



WdR-529

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Aanvalsopbouw vanuit een verdediging.

Een speler staat op een kastdeel.

Afhankelijk hoeveel spelers je tot je beschikking hebt, staat een team op een veld.

De overige spelers staan in het andere veld.

De speler op de kast slaat de bal naar een willekeurige speler.

Hij verdedigt de bal en passt de bal naar positie 3.

Er wordt een aanval opgebouwd.

Er wordt niet geblokkeerd.

De overige spelers verdedigen en mogen tot een tegenaanval (transitie) komen vanachter de 3-meterlijn.

Daarna bouwt het team weer een aanval op.

Ik had de spelverdelers opdracht gegeven dat bij elke rally hij een andere aanvaller moest aanspelen.

Dat mocht bij het net en vanachter de 3-meterlijn.

Wanneer bij het net aangevallen werd moest er ingehouden geslagen worden, waardoor de kans op een rally groter werd.

