



WdR-645.

Soort oefening: Bovenhands en onderarms spelen.

Accent: Verplaatsen.

A staat bij het net en B staat nabij de 3-meterlijn.

A speelt de zodanig dat B de bal bovenhands kan terugspelen.

Nadat B de bal gespeeld heeft, speelt A de bal met een boog over B, diep in het achterveld.

B probeert de bal onderarms weer terug te spelen.

Belangrijk is dat B altijd de bal blijft zien.

Dat houdt dus in wanneer de bal over B gespeeld wordt dat B zich omdraait en de bal onderarms achterwaarts hoog terugspelt.

Geef B duidelijk aan dat de bal schuin naar het net gespeeld moet worden.

Wanneer de bal recht naar het net gespeeld wordt, loop B het risico dat de bal buiten het veld gespeeld wordt waardoor een andere speler heel veel moeite heeft om de bal te redden.

Je kunt opdracht geven dat de bal die B gespeeld heeft direct wordt verwerkt dat kan als aanval, of gewoon over het net spelen.

Deze speelsters zullen dit seizoen de oefening uitvoeren.

