



WdR-553.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Aanvalsopbouw en communicatie.

De groep (het team) is gedeeld.

Op positie 2 en 4 staat een speler op een kastdeel met bal.

In dit voorbeeld staan 2 blokkeerders op positie 2.

De speler op de kast, op positie 4, gooit de bal voor zich op en valt lateraal (recht door) aan.

De blokkeerders proberen de bal te blokkeren.

Wanneer de bal over, of door het blok geslagen wordt verdedigd een speler op positie 1 de bal en passt de bal naar positie 3.

De blokkeerders komen van het net terug en één van de blokkeerders geeft een set-up aan de andere blokkeerder.

Deze speler valt aan.

Probeer om een rally te spelen.

Wanneer de rally is gespeeld, begint de oefening opnieuw, maar nu vanaf de speler op de kast op positie 2.

Wie neemt de set-up over?

