



WdR-681.

Soort oefening: Aanvallen.

Accent: Uit stand van achter de 3-meterlijn en gericht naar positie 1 en 5.

Bij deze oefening heb ik duidelijk de spelers gezegd hoe een topspin geslagen moet worden.

Ook het verschil tussen een topspin, dus wanneer de set-up meer dan een meter van het net gegeven wordt en wanneer de set-up bij het net geslagen kan worden.

A gooit, of speelt de bal hoog naar de 3-meterlijn.

De aanvalster valt daarna uit stand aan.

Ik heb deze oefening eerst uit stand laten uitvoeren.

De reden is dat de spelers zich volledig op de slag kunnen concentreren.

Wanneer deze slag vanuit een sprong uitgevoerd wordt is de timing een stuk moeilijker en ik wilde dat de spelers zich volledig op de slag konden concentreren.

Bij een topspinslag wordt de bal als het ware iets achter het lichaam geslagen.

De spelers moeten dan duidelijk een spanboog uitvoeren.

De bal wordt daardoor aan de onderkant geraakt en op het moment dat de spanboog ongedaan wordt gemaakt klap de hand naar voren waardoor de bal een rotatie maakt en de topspin is geboren.

Ik heb 2 spelers op positie 1 en 5 neergezet om de aanval te verdedigen.

Een speler staat op een kastdeel om, wanneer de bal rechtdoor geslagen wordt het duidelijk te maken dat de bal dan makkelijk te blokkeren is.

