



WdR-659.

Soort oefening: Aanvallen, verdedigen.
 Accent: Topspin slaan.

Deze oefening wordt uitgevoerd door viertallen.

A slaat met topspin uit stand de bal over het net naar B.
 B passt naar C en deze geeft een set-up naar B en B valt over het net
 aan naar A.

Hierna begint de oefening opnieuw.

Probeer rally te spelen.

Wanneer er 9 of 10 speelsters zijn dan worden het vijftallen, waarbij bij
 A en B twee speelsters staan.

Wanneer deze oefening na 5 minuten goed uitgevoerd kan worden,
 dan kijken of A en B de bal in sprong met topspin kunnen aanslaan.

Zoals de tekening en de video aangeven wordt het aanvallen achter
 de 3-meterlijn uitgevoerd.

Dat is ook de reden dat de bal met topspin geslagen moet worden
 anders wordt eruit, of in het net geslagen.

