



WdR-675.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Tactische aanval van achter de 3-meterlijn.

A speelt de bal naar de spelverdeelster, zij geeft een set-up naar positie 2 achter de 3-meterlijn, ook wel de A-aanval genoemd.

B valt daar met een tactische aanval over 2 blokkeerders naar positie 3/6, dus in het midden van het veld.

Afhankelijk van het aantal spelers kun je de verdediging erbij betrekken.

Wanneer dat het geval is moet de verdedigers de bal naar A spelen zodat er een rally ontstaat.

Ik heb bewust voor 2 blokkeerders gekozen.

Wanneer je geen blok gebruikt wordt de bal meestal te laag over het net gespeeld.

Ik heb deze oefening 5 minuten laten duren.

Daarna wisselen van posities.

