

Service oefening van: Gijs Ronnes

Coach Heren Beachvolleybal Team Nederland

Beachvolleybal

12+



Doel

Gericht serveren



Organisatie

- 10 Beachvolleyballen
- 1 Hoepel



Opdracht

Servere de bal elke keer met een verschillend doel:

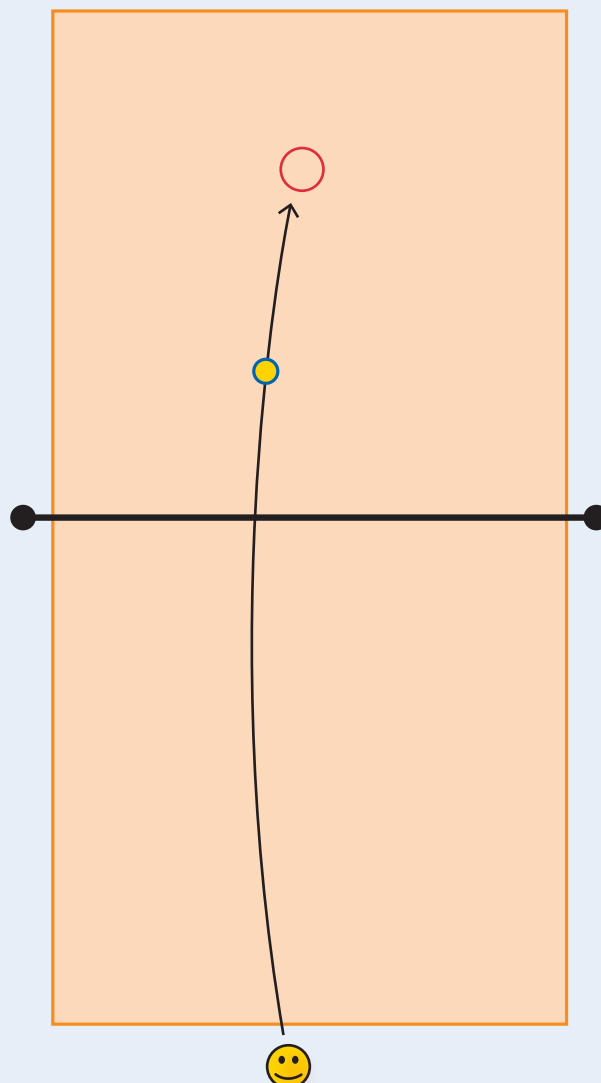
- Doel 1: Een precies gebied waar je de bal wilt serveren (leg bv. de hoepel er neer)
- Doel 2: Een wijd gebied waar je de bal wil serveren
- Doel 3: Een beperkt intern doel, bijvoorbeeld het gevoel van de bal in je vingers
- Doel 4: Een wijd intern doel, bijvoorbeeld het bekijken van de bal in je handen



Spelregels

Kijk wanneer je de beste resultaten krijgt bij gebruik van de verschillende opdrachten.

Kijk waar je service beweging het meest vloeiend is.



Aanpassingen

- + Kleiner doel creëren
- + Serveren vanaf verschillende posities