



WdR-549.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Oriëntatie en conditie.

Hierbij wens ik alle trainers een gezond 2021 en veel plezier bij het trainen.

Hopelijk kunnen we weer snel de zaal in.

Deze oefening.

Het team is gedeeld.

Aan beide kanten wordt dezelfde oefening uitgevoerd.

Drie spelers staan bij het net en twee spelers in het achterveld op positie 1 en 5.

Degene die op positie 3 staat geeft een set-up naar positie 2, of 4.

De speler die daar staat valt aan naar een speler op positie 1 en 5.

Wanneer de spelers nog geen goede verdediging hebben, of niet heel goed gericht kunnen slaan, kun je de opdracht geven dat er alleen maar diagonaal aangevallen mag worden.

Na elke balbehandeling moet de speler de 3-meterlijn met de hand aantikken, dus zowel de spelverdeler, aanvaller en verdediger.

Ik heb dit laten uitvoeren om aan de ene kant de conditie te trainen en aan de andere kant moet degene die de lijn heeft aangetikt, zich steeds weer oriënteren waar de bal is.

Wanneer je de lijn met de voet laat aantikken, dan kunnen ze de bal blijven zien.

Wanneer dat met de hand(en) gebeurd is dat moeilijker.

Ook nu weer een bepaalde tijd aangeven, bijvoorbeeld 5 minuten, dat is best zwaar.

Wanneer jouw spelers de conditie niet hebben, dan een kortere tijd.

Na de bepaalde tijd 1 plaats laten doordraaien, zodat iedereen op alle posities heeft gespeeld.

