

Lesvoorbereiding PL3

DEEL I

OPDRACHT:

Hoofdspelsituatie: Achterspel Leraar: Stijn Gabeler
Bedoeling: **Opbouwen - manoeuvreren** Opleiding te: Uithoorn
Slag: **forehand na glas** Lesweek: 20 Datum: 30-06-2026
[Niveaubepalendefactor](#): Vaart en Plaatsing Lesduur: 60 Tijd: 10h45 - 11h45
Accentpunt: Raakpunt + Balans LESGROEP: 4 spelers NIVEAU: 7/8/9

a. Wat is de beginsituatie van deze groep? 4 spelers > scouten

08:00-08:45 Privéles,,Charlotte 0626114740

10:45-11:45, Klassikaal, 2 ster,

Anna Trisia Heijtel 0648233013

Judith Noordam 0621213433

Annet 0648444835

Mike 0655578557

Overkoepelend profiel:: **Onrust / gebrek aan controle in slagen, Wisselende techniek**

[padelstudie/beginsituaties](#) Deze groep is ongeveer niv 7/8/9 en de deelnemers zijn nog niet in staat om alle slagen met vastheid en controle te slaan. **Het raakpunt is daarbij ook lastig.**

b. Wat verwacht je van het SPEL van de spelers in de gekozen spelsituatie?

De spel situatie achterin is erg lastig voor ze, ik verwacht dat ze veel ballen hard terugspelen en dat het lastig is om goed voetenwerk en balans te leveren

c. Welke doelen kan je stellen aan de hand van de kennis uit onderdelen a. en b.?

We starten met een makkelijke oefening om dan het niveau te bepalen en op te schalen in moeilijkheid afhankelijk van de situatie en het niveau.

Kern A: Kern A1 **Raakpunt+** vaart A2 **Raakpunt + Balans** + vaart + plaatsing In 2 x 10 min tijd kunnen alle deelnemers 70% van akb **met de juiste richting en vaart** plaatsen vanuit de **forehand na glas**

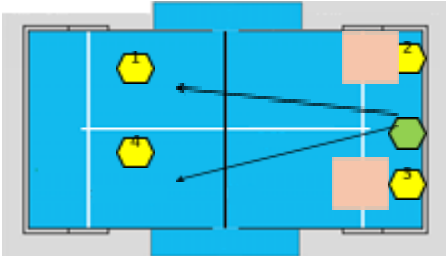
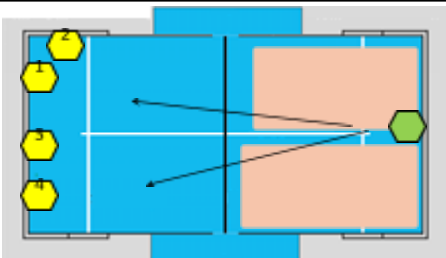
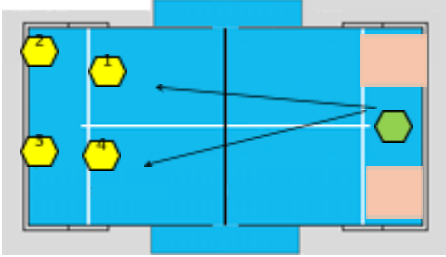
Kern B: Kern B1 Bij 70% van de aankomende ballen word door de spelers 3 x de bal **gericht en geplaatst met een forehand na glas** geslagen waarna de rally uitgespeeld mag worden met een **Opbouwen - manoeuvreren** Forehand na glas.

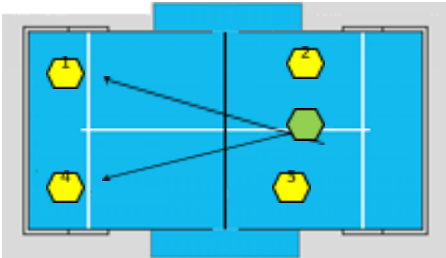
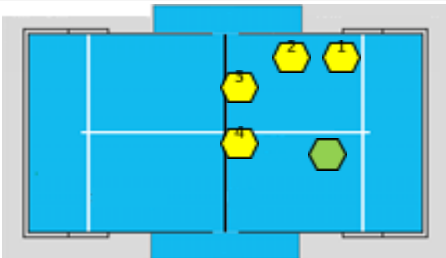
Persoonlijke doelen : De basistechniek voor de **forehand na glas** aanleren.

1 of 2 aanwijzingen op technisch gebied. maximaal 1 of 2 aanwijzingen per persoon -

Complimenten. positief communiceren. **Houd de groep veilig & goed bezig met leerdoelen**

