

Vier.
X
Vier.

WdR-667.

Soort oefening: Teamtraining.  
Accent: Aanvalsopbouw.

Ik sluit de training altijd af met een teamtraining.

Wanneer ik maar 8 speelsters heb, kan dat 6 tegen 2 zijn, waarbij de twee speelsters serveren en mogen verdedigen, en het team een aanval moeten uitvoeren.

Scoort het team dan speel ik na 3 seconden een rallybal naar het team.

De spelverdeelster moet dan tijdens de rally altijd een andere aanvalster aanspelen.

Wanneer ik 4 rallyballen heb aangespeeld volgt een nieuwe opslag.

Wanneer het team een fout maakt krijgt het geen rallybal.

Na 5 opslagen draait het team door.

Ook sluit ik de training wel af met 4 tegen 4, zoals ik in deze oefening heb weergegeven.,

Ik laat dan aan de speelsters de keus: vrije aanval, of alleen vanachter de 3-meter.

