PADEL CLINICS .EU
LEARN LIKE A PRO

GAST-LOCATIE PLAZA SPORTZ ASSEN

MASTERCLASS PADEL · VIDEOANALYSE

Persoonlijk rapport videoanalyse

DEELNEMER	SESSIE	COACH	GEANALYSEERD
Anoniem	**Voorbeeldrapport**	**Javier Concepción**	**Bandeja**

Samenvatting

Javier heeft de techniek van je **bandeja** geanalyseerd. De belangrijkste punten: **vroeg voorbereiden met het racket hoog**, de bal **vóór je lichaam** raken met een **stevige pols**, en een **uitzwaai naar voren** in plaats van naar beneden.

Analyse

Raakpunt & kracht

- Kracht komt uit het raken vóór je lichaam en het overbrengen van je gewicht, niet uit hard uithalen of polswerk.
- Plat slaan geeft te veel terugstuit van de achterwand; een goede bandeja beheerst diepte en terugstuit.

Voorbereiding

- Bereid vroeg voor, niet pas vlak voor het raken.
- Houd het racketblad hoog (boven je hoofd) in de voorbereiding.
- Gebruik je linkerarm en benen voor balans en positie.

Uitvoering & uitzwaai

- Te veel polswerk en losse armbewegingen kosten controle: houd pols en blad stabiel, alsof je pols in het gips zit.
- Zwaai naar voren uit, alsof je een Spaanse ham snijdt, in plaats van recht naar beneden.

Verbeterpunten voor de vervolgtrainingen

#	FOCUSPUNT	WAAR JE OP LET
1	Vroeg voorbereiden	Zet het racket hoog klaar voordat de bal aankomt.
2	Raken vóór je lichaam	Raak de bal voor je en breng je gewicht mee.
3	Stevige pols	Houd je pols en racketblad stabiel; beweeg de arm als één geheel.
4	Uitzwaai naar voren	Eindig gecontroleerd naar voren (de ‘ham snijden’-beweging), niet naar beneden.
5	Balans en tempo	Houd je balans en kies een balsnelheid waarmee je controle en diepte houdt.