DEEL II

Doel van oefening	Beschrijving van oefening en organisatie	Organisatie intekenen	Didactisch handelen en tips <u>GRAS:</u>
Inleiding Achterspel forehand na glas Raakpunt + Balans 4 x1 min inslaan warmingup 1 op 1. 2 achter 2 voor 3 + 1 & 2 + 4	observeren spelers + technische tips > Uitgangshouding achterspel, fh na glas, Uitleg door trainer, BEDOELING VAN DE SLAG + Opbouwen - manoeuvreren Gras + Freeze	 VVF: Te lange achterzwaai Geen juiste uitgangshouding Alleen armactie Instappen wordt niet gedaan	Warmingup + balans 1 seconde freeze balans 2 seconden freeze rechtuit of diagonaal, AKB gecontroleerd spelen (variatie in vaart en richting) VTB gecontroleerd plaatsen
Kern A1 De spelers kennen de slag en kunnen de AKB herkennen, en kunnen beslissen om de slag forehand na glas uit te voeren. door een goede voorbereiding en GRAS techniek en in (70%) 7 van 10 met de juiste vaart rechtdoor en schuin terug spelen In 6 min	Positioneren en plaatsen, rechtdoor en schuin mikken Praatje, Plaatje, Daadje: leraar legt de oefening uit. + freeze van 1 seconden na slag Hulpmiddelen: ballenmandje bij leraar 2 flapjes op slagpositie bij spelers. 2 flapjes voor veilige wachtpositie bij bh Trainer speelt bal naar 1 en 4 Elk 1, dan 2 ballen daarna 3. Totaal 6. Spelers 2 en 3 wachten veilig aan backhand kant daarna wisselen met 2+3 of doordraaien 1 positie.	 Vereenvoudiging: 2 ballen daarna draaien Differentiaties: - - bal zachter aanspelen - mikpunt groter maken Uitbouw: + bal iets harder aanspelen + mikpunt kleiner maken Dwingende situatie: rechtdoor en schuin mikken	Technisch: uitleg trainer GRAS + freeze + 4x voordoen de slag. allen de slag droog oefenen Daarna elkaar even aangoaien FFF-correcties: Greep niet correct (ballen vliegen omhoog) → greep checken, knokkel en pinkmuis op vlak 2 leggen, bewust laten voelen. Raakpunt te laat / te vroeg → bal laten stuiten en bevroren op het raakpunt ter hoogte van de voorste knie, ... daarna pas slaan. Succesbeleving benoemen bij goede vaart en goede plaatsing
Kern A2 De spelers herkennen AKB, en kunnen beslissen om de forehand na glas uit te voeren. en in (70%) 7 van 10	Praatje, Plaatje, Daadje: leraar legt de oefening uit. + freeze van 2 seconden Hulpmiddelen: ballenmandje bij leraar 2 flapjes op slagpositie S4 en S1 staan voorin en wisselen na 3 ballen	 Regelmatige AKB door de leraar.	Plaatsing op mikpunten Positioneren en plaatsen, rechtdoor en schuin mikken extra FFF-correcties: > indraai/gewichtsoverdracht? → streepjes op de grond voor de voetenstand, bewust gewicht van achter naar voren laten brengen. Balanshand niet gebruikt →

met de juiste vaart recht door en schuin in de juiste richting te spelen binnen 10 min	met spelers 2 en 3. 2 flapjes wachtpositie 2 mijkpunten links + rechts ±1 m voor achterwand	Leraar staat aan de overkant in het midden met ballenmandje achterin en speelt ballen regelmatig laag / op de juiste hoogte voor een forehand na glas.	bewust opvangen aanleren, hand op racket na de slag. Succesbeleving benoemen
<i>Doel van oefening</i>	<i>Beschrijving van oefening en organisatie</i>	<i>Organisatie intekenen</i>	<i>Didactisch handelen en tips</i>
Kern B1 Spelers herkennen de AKB, beslissen om de Forehand na glas uit te voeren. en kiezen wanneer en waarheen een forehand na glas gespeeld kan worden en plaatsen met vaart In 7 van de 10 x goed terug gedurende de tactische oefening van 18 min	Praatje, Plaatje, Daadje: leraar legt de oefening uit. + tactische freeze 3 seconden Dwingende regels: 3x bal in spel houden. 3x forehand na glas Puntentelling: Achterspelers verdienen een punt als: forehand na glas langs de netspelers gaat en als de bal scoort. Netspelers verdienen een punt als ze na de 3e volley winnend afmaken of als de achterspeler in het net of uit slaat.	 Na 5 rally's draaien de spelers 1 positie door met de klok mee. * na 3 wissels/ de 4e wissel wisselt s1 van kant met s3 waardoor ieder automatisch met de 2 andere spelers speelt of speler 1 en 4 en 2 en 3 wisselen van kant links / rechts positie zodat iedereen even met elkaar speelt gedurende de wissels.	Keuzemoment: Tactisch plaatsing recht door of cross? forehand of backhand? aanvallend of verdedigend spel? Vragenderwijs: – "Waarom koos je hier voor in plaats van ...?" Corrigeren per situatie — focussen op de keuze. blijf leraar, geen spelleider. Niet de techniek herhalen uit A
Slot 2 min Reflectie + Wat vond je van mijn les? Wat leer je uit deze les?	Evaluatiegesprek Wat neem je mee? Hulpmiddelen opruimen: spelers taak = opruimen + nadenken over leerdoel	 Leerdoelen bespreken	Per speler individuele tips Accenten laten benoemen waar ze op kunnen gaan letten. - Technisch - Tactisch - Mentaal - Fysiek

Forehandvolley vlak	G: continental R: schuin voor het lichaam A: zeer korte armactie/achterzwaai, uitzwaai voorwaarts S: bovenlichaam 45graden, stap naar bal toe	Uitgangshouding voor aan het net. Indraai met bovenlijf (45°) waarbij het racket met een zeer korte armactie in de AKB-baan komt. Instappen met het rechterbeen. Raakpunt schuin voor het lichaam.	Te lange achterzwaai Geen juiste uitgangshouding Alleen armactie Instappen wordt niet gedaan
---------------------	--	---	---

HS = Hoofdspelsituatie

Netspel

Achterspel

Transitiespel

Service

Return op service

[SLAGKAARTEN](#) & [dynamisch](#)

Bedoeling / Bedoelingen

Aanval & Scoren

Uitlokken - aanval voorbereiden

Opbouwen - manoeuvreren uitvoeren van behendige, doordachte bewegingen om iets of iemand in een specifieke positie te krijgen. **fysiek sturen / navigeren**

