



WdR-671.

Soort oefening: Verdedigen.  
 Accent: Van een tactische aanval.

A gooit de bal voor zichzelf op en tikt (tactische aanval) de bal over het net nabij de 3-meterlijn.

B staat op ongeveer 7 meter van het net en verdedigt deze bal.

Nadat A de bal gespeeld heeft gaat hij onder het net en verdedigt de verdedigende bal van B ook weer onderarms.

Belangrijk is dat B stilstaat wanneer hij de bal verdedigt.

Helaas komt het vaak voor dat de bal al spelend wordt verdedigd, dat gaat altijd ten koste van de zuiverheid van verdedigen.

Ik liet de oefening 5 minuten duren, daarna wisselen van opdracht.

Voor een duidelijk beeld bekijk naar de video.

