



WdR-551.

Soort oefening: Serveren.

Accent: Oriëntatie en concentratie.

De spelers staan op de achterlijn met bal.

In looppas naar de 3-meterlijn, de bal over het hoofd achterwaarts gooien, omdraaien en de bal vangen.

Daarna in looppas naar de achterlijn en gaan serveren.

Waarom zo complex.

Het accent is oriëntatie en concentratie.

Wanneer de bal achterwaarts gegooid wordt, moeten de spelers zich omdraaien en kijken waar de bal is (oriëntatie).

Wanneer de speler bij de achterlijn is aangekomen heeft hij 8 seconden de tijd om te serveren (concentratie).

Ik heb er een puntentelling op losgelaten.

Goede opslag 1 punt, foute opslag 2 punten in mindering.

Wie heeft na 10 minuten de meeste punten.

Geef je spelers wel mee dat na een (lichte) inspanning het belangrijk is om bij het serveren de adem in te houden.

Twee reden: de slagarm is rustiger en het inhouden van de adem verhoogt de concentratie.

