



WdR-660.

Soort oefening: Serveren.

Accent: Tweetallen gelijktijdig serveren.

De A-speelsters serveren gelijktijdig diagonaal naar elkaar.

Na de opslag proberen ze de opgeslagen bal van elkaar te passen en af te vangen.

Hetzelfde wordt door de B-speelsters gedaan.

Ik heb op de tekeningen maar 2 A- en 2 B speelsters getekend.

In de praktijk stonden achter de A en B-speelsters nog een speelster.

Voor de duidelijkheid heb ik dit bij de tekening achterwegen gelaten.

Ik had er een wedstrijdje van gemaakt wanneer een speelster de opgeslagen bal van de ander kon passen en afvangen kreeg zij 1 punt.

Wie had na 10 minuten de meeste punten.

De speelsters mochten in het veld staan om te serveren.

Deze oefening heb ik tijdens een teamdag laten uitvoeren.