Neutraliseren - herstellen

Defensie = voorkomen van score

Bedoeling

Omschrijving

Hoofddoel

**Aanval &
Scoren**

**Direct druk zetten of het punt
winnen.**

Punt maken

**Uitlokken &
Aanval
Vorbereiden**

**Tegenstander dwingen tot een
voorspelbare of zwakke reactie
waardoor een aanval mogelijk
wordt.**

Aanval creëren

**Opbouwen &
Manoeuvreren**

**De tegenstander verplaatsen,
ruimte creëren en de rally sturen.**

**Positievoordeel
verkrijgen**

**Neutraliseren
& Herstellen**

**Onder druk tijd winnen, herstellen naar een
goede positie en de aanval van de
tegenstander afremmen.**

Rally stabiliseren

**Defensie & Score
Voorkomen**

**Een moeilijk bespeelbare bal
terugbrengen zodat het punt in leven
blijft.**

Puntverlies voorkomen

SlagID	Slagnaam
SL001	Forehand Groundstroke
SL002	Backhand Groundstroke
SL003	Forehand Volley
SL004	Backhand Volley
SL005	Forehand Lob
SL006	Backhand Lob
SL007	Bandeja
SL008	Vibora
SL009	Smash
SL010	Kick Smash
SL011	Flat Smash

SL012	Gancho
SL013	Forehand Bajada
SL014	Backhand Bajada
SL015	Forehand Return
SL016	Backhand Return
SL017	Forehand Chiquita
SL018	Backhand Chiquita
SL019	Forehand Glas
SL020	Backhand Glas
SL021	Dubbel Glas
SL022	Contrapared
SL023	Service
SL024	Tweede Service
SL025	Overhead Control
SL026	Defensive Reset

SlagID	Slagnaam	Categorie	Subcategorie
SL001	Forehand Groundstroke	Groundstroke	Achterveld
SL002	Backhand Groundstroke	Groundstroke	Achterveld
SL003	Forehand Volley	Volley	Netspel
SL004	Backhand Volley	Volley	Netspel
SL005	Forehand Lob	Lob	Verdediging
SL006	Backhand Lob	Lob	Verdediging
SL007	Bandeja	Overhead	Transitie
SL008	Vibora	Overhead	Aanval
SL009	Smash	Overhead	Aanval
SL010	Kick Smash	Overhead	Winnaar
SL011	Flat Smash	Overhead	Winnaar

SL012	Gancho	Overhead	Netspel
SL013	Forehand Bajada	Bajada	Omschakeling
SL014	Backhand Bajada	Bajada	Omschakeling
SL015	Forehand Return	Return	Ontvangst
SL016	Backhand Return	Return	Ontvangst
SL017	Forehand Chiquita	Chiquita	Omschakeling
SL018	Backhand Chiquita	Chiquita	Omschakeling
SL019	Forehand Glas	Glas	Verdediging
SL020	Backhand Glas	Glas	Verdediging
SL021	Dubbel Glas	Glas	Geavanceerd
SL022	Contrapared	Glas	Geavanceerd
SL023	Service	Service	Opslag
SL024	Tweede Service	Service	Opslag
SL025	Overhead Control	Overhead	Controle
SL026	Defensive Reset	Defensief	Reset

NBF

Positionering
Vastheid
Plaatsing
Vaart
Variatie
Rotatie
Anticipatie
Onder druk spelen
Tempo
Camouflage

Categorie	Fase / Niveau	Periode	Freeze type	Duur	Doel	Leerfase
KNLTB Niveau		Niveau 9	Full freeze	3 sec	bewustwording	basis motoriek
KNLTB Niveau		Niveau 8	Impact freeze	2–3 sec	raakpunt	contact & raakpunt
KNLTB Niveau		Niveau 7	Triple freeze	2 sec	techniekcontrole	techniek + timing
KNLTB Niveau		Niveau 6	Single impact freeze	1.5 sec	timing	techniek + timing
KNLTB Niveau		Niveau 5	End freeze	1–2 sec	stabiliteit	stabiliteit + controle
KNLTB Niveau		Niveau 4	End freeze	1 sec	controle	stabiliteit + controle
KNLTB Niveau		Niveau 3	Coach freeze	variabel	spelinzicht	spelinzicht
KNLTB Niveau		Niveau 2	Analyse freeze	na actie	tactiek	automatisering
KNLTB Niveau		Niveau 1	Geen freeze	n.v.t.	automatisering	automatisering
12W Opleiding	Week 1–2	Fase 1	Full freeze	2–3 sec	bewustwording	basis motoriek
12W Opleiding	Week 3–4	Fase 2	Segment freeze	2 sec	techniekcontrole	contact & raakpunt
12W Opleiding	Week 5–6	Fase 3	Impact / eind freeze	1–2 sec	timing	techniek + timing
12W Opleiding	Week 7–8	Fase 4	Eind freeze	1 sec	stabiliteit	stabiliteit + controle
12W Opleiding	Week 9–10	Fase 5	Coach freeze	variabel	spelinzicht	spelinzicht
12W Opleiding	Week 11–12	Fase 6	Geen freeze	n.v.t.	automatisering	automatisering
LEERLIJN Mapping	Week 1–2	Niveau 9	Full freeze	2–3 sec	bewustwording	basis motoriek
LEERLIJN Mapping	Week 3–4	Niveau 8	Impact freeze	2–3 sec	raakpunt	contact & raakpunt
LEERLIJN Mapping	Week 5–6	Niveau 7–6	Triple / impact freeze	1–2 sec	techniek + timing	techniek + timing
LEERLIJN Mapping	Week 7–8	Niveau 5–4	End freeze	1–2 sec	stabiliteit + controle	stabiliteit + controle
LEERLIJN Mapping	Week 9–10	Niveau 3	Coach freeze	variabel	spelinzicht	spelinzicht
LEERLIJN	Week	Niveau	Geen freeze	n.v.t.	automatisering	automatisering

