



WdR-433.

Soort oefening: Aanvallen.
 Accent: Aanvalsopbouw.

A heeft een bal en de B-spelers staan nabij de 3-meterlijn.
 A speelt de bal over de B-spelers heen.
 Beiden verplaatsen zich achterwaarts en samen brengen ze de bal al spelend binnen de 3-meterlijn.

Belangrijk is dat de spelers steeds de bal blijven zien.
 Wanneer de bal over hen heen gespeeld wordt mogen zij zich omdraaien omdat zij anders de bal uit het oog verliezen.
 Je zult in het begin zien dat de spelers zich al omdraaien voordat de bal hen gepasseerd is.
 Dus eerst achterwaarts verplaatsen en dan eventueel omdraaien om de bal met de ogen te kunnen blijven volgen.

Een voortzetting van deze oefening is dat de spelers, nadat ze de bal verdedigd hebben, mogen aanvallen.
 De video laat dit zien.

