

GEBRUIK BALLEKANON

TVL is in het bezit van een ballenkanon welke is opgeborgen in de berging.

Een ballenkanon kan goed gebruikt worden om een bepaalde slag te verbeteren. Je stelt de machine in op een bepaald punt en krijgt continu dezelfde ballen waarbij je na elke bal even denkt hoe de volgende net iets anders kan/moet zodat op een gegeven moment de slag er perfect in zit. Eigenlijk kunnen alle slagen behalve de service goed getraind worden. Ook het trainen van volleys kan heel goed met de ballenmachine. Door de ballen horizontaal te variëren kun je trainen op het sneller reageren en constanter terugslaan van de ballen tijdens een rally. Door verticaal (hoogte) te variëren kun je trainen op het nemen van risico bij kortere ballen en vastheid bij diepe ballen, daarnaast kun je trainen op het doorlopen naar het net en het afmaken via volley/smash. Daarnaast heeft het ballenkanon ook een volledig willekeurig programma waarbij je van te voren niet weet waar de bal komt en deze diep of kort achter het net en op forehand en backhand gespeeld wordt.

GEBRUIK BALLEKANON

- De kabelrol voor het ballenkanon ligt in het cv-hok.
- In de kantine bij het alarm zit een schakelaar met opschrift lichtmasten, deze aan zetten (dan brand het lampje).
- Dan kun je op iedere lichtmast de kabelrol insteken.
- De ballen voor het kanon zijn de oude lesballen.
- Na gebruik ballenkanon opruimen.
- Kabel opruimen en de schakelaar voor de stroom weer uit zetten.

Bij vragen kun je contact opnemen met Peter Beeren.

Veel plezier!