Mapping	11-12	2-1				
FREEZE EVOLUTIE	Algemeen	Fase 1-6	Full → None	3 sec → n.v.t.	van bewust naar automatisch	complete ontwikkeling
GRAS LINK	G – Grip	Niveau 9-1	Full → None	afbouw end	Grip automatiseren	techniek
GRAS LINK	R – Raakpunt	Niveau 9-1	Impact freeze	afbouw end	raakpunt voelen	timing
GRAS LINK	A – Armactie	Niveau 9-1	Segment → none	afbouw end	swing automatiseren	techniek
GRAS LINK	S – Slag	Niveau 9-1	End freeze → none	afbouw end	spelinstinct	spel

SMART_A1

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehands technisch correct uitvoeren volgens GRAS waarbij de vaart van de aankomende bal wordt herkend.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhands technisch correct uitvoeren volgens GRAS waarbij de vaart van de aankomende bal wordt herkend.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand volleys technisch correct uitvoeren volgens GRAS waarbij de vaart van de bal wordt herkend.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand volleys technisch correct uitvoeren volgens GRAS waarbij de vaart wordt herkend.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand lobs technisch correct uitvoeren waarbij de vaart van de aankomende bal wordt herkend.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand lobs technisch correct uitvoeren volgens GRAS.

In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand bandeja's technisch correct uitvoeren volgens GRAS.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand bandeja's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand vibora's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand vibora's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand smashes technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand smashes technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 kick smashes technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 flat smashes technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 gancho's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand bajada's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand bajada's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand returns technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand returns technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand chiquita's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand chiquita's technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 forehand glasballen technisch correct verwerken.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 backhand glasballen technisch correct verwerken.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 dubbelglas situaties technisch correct verwerken.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 contrapared slagen technisch correct uitvoeren.
In 10 minuten kunnen de spelers 6 van de 10 services technisch correct uitvoeren volgens GRAS.

SMART_A2

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehands technisch correct uitvoeren waarbij vaart en richting van de aankomende bal worden herkend en gecontroleerd verwerkt.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhands technisch correct uitvoeren waarbij vaart en richting worden verwerkt.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand volleys correct plaatsen waarbij vaart en richting worden verwerkt.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand volleys correct uitvoeren met verwerking van vaart en richting.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand lobs correct plaatsen met verwerking van richting en diepte.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand lobs correct plaatsen met verwerking van vaart en richting.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand bandeja's correct uitvoeren met controle over richting en diepte.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand bandeja's correct uitvoeren met verwerking van richting en vaart.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand vibora's uitvoeren met controle over richting en effect.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand vibora's uitvoeren met controle over richting en effect.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand smashes correct uitvoeren met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand smashes correct uitvoeren met verwerking van timing en richting.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 kick smashes uitvoeren met voldoende effect en richting.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 flat smashes uitvoeren met controle over richting en kracht.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 gancho's uitvoeren met controle over richting en diepte.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand bajada's correct uitvoeren met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand bajada's correct uitvoeren met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand returns correct uitvoeren met verwerking van richting en vaart.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand returns correct uitvoeren met verwerking van richting en vaart.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand chiquita's correct uitvoeren met controle over richting en diepte.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand chiquita's correct uitvoeren met controle over richting en diepte.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 forehand glasballen correct verwerken met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 backhand glasballen correct verwerken met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 dubbelglas situaties correct verwerken met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 contrapared slagen correct uitvoeren met verwerking van richting en timing.

In 10 minuten kunnen de spelers 7 van de 10 services correct uitvoeren met controle over richting en vaart.

SMART_B

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehands tactisch juist toepassen waarbij vaart, richting en spelsituatie leiden tot de juiste keuze.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhands tactisch juist toepassen.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand volleys tactisch juist gebruiken binnen het netspel.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand volleys tactisch juist toepassen binnen het netspel.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand lobs tactisch juist toepassen om tijd te winnen of positie terug te veroveren.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand lobs tactisch juist toepassen.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand bandeja's tactisch juist gebruiken om het net te behouden.

In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand bandeja's tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand vibora's tactisch juist toepassen om druk te houden op de tegenstander.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand vibora's tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand smashes tactisch juist toepassen om het punt af te maken.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand smashes tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 kick smashes tactisch juist toepassen om direct druk te creëren of het punt te winnen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 flat smashes tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 gancho's tactisch juist toepassen om druk te houden aan het net.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand bajada's tactisch juist toepassen vanuit verdediging naar aanval.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand bajada's tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand returns tactisch juist toepassen tegen verschillende services.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand returns tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand chiquita's tactisch juist toepassen om netspelers onder druk te zetten.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand chiquita's tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 forehand glasballen tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 backhand glasballen tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 dubbelglas situaties tactisch juist oplossen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 contrapared slagen tactisch juist toepassen.
In 18 minuten kunnen de spelers 8 van de 10 services tactisch juist plaatsen passend bij de spelsituatie.

GRAS

<https://sites.google.com/view/padellessen/gras>
[padelslagen dromen](#)

