

Idem.

WdR-663.

Soort oefening: Aanvallen.
Accent: Vanuit het achterveld.

De spelers staan op de achterlijn.
Zij gooien de bal 2 of 3 naar voren en vallen met topspin aan.

De doelstelling van deze training is dat bij een hoge bal er altijd aangevallen kan worden.

Vaak zie je dat een hoge bal, waar een speler goed onder kan komen, toch bovenhands, of zelf onderarms over het net wordt gespeeld.

Ik geef mijn spelers altijd weer dat er druk op de tegenpartij gehouden moet worden.

Geef je spelers bij deze training wel weer dat dit geen opslag is maar een aanval.

Omdat de bal ver van het net geslagen wordt moet dit met topspin gebeuren.

Dat houdt in dat de bal op het moment van slaan er een spanboog uitgevoerd moet worden.

De bal komt daardoor iets achter het lichaam te liggen

De hand moet en kan daardoor onder tegen de bal komen en daarna de aanvalsslag uitvoeren.

Op het moment dat de slag wordt uitgevoerd en de bal voor het lichaam is "klapt" de hand naar voren waardoor de topspin ontstaat.

Bij spelers die niet goed een topspin kunnen slaan dit eerst aanleren door uit stand de bal vanachter de 3-meterlijn met topspin te slaan.

