedatum:

Vink aan wat de speler al correct uitvoert, keypoints in het vet **MOETEN** aanwezig zijn

BASISLIJNSPEL

FH

- ☐ **Eastern greep**
- ☐ **Starthouding - klaar zijn**
- ☐ Steun en spelen (statische balans)
- ☐ Ritme 1: hand beweegt racket rustig, gecontroleerd naar achter, romp lichtjes wegdraaien
- ☐ **Contactpunt schuin voor (heuphoogte)**
- ☐ Ritme 2: slaghand beweegt racket rustig, gecontroleerd vooropwaarts
- ☐ Lichtjes gebogen slagarm met pols achteruit
- ☐ **Slagfase is 'door' de bal bewegen**
- ☐ Bal kort begeleiden na CP

BH

- ☐ Starthouding - klaar zijn
- ☐ Steun en spelen (statische balans)
- ☐ **Contactpunt schuin voor (heuphoogte)**
- ☐ Bal kort begeleiden na CP
- 1HBH
- ☐ **Continental greep**
- ☐ Ritme 1: handen bewegen racket, rustig en gecontroleerd kort naar achter, romp lichtjes wegdraaien
- ☐ Ritme 2: slaghand beweegt racket rustig, gecontroleerd vooropwaarts - **armen bewegen samen uit elkaar**
- ☐ **Romp blijft weggedraaid**
- 2HBH
- ☐ **Dom. (semi-)continental en niet-dom. eastern FH-greep**
- ☐ Ritme 1: handen bewegen racket, rustig en gecontroleerd kort naar achter, romp lichtjes wegdraaien
- ☐ Ritme 2: handen bewegen racket rustig; gecontroleerd vooropwaarts
- ☐ **Indraaien romp (vanuit steunvoet)**

Opmerkingen:.....
.....
.....

BENENSPEL

- ☐ **Alerte houding**
- ☐ **Vinnige voeten**

Opmerkingen:.....
.....

CLUBTESTEN

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Lichaamsgewicht | ☐ Heen en weer | ☐ Ontvangen |
| ☐ Lichaamslengte | ☐ Tennisbal verwerpen met slagarm | ☐ Zenden |
| | ☐ KTK - springen over een lijn | ☐ Starten van het punt |
| | ☐ Sneldribbelen met handen met harde bal | ☐ Rally |

Opmerkingen:.....
.....

ALGEMENE OPMERKINGEN

.....
.....
.....