Slag	GRAS	Aandachtspunten	Veel gemaakte fouten
Forehand vlak	G: continental R: ter hoogte van voorste knie A: korte achterzwaai, van laag naar hoog, opvangen met balanshand S: rechte voetenstand	Indraai met rechte voetenstand en korte achterzwaai van het racket. Zwaai van achter naar voren en van laag naar hoog. Raakpunt ter hoogte van de voorste knie. Uitzwaai naar voren met opvang balanshand.	Late voorbereiding Te lange zwaai Raakpunt niet juist Balanshand wordt niet gebruikt
Forehand slice	G: continental R: ter hoogte van voorste knie A: korte achterzwaai, van boven de bal met open blad, uitzwaai opvangen met balanshand S: rechte voetenstand	Indraai met rechte voetenstand en korte achterzwaai van het racket. Zwaai komt van boven de bal met het racketblad iets open. Raakpunt ter hoogte van de voorste knie. Uitzwaai naar voren met opvang balanshand.	Te veel armactie Te weinig beenactie Raakpunt te laag Extreme greep/backhandgreep
Forehand van achterwand	G: continental R: ter hoogte van voorste knie A: bal laten passeren, voorste been meestappen naar voren (gewichtsoverdracht) uitzwaai opvangen met balanshand S: rechte voetenstand	Indraai met rechte voetenstand en korte achterzwaai van het racket. Terwijl de racketvoorbereiding al klaar is, bal laten passeren. Met linkerbeen meestappen met de bal naar voren (gewichtsoverdracht). Raakpunt ter hoogte van de voorste knie. Uitzwaai naar voren met opvang balanshand.	Bal te ver achter je raken Elleboog te snel omhoog Weinig voetenwerk gebruiken 1e stap naar voren in plaats van naar achter Greepveranderingen
Forehand via zijwand 1	G: continental R: ter hoogte van voorste knie A: laag achter naar hoog voor, opvangen met balanshand S: half open voetenstand/rechte voetenstand	Voor de stuit op het glas het racket en de rechtervoet naar achter. Balans op beide benen en de achterzwaai is kort. Raakpunt ter hoogte van voorste knie. Uitzwaai voorwaarts en opvang racket met balanshand.	Geen racketvoorbereiding Geen stap naar achter Lange voorbereiding Lange wilde zwaai

Forehandlob	G: continental R: iets voor voorste knie A: open blad onder de bal, laag naar hoog + benen strekken S: rechte voetenstand en diep door de knieën	Tijdige indraai, diep door de knieën met laag en open racketblad. Racketblad open en onder de bal. Raakpunt iets voor de voorste knie. Racketzwaai van laag naar hoog en tegelijk benen strekken.	Bal niet van onder raken Alleen arm gebruiken Onvoldoende hoogte meegeven Greepveranderingen Verkeerd raakpunt
Forehandlob van achterwand	G: continental R: iets voor voorste knie A: racket van laag naar hoog + benen strekken S: rechte voeten stand	Met rechterbeen naar achter stappen en indraaien met lage en open korte achterzwaai. Bal laten passeren en positioneren achter de bal. Met linkerbeen meestappen en de bal iets voor de voorste knie raken. Racketzwaai van laag naar hoog en tegelijk benen strekken. Bij uitzwaai opvang racket met balanshand.	Alleen arm gebruiken Niet onder de bal komen Verkeerd raakpunt Geen balans
Backhand vlak	G: continental R: schuin voor voorste knie A: balanshand racket naar achteren, top racket naar glas, uitzwaai naar voren, balanshand in tegengestelde richting naar achter brengen S: rechte voetenstand	Balanshand brengt racket naar achter, top naar het glas. Balans op het rechterbeen. Raakpunt schuin voor voorste knie. Uitzwaai naar voren en balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Late voorbereiding Raakpunt te veel naast/achter lichaam Balansarm heeft geen functie Roteren met romp en lange uitzwaai
Backhand slice	G: continental R: schuin voor voorste knie (zwaai is diagonale lijn) A: balanshand racket naar achter en licht omhoog, racketblad start hoger dan de bal en	Balanshand brengt racket naar achter en licht omhoog. Racketblad komt in, hoger dan de bal en is iets open. Raakpunt schuin voor rechterknie waarbij de zwaai in een diagonale lijn verloopt. Balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Late voorbereiding Raakpunt te veel naast/achter lichaam Balansarm heeft geen functie Te veel hakken met racket

	is iets open, balansarm gaat tegengesteld S: rechte voetenstand		
Backhand van achterwand	G: continental R: schuin voor voorste knie A: balanshand racket naar achter, balansarm tegengesteld S: rechte voetenstand	Met linkerbeen naar achter stappen en tegelijk met balanshand racket naar achter brengen. Terwijl de racketvoorbereiding al klaar is, bal laten passeren. Raakpunt schuin voor rechterknie. Balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Roteren met romp Raakpunt te veel naast/achter lichaam Geen gebruik van balansarm in de voorbereiding Geen juiste positionering
Backhand via zijwand 1	G: continental R: ter hoogte van voorste knie A: balanshand brengt racket naar achter, na raken = balansarm tegengesteld S: voor stuit op glas = achterste voet achter	Voor de stuit op het glas het racket en de linkervoet naar achter. Balans op beide benen en balanshand brengt racket kort naar achter. Raakpunt ter hoogte van voorste knie. Uitzwaai voorwaarts en de balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Geen racketvoorbereiding (door balansarm) Geen stap naar achter Lange voorbereiding Lange wilde zwaai
Backhandlob	G: continental, open blad stand R: voor de voorste knie A: open blad onder de bal, van laag naar hoog + benen strekken S: rechte voetenstand, diep door de knieën	Tijdige indraai, diep door de knieën met laag en open racketblad. Racketblad open en onder de bal. Raakpunt iets voor de voorste knie. Racketzwaai van laag naar hoog en tegelijk benen strekken. De balansarm strekt in tegengestelde richting naar beneden.	Bal niet van onder raken Alleen arm gebruiken Verkeerd raakpunt Onvoldoende hoogte meegeven Greepveranderingen
Backhandlob van achterwand	G: continental R: onder de bal voor voorste knie raken A: balansarm neemt racket niet actief mee, van laag naar hoog, balansarm gaat naar beneden	Met linkerbeen naar achter stappen en indraaien met racket laag en open (d.m.v. non-dominante hand/arm). Bal laten passeren en positioneren achter de bal. Gewicht komt op het rechterbeen en duidelijk (onder) de bal voor de voorste knie raken.	Positie voor de bal in plaats van er achter Greepveranderingen Raakpunt naast het lichaam Benen niet gebruiken

