



WdR-631.

Soort oefening: Bovenhands.

Accent: Achterwaarts spelen.

Deze oefening wordt door tweetallen uitgevoerd.

A speelt de bal zodanig aan dat B de bal onderarms kan verdedigen. B speelt de bal onderarms voor zichzelf op en maakt een draai van 180 graden en speelt dan de bal achterwaarts terug naar A.

Belangrijk bij deze oefening is dat A de bal zodanig aanspeelt dat B deze ook goed onderarms kan verwerken.

Is het aanslaan te moeilijk omdat er niet goed gericht kan worden aangeslagen, dan de bal laten aangooien

Het accent is immers de bal bovenhands achterwaarts spelen.

Bij het achterwaarts spelen moet de bal boven het hoofd gespeeld worden.

Wordt de bal te veel voor, of achter het hoofd gespeeld, dan kan de bal onmogelijk goed en hoog achterwaarts gespeeld worden.

Wanneer de bal goed boven het hoofd gespeeld wordt moet er een spanboog gemaakt worden.

De balbaan wordt veroorzaakt door de hoek die de speelster maakt. Hoe meer spanboog hoe verder de bal gespeeld zal worden. Nogmaals heel belangrijk dat de bal boven het hoofd gespeeld wordt. Zou de bal gemist worden moet de bal op het voorhoofd terecht komen.

