



WdR-505.

Soort oefening: Aanvallen.
 Accent: Complextraining.

Een speler serveert op 3 verdedigers.
 Zij bouwen een aanval op.
 De spelverdelers staan op positie 3.

Ik had 8 speelsters tot mijn beschikking vandaar dat ik voor deze oefening heb gekozen.
 Dit is een complexoefening.
 Waarom complex?
 Alle volleybalhandelingen worden nu in deze oefening uitgevoerd.
 Opslag, pass, set-up, aanval en de veldverdediging.

Omdat ik geen blokkeerders tot mijn beschikking had moest er vanachter de 3-meter worden aangevallen.

Afhankelijk van het niveau van je spelers kun je de opdracht geven dat er gescoord moet worden.

Bij deze oefening heb ik de opdracht gegeven dat er zoveel mogelijk rally's gespeeld moest worden.

De reden is, dat wanneer er maximaal wordt aangevallen en er is geen blok is, het voor de verdedigers moeilijk is om een rally te spelen.
 Wanneer je meer spelers tot je beschikking hebt kun je het blok erbij betrekken.