	S: rechte voetenstand, positioneren laag achter de bal, strekken op moment van raken	Tegelijkertijd beenstrekking en uitzwaai lang en hoog. Balansarm strekt in tegengestelde richting naar beneden.	
Chiquita vlak	G: continental R: voorste knie en gewichtsoverdracht naar voren A: korte racket voorbereiding, opvang balansarm S: rechte voetenstand	Indraaien naar rechte voetenstand met een zeer korte racketvoorbereiding. Naar de bal bewegen met de balans naar voren. Raakpunt ter hoogte van voorste knie, gewichtsoverdracht duidelijk naar voren brengen. Uitzwaai naar voren en opvang racket met balanshand.	Lange achterzwaai Veel vaart in de bal door snelle arm Gebruik van topspin
Bajada	G: continental R: op raakpunt is lichaam in balans, ter hoogte van voorst knie en op schouderhoogte A: hoge racket voorbereiding, balansarm wijst naar bal, uitzwaai van hoog naar laag en van voor naar achter S: zijwaarts voetenwerk en achter de bal komen, bij slaan moet je het gewicht overbrengen naar voorst knie	Indraaien met ziwaarts voetenwerk en met een hoge racketvoorbereiding om achter de bal te komen. De balansarm wijst naar de bal. Het gewicht op het voorste been plaatsen. Op het moment van raken staat de speler volledig in balans. Uitzwaai van boven naar beneden en van achter naar voor.	Niet achter de bal positioneren Geen of late voorbereiding Voetenwerk niet ziwaarts Raakpunt naast lichaam of te laag
Backhandvolley vlak	G: continental R: schuin voor het lichaam A: balanshand racket in positie, uitzwaai voorwaarts S: bovenlichaam 45graden indraaien, balanshand	Uitgangshouding voor aan het net. Indraai met bovenlijf (45°) waarbij de balanshand het racket direct in de AKB-baan brengt. Instappen met het linkerbeen. Raakpunt schuin voor het lichaam. Uitzwaai voorwaarts en de balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Geen indraai, open stand schouders Alles met 1 arm Ruitenwiskbeweging met het racket Verkeerde been instappen

	uitzwaaien.		
Forehandvolley vlak	G: continental R: schuin voor het lichaam A: zeer korte armactie/achterzwaai, uitzwaai voorwaarts S: bovenlichaam 45graden, stap naar bal toe	Uitgangshouding voor aan het net. Indraai met bovenlijf (45°) waarbij het racket met een zeer korte armactie in de AKB-baan komt. Instappen met het rechterbeen. Raakpunt schuin voor het lichaam.	Te lange achterzwaai Geen juiste uitgangshouding Alleen armactie Instappen wordt niet gedaan
Backhandvolley slice	G: continental R: van hoog naar laag, van achter naar voor, schuin voor lichaam A: racket non-dominante hand boven AKB brengen S: bovenlichaam indraaien 45graden	Uitgangshouding, benen op schouderbreedte en ellebogen los van het lichaam. Indraai met het bovenlijf (45°) waarbij het racket d.m.v. de non-dominante hand, hoger dan de AKB-baan wordt ingezet. Raakpunt in het verticale vlak, van hoog naar laag en achter naar voor en schuin voor het lichaam. Gelijk met het raakmoment wordt de voorwaartse stap gemaakt. Uitzwaai voorwaarts en de balansarm strekt in tegengestelde richting naar achter.	Verkeerde greep Wild hakken met het racket Open bladstand gebruiken
Forehandvolley slice	G: continental R: van hoog naar laag, schuin voor je A: achterzwaai hoger en langer S: bovenlijf indraaien op 45graden	Uitgangshouding voor aan het net. Indraai met bovenlijf (45°) waarbij het racket hoger en met een langere achterzwaai wordt ingezet. Instappen met het rechterbeen. Raakpunt meer in het verticale vlak, van hoog naar laag en de balanshand blijft dicht bij het racket.	Verkeerde greep Racketblad gesloten Horizontale armactie
Dropvolley	G: continental R: (bij dalende bal) open blad ter hoogte van voorste knie A: start open blad, achter en onder de bal brengen S: korte/snelle indraai 45graden, balans op voorste	Speler staat in de uitgangshouding in netpositie en krijgt een licht dalende bal. Korte en snelle indraai van het lichaam (45) waarbij het racket met een licht open blad in de balbaan wordt gebracht. Tegelijkertijd is de instap naar de bal gemaakt en blijft de speler in balans op het voorste been.	Gebruik van lange achterzwaai Heel veel rotatie willen toevoegen Raakpunt naast het lichaam Raakt de bal te vlak

	been	Raakpunt met een licht open blad ter hoogte van de voorste knie waarbij het racket achter en licht onder de bal door wordt gebracht. Bal vertrekt met korte boog over het net om daar stil te vallen of terug te stuiten door de aangebrachte slice.	
Stopvolley	G: continental R: naast lichaam met open blad A: racket laten terug deinzen S: uitgangshouding dicht bij het net, indraaien 45graden	Speler staat dicht bij het net in de uitgangshouding. Korte en snelle indraai van het lichaam (45°) waarbij het racket in de balbaan komt. Raakpunt naast het lichaam met een licht open blad (het racket absorbeert de bal door wat terug te deinzen). De dropvolley kan met en zonder instap uitgevoerd worden.	Te ver van het net Te veel kracht gebruiken en knijpen in het handvat Voorwaartse beweging bij het raakpunt De bal aansnijden met slice Raakpunt te ver voor het lichaam
Vibora	G: continental (licht gesloten blad) R: op 15:00 uur op hoofd hoogte A: racket achter hoofd plaatsen, uitzwaai borst/schouder hoogte S: rechte voetenstand	Indraaien met rechte voetenstand, met balansarm wijzen naar de aankomende bal en racket met licht gesloten blad achter het achterhoofd plaatsen. De slagarm maakt een cirkelvormige beweging om de bal heen, linkerarm gaat hierbij weg. Raakpunt is op 15u en op hoofdhoogte of hoger afhankelijk van de bedoeling en plaatsing van de bal. Uitzwaai eindigt afhankelijk van de bedoeling van de bal op borst- of schouderhoogte.	Te veel kracht Geen wijsarm Raakpunt ligt niet op 15 uur Bal wordt vlak geraakt
Bandeja	G: continental R: ooghoogte, voor lichaam 14:00 uur A: arm voorbereiding 90graden S: achteruit stappen, bij slag een stap voorwaarts maken	Stap naar achter uit met het dominante been. Tegelijk gaat het racket omhoog. Armvoorbereiding in een hoek van 90 graden en de balansarm wijst naast het lichaam. Raakpunt op ooghoogte schuin voor het lichaam op 14u om gewichtsoverdracht voorwaarts te kunnen doen. Uitzwaai is afhankelijk van versnelling en rotatie.	Voorbereiding te laat Onvoldoende achter de bal komen Elleboog te laag in voorbereiding Raakpunt te laag of achter de schouder

