



WdR-429.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Aanval vanachter de 3-meterlijn.

Ik had 8 speelsters tot mijn beschikking.

Dat is de reden dat ik mijn training afsloot met 4 tegen 4.

Het accent lag op de aanval vanachter de 3-meterlijn.

Normaal wordt de B (pipe) en A de aanval op positie 1 geslagen, maar nu liet ik ook op positie 5, de C, een 3-meteraanval uitvoeren.

Het verschil bij een aanval bij het net en een 3-meteraanval is, dat bij het net wordt er **op** de bal geslagen, terwijl bij een 3-meteraanval, wanneer deze niet bij het net geslagen wordt wat bij dames meestal het geval is, moet de bal **iets achter het lichaam** gespeeld worden.

Op het moment dat de hand de bal raakt klap de hand alshetware naar voren, om de bal een topspin mee te geven.

Doe je dat niet, dan zal de bal waarschijnlijk uitgeslagen worden, wordt er op de bal geslagen dan belandt deze in het net of wordt soms onder het net door geslagen.

Een ander belangrijk gegeven is dat de set-up hoog moet zijn de speler(ster) moet, zoals gezegd onder de bal kunnen komen en wanneer mogelijk ook binnen de 3-meter kunnen slaan.

