



WdR-531.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Uit stand van achter de 3-meterlijn aanvallen.

Aan beide kanten van het veld staat een speler bij het net, op positie 3 dat hoeven geen spelverdelers zijn.

Iedereen moet in staat zijn een bal hoog naar de 3-meterlijn te spelen.

De bal wordt door de speler bij het net hoog in eigen veld achter de 3-meterlijn gespeeld.

Dat mag bovenhands en onderarms zijn.

De speler die de bal aangespeeld krijgt valt uit stand aan op een speler in het andere veld.

Deze speler verdedigt de bal naar positie 3 waar de speler nu de bal achter de 3-meterlijn speelt.

De doelstelling van deze oefening is dat alle spelers in staat moeten zijn om een bal, desnoods uit stand, aan te vallen waardoor de druk bij de tegenstander komt te liggen.

De bal moet wel met topspin geslagen worden anders is het risico erg groot dat de bal in het net komt of uitgeslagen wordt.

Je ziet dat, nationaal en internationaal een hoge bal die niet bij het net komt en niet als set-up gegeven is, bovenhands met 2 handen over het net gespeeld wordt.

Ik vraag mij altijd waarom.

Blijf druk bij de tegenstander leggen.

Na 3 – 5 minuten 1 plaats doordraaien

