



WdR-552.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen naar de zijlijn.

De spelers (A) staat op de kast met een bal.

Twee spelers (B) staan in het achterveld ongeveer 2 á 3 meter van de zijlijn.

Twee spelers (C) staan nabij positie 3 bij het net.

De speler die op positie 4 op de kast staat, slaat de bal naar de zijlijn naar positie 5, dus lateraal, rechtdoor.

Dat geldt ook voor de andere speler op de kast.

Op het moment dat de speler, die op de kast staat, de bal opgooit om aan te vallen, verplaatst B, die zoals gezegd ongeveer 2 meter van de zijlijn staat, naar de zijlijn en verdedigt deze aanval naar positie 3, waar C de bal afvangt en aan de speler op de kast de bal geeft.

Dit wordt door de speler op de andere positie ook gedaan.

Belangrijk bij deze oefening is dat de spelers B zich snel verplaatsen. Bij de zijlijn aangekomen moeten ze het lichaam naar positie 3 draaien.

Wanneer ze te laat bij de zijlijn aankomen, krijgen ze geen kans om nog in te draaien.

Het heeft mijn voorkeur dat de speler die zich naar de zijlijn heeft verplaatst nagenoeg met de voet op de zijlijn staat.

De reden is dat bij een aanval rechtdoor de speler weet dat wanneer de bal naast het lichaam wordt geslagen de bal uit is.

Wanneer de speler nog in het veld staat is het heel moeilijk in te schatten of de bal in- of uitgeslagen wordt.

De positie van nr. 17 op de foto geeft dat goed weer.

Om een indruk te krijgen kijk naar de video.