Kicksmash	G: backhand grip R: voor rechter schouder A: onderarm supineert, uitzwaai naar broekzak S: indraaien en voeten bij elkaar, bovenarm hoek 90graden met vertikaal racket	Indraaien met voeten bij elkaar. De bovenarm komt in een hoek van 90 graden en het racket staat verticaal. Het raakpunt ligt voor de rechterschouder. De onderarm proneert en de eindfase gaat naar de linker broekzak.	Frontale houding in de voorbereiding Raakpunt ver voor of juist achter het lichaam Armuitzwaai meer frontaal dan naar buiten
Powersmash	G: continental R: hoog mogelijk en schuin voor je A: slagarm omhoog en naar voren, wijsarm tegengesteld S: rechte voetenstand, racketblad in de nek leggen, achter de bal positioneren	Indraaien naar rechte voetenstand, naar de bal wizen en racketblad direct in de nek leggen. Achter de bal positioneren om de bal zo hoog mogelijk en schuin voor je te raken. Tijdens de slag draait het lichaam weer uit. De wijsarm gaat naar beneden en de slagarm uiteraard omhoog en naar voren. Schouder en heup aan de slagzijde draaien naar voren, uitzwaai richting linkerheup.	Vorbereiding te laat Racket met lange onderzwaai naar boven Open stand ten opzichte van de aankomende bal Alleen armactie Verkeerde greep
1e service slice van rechts	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats in een schuine voetenstand richting servicevak met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelin. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam, maar achter de servicelin stuiten. De racketarm start vanuit een schouderhoogte ingezette achterzwaai. Raakpunt is voor de voorste knie met een licht open bladstand. En de zwaai loopt van boven naar onder en van achter naar voren. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Verkeerde greep Open bladstand Te snel uitdraaien met het lichaam

1e service slice van links	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats in een schuine voetenstand richting servicevak met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelin. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam maar achter de servicelijn stuiten. De racketarm start vanuit een schouderhoogte ingezette achterzwaai. Raakpunt is voor de voorste knie met een licht open bladstand. En de zwaai loopt van boven naar onder en van achter naar voren. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Verkeerde greep Open bladstand Te snel uitdraaien met het lichaam
2e service vlak van rechts	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelijn. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam maar achter de servicelijn stuiten. De racketarm start vanuit een boven hoofahogte ingezette achterzwaai. De zwaai van het racket verloopt van achter naar voren. Raakpunt is voor de voorste knie met rechte bladstand. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Lange achterzwaai Voeten te dicht bij elkaar Opgooi te dicht bij het lichaam
2e service vlak van links	G: Continental R: voor voorste knie A: van achter naar voor, start heup hoogte met licht open blad S: recht/open afhankelijk van rechts of linker zijde	Neem plaats met de voorste voet op circa 20 - 30 cm achter de servicelijn. Laat de bal met gestrekte arm op schouderhoogte schuin voor het lichaam maar achter de servicelijn stuiten. De racketarm start vanuit een boven hoofahogte ingezette achterzwaai. De zwaai van het racket verloopt van achter naar voren. Raakpunt is voor de voorste knie met rechte bladstand. De uitzwaai is voorwaarts en de	Lange achterzwaai Voeten te dicht bij elkaar Opgooi te dicht bij het lichaam

		balanshand vangt het racket op.	
Forehandservice return met stuit	G: continental R: schuin voor voorstee been A: S	Uitgangshouding schuin naar de serveerder gericht waarbij de voeten op schouderbreedte staan en het racket in twee handen wordt gehouden. Voor de stuit het racket en de rechtervoet naar achter. Balans op beide benen en korte achterzwaai hebben. Het raakpunt is voor de voorste knie. De uitzwaai is voorwaarts en de balanshand vangt het racket op.	Lange achterzwaai Geen positionering / balans naar achter Raakpunt te laat of dichtbij het lichaam
Backhandservice return met stuit	G: continental R: schuin voor voorstee been A: S	Uitgangshouding schuin naar de serveerder gericht waarbij de voeten op schouderbreedte staan en het racket in twee handen wordt gehouden. Voor de stuit het racket en de linkervoet naar achter. Balans op beide benen en korte achterzwaai (d.m.v. non-dominante hand) hebben. Het raakpunt is voor de voorste knie. De uitzwaai is voorwaarts met spreiding van armen uit elkaar.	Lange achterzwaai Geen positionering / balans naar achter Raakpunt te laat of dichtbij het lichaam

[smart search maken](#)

Coachingtaal >

Overleven



Herstellen



Sturen



Creëren



Afmaken

voetenstanden >

vanaf [HET NET]

Recht / Neutraal

Open

Half-Open

Gesloten

Verslag: Voetenstanden en de GRAS-Methodiek in Padel

Dit verslag biedt een helder en gestructureerd overzicht van de essentiële biomechanische en didactische aspecten van padel. Padel is een snelle en dynamische sport waarin positionering en wendbaarheid belangrijker zijn dan pure slagkracht. In dit verslag behandelen we de verschillende voetenstanden tijdens de slagen en leggen we de didactische GRAS-methode (Grip, Raakpunt, Armactie, Stand) uit.

