



WdR-482.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Anticiperen.

B staat met bal bij het net.

A staat aan de andere kant van het net.

B gooit de bal onder het net naar A, A passt de bal onderarms over het net.

B speelt de bal bovenhands over het net terug.

De bal moet dan achter de 3-meterlijn gespeeld worden.

Daarna begint de oefening opnieuw.

De foto geeft al weer dat de A-speelsters goed de lage verdedigingshouding hebben aangenomen, dat moet ook wel want ze hebben geen tijd om vanuit een hoge houding de lage houding aan te nemen.

Wanneer de A-spelers zich te snel naar achteren verplaatsen, nadat ze de bal over het net gespeeld hebben, dan moet B de bal kort over het net spelen.

Ik heb 2 series van 15 balbehandelingen laten uitvoeren.

Daarna van tweetal gewisseld en nog een keer 2 series laten uitvoeren.

Belangrijk bij deze oefening is dat de spelers zich bewust moeten maken dat ze dicht bij het net staan dus de armen moeten loodrecht gehouden worden, of soms zelf iets meer omhoog, om te voorkomen dat de bal in het net gespeeld wordt.

