



WdR-624.

Soort oefening: Bovenhands-spelen.

Accent: Verplaatsen.

Deze oefening is een voortzetting van oefening 623

Ook deze oefening wordt uitgevoerd door tweetallen.

1 speelster staat bij het net en de andere speelster in het achterveld.

Al bovenhands-spelen lopen ze naar elkaar toe tot ongeveer 1 meter. Daarna wisselen de speelsters van positie en gaan al spelend achterwaarts.

Ook deze oefening liet 3 à 5 minuten duren, daarna nogmaals maar met andere tweetallen.

Voor deze zekerheid hierbij nogmaals de tips die ik ook bij oefening 623 heb weergegeven.

Belangrijk hierbij is dat de speelsters op het moment van spelen stilstaan.

Dat lukt niet altijd, dat zie je ook bij de video.

Een ander aspect is dat de bal boven het hoofd gespeeld moet worden, dus niet voor het hoofd.

Ik zeg altijd "wanneer de bal door je handen zou gaan moet deze op je voorhoofd komen".

Kijk voor de uitvoering naar de video.

