



WdR-478.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen en hoog verdedigen.

De B-spelers hebben een bal en gooien de bal onder het net naar A.

A speelt de bal onderhands over het net naar B

B speelt de bal over het net achter de 3-meterlijn.

A verplaatst zich achterwaarts en verdedigt de bal bovenhands, of onderarms.

Het voordeel van deze oefening is dat de spelers, zowel A als B, laag zitten.

Nadat B de bal over het net heeft gespeeld verplaatst A zich achterwaarts.

B speelt de bal zodanig over het net zodanig dat A de bal vanuit het achterveld moet verdedigen.

Afhankelijk waar B de bal speelt verdedigt A de bal onderarms, of bovenhands.

Niet omdraaien, de spelers moeten altijd de bal blijven zien.

Belangrijk bij deze oefening is dat A op het moment van verdedigen stilstaat.

Deze oefening 15 maal laten uitvoeren dan wisselen.

Twee á drie series.

Eventueel na elke serie van tweetal wisselen.

