



WdR-548.

Soort oefening: Teamtraining.
Accent: Aanvalsopbouw.

Het team is gedeeld.

Deze vorm van training wordt natuurlijk vaak weergegeven en getraind.

Ik geef deze vorm nu wel weer, omdat dit misschien iets afwijkt wat normaal gedaan wordt.

Ik had 8 speelsters tot mijn beschikking.

Er wordt geserveerd.

Er wordt een aanval opgebouwd vanachter de 3-meterlijn.

Ik heb hiervoor gekozen om op deze manier meer rallyspel te krijgen. Wanneer er bij het net wordt aangevallen en er is geen blok, of maar een enkelblok, zal er vermoedelijk maar weinig rally ontstaan.

Ik heb de aanvallers wel meegegeven dat ze moesten proberen om te scoren, en dat kan natuurlijk ook een tactische aanval zijn.

Ook heb ik er een puntentelling op los gelaten, dat motiveert om te scoren.

Na 5 minuten, of 10 opslagen, 1 plaats doordraaien.

Wanneer iedereen van een groep heeft geserveerd, dan de andere groep laten serveren.

Uiteraard met dezelfde opdracht.

Iedereen moet gaan spelverdelen.

Denk er om te vragen welke groep de meesten punten heeft.

