



WdR-646.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Achterwaarts verplaatsen.

A staat bij het net met een bal.

B staat nabij de 3-meterlijn.

A speelt, of gooit de bal hoog over B.

B verplaatst zich achterwaarts.

Op het moment dat de bal over B gaat draait B zich om.

Hij moet altijd de bal kunnen blijven zien.

Wanneer hij met de rug naar het net staat speelt hij de bal onderarms hoog achterwaarts in de richting van het net, in principe richting positie 3.

Wanneer deze balbehandeling wordt uitgevoerd kan een speler een aanval uitvoeren (tweeslag) of een set-up geven.

Belangrijk is dat de bal hoog gespeeld wordt en niet te dicht op de netrand.

Omdat deze speler met de rug naar het net staat kan hij wel beoordelen hoe ver het net van hem verwijderd is, omdat hij weet hoe ver hij van de achterlijn staat.

