



WdR-476.

Soort oefening: Topspin slaan en verdedigen.
 Accent: Concentratie.

De spelers staan diagonaal tegen over elkaar.
 De A-spelers hebben een bal en slaan de bal met een topspin diagonaal naar de andere speler.
 A1 slaat naar B1 en A2 slaat de bal naar B2.

De speler die de bal verdedigt probeert de bal recht omhoog te spelen en dan de bal weer met een topspin terug naar degene te slaan waarvan hij de bal ontvangen heeft.

Er zijn meerdere moeilijkheden in deze oefening verwerkt.
 De spelers moet wel in staat zijn om de bal gericht met topspin te slaan.
 De spelers zullen worden afgeleid doordat er twee ballen in het veld zijn.
 Ze moeten zich volledig concentreren op hun eigen balbehandelingen.

Ik heb deze oefening 5 minuten laten duren en dan van tweetal en positie laten wisselen.

