



WdR-679.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Afwisselend hard en tactisch (tipbal).

A slaat de bal naar B, B passt terug, direct daarna tipt A de bal nabij de 3-meterlijn.

B komt in en verdedigt deze tipbal terug naar A.

Belangrijk bij deze oefening is dat de speler stilstaat bij elke balbehandeling.

Ik had mijn speelsters de opdracht gegeven dat de tipbal naast het lichaam verdedigt moest worden, afwisselend links en rechts naast het lichaam.

Ik liet de oefening 5 minuten duren daarna wisselen van opdracht.

Mocht je deze oefening nogmaals laten uitvoeren, dan wisselen van spelers.

Voor een duidelijk beeld kijk naar de video.

