



WdR-648.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Naast het lichaam.

Dit is een voortzetting van de vorige oefening 647

A staat op een kastdeel op positie 4 bij het net met een bal.

B staat in het achterveld ongeveer 2-meter van de zijlijn.

A slaat de bal afwisselend links en rechts naast het lichaam van B.

B verdedigt deze aanval.

Wanneer de bal naast het lichaam gepast wordt, moeten de armen zijwaarts bewogen worden en de schouder, waar de bal langs dreigt te gaan, moet omhoog gebracht worden.

Het been, waar de schouder naar achteren gebracht wordt, moet schuin naar achteren geplaatst worden waardoor de armen meer ruimte krijgen om deze zijwaarts te verplaatsen.

A moet de bal proberen om deze tussen de schouders en de heup te slaan.

Ik had gezegd dat geen enkele bal uitgeslagen werd, wanneer dat wel het geval zou zijn dan was er een touché geweest.

Voor de juiste houding van de verdediger zie onderstaande foto.

Belangrijk is dat de armen en het lichaam richting positie gekeerd zijn.

Uiteraard kun deze oefening op beide velden laten uitvoeren.

Ik heb het team gedeeld waardoor er speelsters moesten zorgen dat A steeds van een bal wordt voorzien.

