



WdR-562.

Soort oefening: Serveren.
 Accent: Gericht serveren in spelvorm.

De spelersgroep verdelen.
 Elke groep staat op de achterlijn en gaan serveren.

Elke training serveren wordt vaak als eentonig gezien, vandaar dat ik steeds naar een uitdaging zoek.
 Deze oefening is tevens een spel waarbij plezier ook een belangrijk onderdeel is.

Ik had de opdracht gegeven dat er naar positie 1 en 5 geserveerd moest worden.
 Wanneer er fout geserveerd werd, dat gold ook voor positie 6, dan moest die speelster naar de andere kant van het veld rennen en op de buik gaan liggen.
 De overige speelsters moest proberen de op de grond liggende speelster met de opslag te raken.
 Werd de speelsters geraakt, dan was zij weer vrij om te gaan serveren.
 De speelsters die op de grond liggen mogen zich niet bewegen.

Welke groep lukte het om van de andere groep alle speelsters op de buik te laten liggen zodat zij niet meer konden serveren.
 Die groep had gewonnen.

Het voordeel van dit soort oefening is dat er gericht geserveerd moet worden en dat er zo weinig mogelijk fouten worden gemaakt.
 Mijn speelsters vonden dit een heel leuke afwisseling en hadden veel plezier.