De Vier Voetenstanden bij Padelslagen

De positie van de voeten bepaalt in grote mate de balans, de richting van de bal en de snelheid waarmee een speler kan herstellen voor de volgende situatie. In padel onderscheiden we vier basishoudingen:

1. Open Stance (Open positie)

- Houding: De voeten staan parallel aan het net. De borst en heupen zijn volledig naar de overkant gericht.
- Toepassing: Ideaal voor situaties met tijdsnood, snelle balwisselingen aan het net (volleys) of diepe ballen die via de glaswand komen.
- Voordeel: Maximale wendbaarheid en een snelle reactietijd. Het herstel naar de basishouding (de *split-step*) verloopt vanuit deze stand het snelst.

2. Semi-Open Stance (Half open positie)

- Houding: De voeten staan diagonaal ten opzichte van het net. De voorste voet staat iets verder naar voren en opzij.
- Toepassing: Dit is de meest gebruikte stand voor forehand- en backhandgrondslagen vanaf de baseline.
- Voordeel: Biedt de perfecte balans tussen flexibiliteit en stabiliteit. Spelers kunnen snel indraaien en hebben voldoende controle om de bal zowel crosscourt als een *chiquita* (zachte bal op de voeten van de tegenstander) te spelen.

3. Neutral Stance (Rechte / Neutrale positie)

- Houding: De voeten staan loodrecht op het net. Een rechtshandige speler stapt bij een forehand met de linkervoet recht naar voren (richting het net).
- Toepassing: Wordt gebruikt wanneer er voldoende tijd is om de slag voor te bereiden en wanneer men gecontroleerde lengte of extra gewicht in de bal wil leggen.
- Voordeel: Optimale gewichtsoverdracht van achteren naar voren. Dit zorgt voor een zeer stabiele en zuivere balvlucht.

4. Closed Stance (Gesloten positie)

- Houding: De voorste voet stapt kruislings over het standbeen heen, waardoor de rug deels naar het net toe draait.
- Toepassing: Komt voornamelijk voor bij extreme verdedigende ballen, zoals een bal die diep in de hoek via de zij- en achterwand caramboleert.
- Voordeel: Stelt de speler in staat om de bal extreem laat (achter het lichaam) nog te halen en over het net te lepelen. Het nadeel is dat de hersteltijd naar de basishouding vanuit deze stand het langst duurt.

De GRAS Didactische Uitleg

De GRAS-methodiek is een beproefd didactisch model dat trainers en spelers helpt om slagen systematisch te analyseren, aan te leren of te corrigeren. Elk van de vier letters staat voor een cruciaal onderdeel van de techniek.

G – Grip (De Greep)

- Uitleg: Hoe het racket wordt vastgehouden.

- Padelnorm: De basis voor vrijwel elke slag in padel is de Continental grip (ook wel de 'hamergreep' genoemd). Hierbij ligt de v-vorm tussen duim en wijsvinger op de bovenste schuine zijde van de grip.
- Doel: Deze grip maakt het mogelijk om snel te schakelen tussen forehand, backhand, volleys en de *bandeja/vibora* (specifieke padelslagen) zonder de grip te hoeven aanpassen tijdens een snelle rally.

R – Raakpunt

- Uitleg: De exacte positie waar de bal het racketblad ontmoet.
- Padelnorm: Het raakpunt ligt bij nagenoeg alle basisslagen altijd voor het lichaam.
- Doel: Een raakpunt voor het lichaam garandeert maximale controle, voorkomt blessures (zoals een padelarm) en zorgt ervoor dat de speler de richting van de bal kan sturen met de eigen lichaamsmassa in plaats van puur met de pols.

A – Armactie

- Uitleg: De beweging van de arm vanaf de voorbereiding tot de uitzwaai.
- Padelnorm: In tegenstelling tot tennis is de armactie bij padel kort en compact. De achterwaartse voorbereiding (backswing) stopt meestal ter hoogte van de heup of de achterste schouder. Na het raakpunt volgt een gecontroleerde uitzwaai naar voren.
- Doel: Door de kortere banen en de interactie met de glazen wanden is er minder tijd voor een grote zwaai. Een compacte armactie zorgt voor constante precisie en minder foutmarges. Vaak wordt er met *slice* (backspin) gespeeld om de bal na de stuit laag te houden.

S – Stand van het Lichaam & Voetenstanden

- Uitleg: De fysieke positionering en de dynamiek van het onderlichaam tijdens de slag.
- Padelnorm: De stand van het lichaam koppelt de eerder genoemde voetenstanden aan de slag. Een goede stand vereist een laag zwaartepunt (licht gebogen knieën) om de lagere padelballen goed te kunnen verwerken.
- Doel: De juiste voetenstand (open, half open, recht of gesloten) zorgt voor de juiste rotatie van de heupen en schouders. Het stelt de speler in staat om de

energie vanuit de grond via de benen, de romp en de arm over te brengen op de bal (de kinetische keten). Dit resulteert in een stabiele slag met een minimale fysieke belasting.

Conclusie

Een succesvolle padelslag is het product van een perfecte synergie tussen voetenwerk en slagtechniek. Door de GRAS-methode te hanteren, ontstaat er een logische opbouw: vanuit de juiste Grip en een stabiele Stand van het lichaam, kan de speler met een compacte Armactie de bal op het ideale Raakpunt vóór het lichaam raken. De keuze voor een specifieke voetenstand (recht, half open, open of gesloten) wordt hierbij gedicteerd door de factor tijd en de positie van de bal op de baan.