



WdR-488.

Soort oefening: Serveren.

Accent: Concentratie.

A staat bij het net en B staat op de 7-meterlijn.

A slaat de bal naar B en B passt terug.

A speelt de bal één maal op en speelt de bal weer naar B.

B vangt de bal en loopt naar de achterlijn.

A verplaatst zich naar de andere zijde van het veld.

B serveert daar waar A staat.

A verdedigt deze opslag en vangt de bal af en de oefening begint opnieuw.

Voor de uitvoering kijk naar de video.

Ik heb deze oefening laten uitvoeren om de concentratie van de serveerders te verhogen.

Belangrijk is dat de spelers op het moment van serveren de adem inhouden, hierdoor wordt automatisch de concentratie verhoogd.

Ik heb B tien opslagen laten uitvoeren daarna wisselen van opdracht. Geef ook aan dat A steeds een andere positie in het andere veld moet innemen als verdediger.

Ik heb er weer een telling op los gelaten.

Wanneer A de bal kan verdedigen en kan vangen, krijgt de serveerder één punt.

Serveert B zo moeilijk dat A wel kan verdedigen maar de bal niet meer kan vangen (ketser), krijgt de serveerder twee punten, Serveert B fout, of kan A niet bij de bal komen wordt er bij B één punt afgetrokken.

