



WdR-676.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen vanaf de achterlijn.

A staat op positie 1/2 en slaat de bal met topspin over het net naar het centrum van het andere veld.

B staat nabij de achterlijn op positie 1.

Op het moment dat A de bal speelt mag B zich verplaatsen.
Niet eerder want de balbaan moet wel ingeschat kunnen worden.

B komt in en passt, verdedigt, de bal naar C die op positie 3 staat.
De oefening begint dan opnieuw.

Deze oefening kan op beide speelhelften worden uitgevoerd.
Voor een duidelijk beeld kijk naar de video.

