



WdR-477.

Soort oefening: Verdedigen.
 Accent: Verplaatsen.

De A-spelers hebben een bal en slaan de bal met een topspin over het net in het achterveld.

De B-spelers staan nabij de 3-meterlijn.

Op het moment dat de A-speler de bal opgooit mag de B-speler zich achterwaarts verplaatsen.

Niet omdraaien, de spelers moeten altijd de bal blijven zien.

Belangrijk bij deze oefening is dat B op het moment van verdedigen stilstaat.

Wanneer hij nog niet, de voor hem juiste positie heeft ingenomen, geen probleem.

Stilstaan en de bal dan desnoods hoog verdedigen.

De fout die snel gemaakt wordt is dat B tijdens het verdedigen nog in een achterwaartse richting is.

Het is dan haast onmogelijk om de bal goed te verdedigen.

Ik heb deze oefening 5 minuten laten duren en dan wisselen van opdracht.

Wanneer je de oefening nogmaals wilt uitvoeren, prima, maar wissel dan van tweetal.

