

WdR-469

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Rallyspel.

A serveert naar B, B geeft een pass richting positie 3.

C geeft een set-up naar positie 4, waar D diagonaal aanvalt naar positie 5.

Ondertussen heeft de serveerder, A, zich naar positie 5 verplaatst.

Je kunt ook naar positie 1 laten aanvallen, dat is een keus.

Je moet je spelers wel de opdracht geven dat er gericht moet worden aangevallen.

Er is geen blok de aanvaller moet daar rekening mee houden, zodanig dat er een reële kans is dat de bal wordt verdedigd.

Bij meer spelers kun je bijvoorbeeld 2 spelers laten serveren, 2 spelers laten passen en 2 spelers laten aanvallen

Duurt het te lang voordat een speler een balcontact heeft kun je ook steeds laten doordraaien.

Iedereen moet dan ook een set-up kunnen geven.

Variaties zijn een bal achterover naar positie 2 laten spelen, rechtdoor laten aanvallen, de verdediger steeds van positie 6 laten vertrekken.

