



WdR-630.

Soort oefening: Teamtraining.

Accent: Zittend spelen.

Dit is een spelvorm waarbij de spelers in een kring op de grond zitten.

De bal wordt nu bovenhands naar elkaar gespeeld.

Uiteindelijk bleek dit toch moeilijker dan gedacht, dus paste ik de oefening aan.

De bal mocht nu ook onderarms gespeeld worden.

Toen dat goed ging gaf ik de opdracht dat, voordat een speler de bal speelde moest zij een naam noemen van een speler waar zij de bal naar toe wilde spelen.

Je zult merken dat dit een extra verzwaring is.

Ze zeggen wel vrouwen kunnen 2 dingen tegelijk, maar bij deze oefening bleek dat ook vrouwen een beperking op dat gebied hebben. Bij voorbeeld de bal werd eerst gespeeld voordat er een naam genoemd werd, fout dus.

Laat de oefening maar uitvoeren dan kom je er wel achter dat dit niet zo gemakkelijk is als het lijkt.

Kijk voor de uitvoering naar de video.

