



WdR-584.

Soort oefening: Passen.

Accent: Verplaatsen.

Beste collegae; bij deze wensen de deelnemers aan de oefeningen, zie onderstaande foto, iedereen een voorspoedig, gezond en sportief 2022.

Dat we met ons allen er een mooi volleybaljaar van mogen maken.

Hierbij de 1^e oefening van 2022.

Mijn team heeft wat moeite om zich snel aan te passen aan de snelheid van de opslag.

Zij staan "vast" op hun positie en verplaatsen zich daardoor te laat naar de bal waardoor de armen niet onder de bal komen, maar tegen de bal.

Hierdoor wordt de balbaan horizontaal en krijgt dus geen hoogte.

De spelverdeler heeft dan alleen de mogelijkheid om de set-up onderhands te geven.

Voor een voorbeeld van deze oefening kijk maar naar de video.

De passers staan nabij de achterlijn.

Op het moment dat de serveerder de bal slaat mogen de passers hun positie innemen.

Dus niet bij de opgooi, maar pas bij het slaan.

Je vraag je misschien af waarom pas zo laat?

De reden is dat veel passers pas de balbaan observeren wanneer deze over het net komt, je bent dan eigenlijk te laat.

Ik ben van mening dat de bal geobserveerd moet worden op het moment dat de serveerder de bal slaat.

