



WdR-389.

Soort oefening: Aanvalsopbouw.
 Accent: 3 meteraanval

A2 slaat de bal vanuit het veld naar een B-speler, in dit voorbeeld B1.

B1 passt naar positie 3 en de spelverdeler geeft een set-up naar B2

B2 valt vanachter de 3-meterlijn op een A-speler.

De spelverdeler gaat daarna onder het net door en geeft een set-up aan de andere spelers.

Ook zij vallen vanachter de 3-meterlijn aan.

Ik heb deze oefeningen laten uitvoeren omdat, vaak op een lager niveau de 3-meter aanvallen niet worden gebruikt om aan te vallen maar meer om de bal in het spel te houden.

Wat ik mijn spelers altijd mee geeft is dat er diagonaal aangevallen moet worden.

Wanneer de Pipe wordt geslagen dan slaan naar positie 1 of 5, bij een A aanval, een aanval op positie 1 vanachter de 3-meter, dan naar positie 1 slaan.

In deze oefening is dat moeilijk, omdat er op beide helften wordt getraind.

De reden dat ik op beide velden deze oefening heb laten uitvoeren ligt aan het feit dat er rally's gespeeld kunnen worden en dat er meerder e spelers gelijktijdig met deze oefening bezig zijn.

