



WdR-663.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen vanaf het net.

A staat op positie 4 en slaat de bal diagonaal over het net.

B staat op positie 4 aan de andere kant bij het net.

Op het moment dat A de bal opgooit verplaatst B zich achterwaarts naar positie 4/5 ongeveer 1 meter achter de 3-meterlijn.

Over de verplaatsing lopen de mening nogal verschillend.

Sommige trainers vinden dat de verplaatsing met een draai moet plaatsvinden, terwijl mijn voorkeur er naar uit gaat om met snelle grote passen achterwaarts te gaan.

De reden is dat de speelsters dan altijd de bal blijven zien.

Qua snelheid maakt het niet zoveel uit.

B verdedigt deze aanval naar positie 2/3 of 3.

Daar kan een andere speelster de bal afvangen.

Hetzelfde wordt aan de andere kant van het net toegepast.

