



WdR-622.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: 3-meteraanval.

Bij deze wensen wij, Wilhelm de Ruiters en Coen Beijers mijn assistent en de speelsters van KSV die regelmatig via de video de oefeningen laten zien, een gezond en sportief 2023.

Deze oefening is een voortzetting van oefening 621.

Nu moest er gescoord worden.

Ik liet vanuit de opslag de aanval opbouwen.

Er moest, ook nu, vanachter de 3-meterlijn worden aangevallen. De bal mocht binnen de 3-meterlijn niet met sprong worden gespeeld. De groep die scoorde mocht dan opslaan.

Na 3 á 5 minuten doordraaien, waarbij de spelverdeelster bleef staan.

Je kunt er een puntentelling op loslaten.

Welke team heeft het meest geserveerd.

Kijk voor de uitvoering naar de video.

