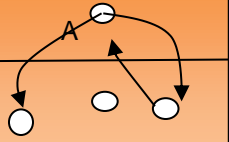


Idem.



WdR-680.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Met drietallen, afwisselend hard en tactisch (tipbal).

Het is een bekende oefening.

De bal wordt door A, die bij het net staat, geslagen of getipt naar een speler in het achterveld.

Degene die de verdediging uitvoert moet de bal naar A spelen sowieso binnen de 3-meter.

Lukt dat niet dat moet een andere achterspeler alsnog de bal binnen de 3-meter spelen.

Dat houdt in dat A niet buiten de 3-meter zone mag komen.

Ik liet de oefening 3 minuten duren daarna 1 plaats doordraaien.

Voor een duidelijk beeld kijk naar de video.

