



WdR-661.

Soort oefening: Serveren.

Accent: Verplaatsen en stilstaan.

Ik ben van mening dat, voordat de opslag gepast wordt, dat de spelers op de plaats in het veld waar zij staan licht in beweging zijn, zodat de verplaatsing naar de positie waar de bal komt sneller is.

Om dit duidelijker te maken liet ik de spelers die gingen passen vanaf de 8-meterlijn starten.

Op het moment dat de bal door de speler die serveerde werd opgegooid mochten de passers hun positie innemen.

Deze oefening werd aan beide kanten van het veld uitgevoerd.

Een andere speler, die niet de pass gaf, gaf een set-up en de 3^e spelers ving de bal in sprong af.

Omdat deze oefening aan 2 kanten van het veld uitgevoerd werd kon er niet aangevallen worden.

