



WdR-500.

Soort oefening: Bovenhands.  
 Accent: Oriëntatie en coördinatie.

Deze oefening wordt uitgevoerd met drietallen en met 2 ballen.  
 Er wordt bovenhands de bal naar elkaar gespeeld.  
 Elke speler mag de bal ook een aantal keren voor zich opspelen.  
 Je kunt daar een maximum aan verbinden, dat heb ik niet gedaan.  
 Mijn opdracht was dat de bal niet op de grond mocht komen.  
 Ik had aan de verschillende drietallen gevraagd wat een aantal balbehandeling zou kunnen zijn voordat er een fout gemaakt wordt in een tijdsbestek van 10 minuten.  
 Je ziet dan dat er heel verschillende op gereageerd wordt.  
 Een drietal zei 25 terwijl een ander drietal 50 balbehandelingen wel haalbaar kon zijn.

De video laat ook zien dat er heel afwisselend gespeeld wordt.  
 Ik liet hard op tellen.

Ik zag van een drietal dat elke speler zijn eigen balbehandeling ging tellen.  
 Er was ook een drietal waarbij één persoon alle balbehandelingen ging tellen na een paar minuten kwam dat drietal er achter dat dit niet de beste methode was.  
 Ik geef dan geen aanwijzingen hoe de telling moet verlopen dat moeten ze zelf uitvinden.

Er wordt dan best onder spanning gespeeld en er mocht alleen bovenhands gespeeld worden het bovenhandspelen moet dan goed worden uitgevoerd.  
 Wordt er een fout gemaakt dan begint de telling opnieuw.  
 Het eerder getelde aantal balbehandelingen blijft wel staan.

