



WdR-489.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Vrije netspeler.

Drie spelers A, B en C staan bij het net op positie 2, 3 en 4.

Twee spelers in het achterveld op positie 1 en 5.

B speelt de bal naar A of C.

Deze speler valt diagonaal aan.

De vrije netspeler, in dit voorbeeld C, komt van het net terug nabij de 3-meterlijn en verdedigt mee.

Voor de uitvoering kijk naar de video.

Ik heb deze oefening laten uitvoeren omdat er te vaak door de vrije netspeler niet mee verdedigd wordt.

Hij blijft dan bij het net staan.

Het moet een automatisme worden dat de vrije netspeler van het net terugkomt en mee verdedigt.

Wanneer A de bal aangespeeld krijgt mag hij de bal weer terugspelen, of zelfs naar C spelen.

A en C moeten dan steeds van het net komen, dus geen vast patroon laten spelen.

Wanneer je 6 spelers tot je beschikking hebt dan een volledig team neerzetten.

