



WdR-576.

Soort oefening: Verdedigen.
Accent: Rol achterwaarts.

Het is vaak moeilijk om in een training de rol achterwaarts aan te leren en te laten uitvoeren.

De bal moet dan zodanig worden aangeslagen dat de verdediger zijn evenwicht verliest en achterwaarts valt.

Wanneer een verdediger achterwaarts valt zie je vaak dat hij, om zijn val te breken, de handen achter zich neerzet.

Deze "valtechniek" is niet aan te raden, omdat de sleutelbenen een behoorlijk klap moeten opvangen.

Dat is de reden dat ik de rol achterwaarts heb laten uitvoeren.

De speler bij het net slaat de bal redelijk hard aan en op de hoogte van de knieën van de speler in het achterveld.

De video laat zien dat ik de rol achterwaarts verplicht het gesteld en moet worden uitgevoerd.

Ik wilde mijn spelers deze techniek leren en laten uitvoeren, zodat zij, wanneer zij in een situatie komen dat ze bij de verdediging het evenwicht verliezen en achterover dreigen te vallen, zij hun lichaam met een rol achterwaarts kunnen opvangen.

