



WdR-401.

Soort oefening: Vlinderen - aanvalsofbouw.
 Accent: Topspin en verdedigen.

Het veld in de lengte delen.

A slaat de bal met topspin naar B.

B verdedigt deze aanval en passt naar positie 3.

C geeft een set-up en de passgever, A valt vanachter de 3-meterlijn aan.

B verdedigt deze aanval.

De film laat de vlinderuitvoering zien zonder aanval.

Deze vorm is een goede warming-up.

Het accent bij deze oefening is de rally.

De aanvallers moeten niet proberen te scoren, maar de bal in de rally houden.

Wanneer dat lukt, kun je de opdracht geven dat C steeds onder het net door gaat om dan A een set-up te geven.

Ook A moet vanachter de 3-meterlijn aanvallen.

