



WdR-612.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Aanvalsofbouw.

Bij de komende oefeningen geef ik als foto een core stability oefening weer.

Ik had 6 speelsters tot mijn beschikking.

De oefening is ook afgesteld op deze 6 speelsters.

Mocht je meer speelsters hebben is het heel makkelijk de oefening aan te passen.

De tekening geeft het weer, er staat een speelster op een kastdeel en 3 speelsters aan de andere kant van het net de verdedigers op positie 1 en 5 en een speelster op positie 3.

Afwisselend vallen de speelsters die op een kastdeel staan een bal diagonaal naar een verdedigster.

Zij past de bal nabij de 3-meterlijn op positie 3.

De vrije speelster komt in en speelt de bal naar de speelster die bij het net staat.

In dit voorbeeld is dat positie 3.

Ik heb voor deze oefening gekozen om de speelsters opmerkzaam te maken dat zij een bal, die normaal de spelverdeelster zou moeten spelen, dat nu niet kan omdat zij bijvoorbeeld de verdediging heeft verzorgd.

Bij de volgende oefening laat ik zien dat er ook aangevallen kan en misschien wel moet worden.

