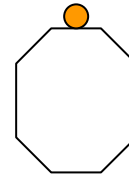


**BHV GREEP: CONTINENTAL**

→ Pinkmuis op bovenste vlak,  
racketkop wijst schuin  
opwaarts



**BHV UITSTAPPEN (1)**

→ Racket achter het contactpunt (hand blijft  
voor de schouder)

→ Niet-slaghand ondersteunt het racket

→ Romp weggedraaid

→ BHV greep (continental)

→ Achterste knie gebogen

→ Gewicht op opengedraaide steunvoet  
(uitstappen)



## BHV CONTACTPUNT (INSTAPPEN) (2)

→ Niet-slagarm stabiliseert de romp

→ Contactpunt op schouderhoogte (schuin voor) met racketkop hoger dan polshoogte en racketblad lichtjes geopend

→ Pols stevig en achteruit gebogen

→ Voorste knie lichtjes gebogen

→ Verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting, gewicht op voorste voet



## BHV DOORSTAPPEN (3)

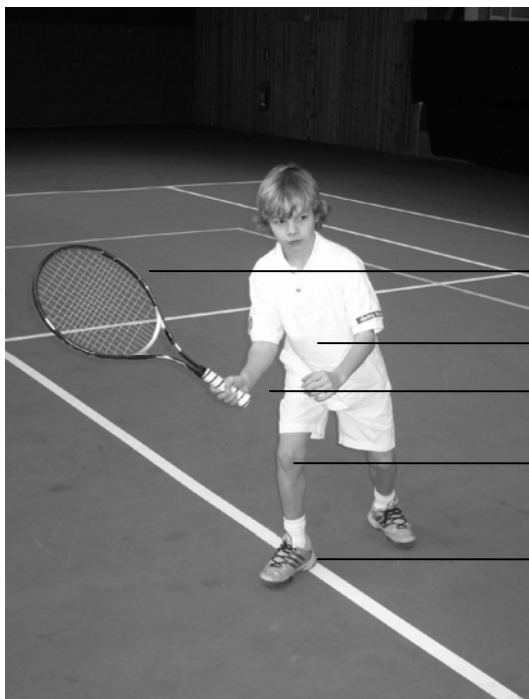
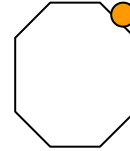
→ Racket verder dan contactpunt (meer afwaarts) maar racketkop nog boven de pols

→ Achterste voet moet hier nog naar voor komen (doorstappen) en lichaamsgewicht opvangen



## FHV GREEP: SEMI-CONTINENTAL

→ Pinkmuis op schuin vlak, racketkop wijst schuin opwaarts



## FHV UITSTAPPEN (1)

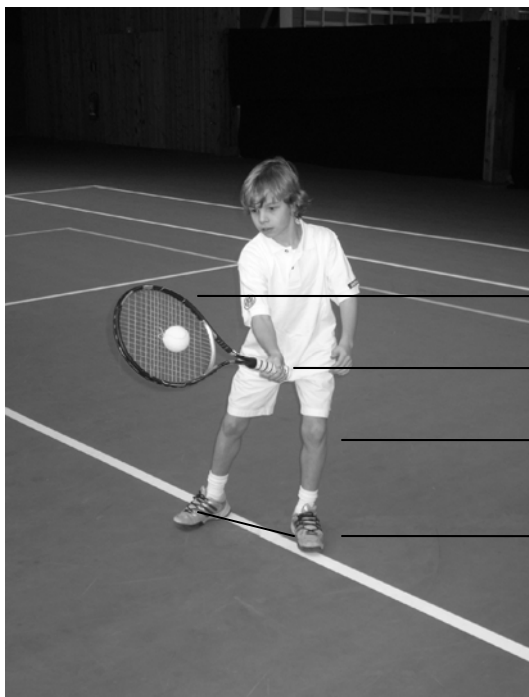
→ Racket achter het contactpunt (hand blijft voor de schouder)

→ Romp half weggedraaid

→ FHV greep (semi-continental)

→ Achterste knie gebogen

→ Gewicht op opengedraaide steunvoet (uitstappen)



## FHV CONTACTPUNT (INSTAPPEN) (2)

→ Contactpunt op of net onder schouderhoogte (schuin voor) met racketkop hoger dan polshoogte en racketblad lichtjes geopend

→ Pols stevig en achteruit gebogen

→ Voorste knie lichtjes gebogen

→ Verbindingslijn van de voetpunten in de slagrichting, gewicht op voorste voet (instappen TIJDENS de volley)