



WdR-649.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen en naast het lichaam verdedigen.

Dit is een variatie van oefening 648.

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

B staat in het achterveld op positie 1.

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

Wanneer B gepast heeft gooit A de bal op en verplaatst B zich naar positie 5, A valt weer aan.

B staat nu goed in de richting van positie 3.

Ook nu heb ik de groep gedeeld zodat deze oefening op beide velden uitgevoerd kan worden.

Voor de juiste beschrijving van de passer, wanneer hij een bal naast het lichaam moet verdedigen, verwijs ik naar de omschrijving en foto van oefening 647.

