



WdR-406.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Hoog verdedigen.

A speelt de bal één maal op.

B staat nabij de 3-meterlijn.

Op het moment dat A de bal opspeelt, mag B zich achterwaarts verplaatsen.

A slaat de bal op hoofdhoogte aan.

B verdedigt deze aanval hoog.

Wanneer de spelers niet in staat zijn om de bal goed aan te slaan, dan moet je de spelers de bal laten aangooien.

Dat moet niet met een boog zijn maar strak.

De bal moet altijd boven het hoofd verdedigd worden.

Wanneer de bal op borsthoogte wordt aangegooid zal de speler, wanneer hij de bal bovenhands wil verdedigen, door de knieën moeten om de bal toch boven het hoofd te spelen.

Wordt de bal voor, of zelf onder het hoofd bovenhands verdedigt, zal de balbaan horizontaal zijn en is het voor de spelverdeler moeilijk om een set-up te geven.

Misschien onderarms, maar dat is afhankelijk van de mogelijkheden van deze spelverdeler.

