



WdR-432.

Soort oefening: Blokkeren.

Accent: Verplaatsen en de handen over de bal.

De spelers op de bank hebben een bal en houden die boven het hoofd.

A staat voor de eerste speler en blokkeert op de bal, daarna verplaatst hij zich naar de volgende speler en blokkeert ook deze vast gehouden bal enz.

Belangrijk is dat de blokkeerders op de bal blokkeren en niet tegen de bal.

De video laat een vervolg van deze oefening zien namelijk dat de bal uit de handen van de blokkeerder wordt gepakt en direct wordt teruggegeven.

De verplaatsing kan op verschillende manieren worden uitgevoerd.

Het heeft mijn voorkeur dat, wanneer de afstand niet meer dan 1 á 2 meter bedraagt, om met een kruispas de verplaatsing uit te voeren.

Ik heb de spelers 5 keer de route laten afleggen dus 20 blokkeringen, daarna wisselen.

Uiteraard kun je ook de route in omgekeerde volgorde laten afleggen.

