



WdR-618.

Soort oefening: Bovenhands.

Accent: Verschillende balbehandelingen.

De speelsters staan verdeeld over positie 2 en 4.

De speelster op positie 2 speelt de bal voor zichzelf op en speelt dan de bal 1 á 2 meter vooruit, daarna moet ze de bal achterwaarts spelen.

De speelster draait zich om en speelt de bal onderarms naar positie 4. De speelster die daar staat valt op deze "onderarmse set-up" aan. Je kunt, wanneer je veel speelsters hebt de veldverdediging erbij betrekken.

Belangrijk bij deze oefening is dat de speelster die 3 of 4 balbehandeling achter elkaar moet uitvoeren goed geconcentreerd blijft.

Een fout die snel gemaakt wordt is dat de bal, die onderarms achterwaarts gespeeld wordt, te dicht op de netrand gespeeld wordt. Omdat de speelster die deze bal speelt geen zicht op het net heeft moet zij een veiligheid inbouwen.

Ik zeg liever op de 3-meterlijn dan op de netrand.

Hieronder weer een vorm van core stability.

Dit is een zweefstand.

De speelsters proberen ook deze houding 10 seconden aan te houden, daarna het andere been.

Ook deze oefening 3 maal laten uitvoeren.

Is deze oefening belangrijk: ja, de speelsters merken dat de "kleine" spieren in de enkel en been belast worden waardoor zij in evenwicht moeten kunnen blijven staan.

