



WdR-550.

Soort oefening: Aanval.  
Accent: Aanleren armstrekking.

De groep is gedeeld.

1 groep voert de oefening uit, terwijl de andere groep de aanval uitvoert.

Op kastdelen staan 2 spelers met een bal.

1 speler zit op de kast voor de balveiligheid en om de spelers op de kast van ballen te voorzien.

Ik had bij de jeugd een aantal speelsters dat, wanneer zij aanvielen, de slagarm niet goed strekten.

Dat is de reden dat ik deze oefening heb laten uitvoeren.

De aanvaller loopt naar het net en slaat op de bal die de speler op de kast vasthoudt.

Je kunt kiezen om de bal tussen de handen vast te houden, of de bal op de handen te laten rusten.

Kijk op de video om een idee op te doen.

De aanvallers een normale aanvalsaanloop laten uitvoeren en dan de aanvalsslag.

Ook heb ik deze oefening via mijn Ipad opgenomen om de speelsters te confronteren met hun slag.

Wanneer de aanvallers 10 maal hebben aangevallen, liet ik de groep wisselen. 2 series.

