



WdR-650.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen en indraaien naar positie 3.

De spelers bij het net hebben een bal.

De verdedigers die in het achterveld staan, staan ongeveer 3 meter van de zijlijn.

Op het moment dat de speler bij het net de bal opgooit mag de verdediger zich verplaatsen.

Het heeft mijn voorkeur dat de spelers die bij de zijlijn de bal moet verdedigen het lichaam indraaien naar positie 3.

Gebeurt dat niet, en de bal komt niet goed op de onderarmen, dan is het risico groot dat de bal buiten het veld beland.

Ook hierbij geldt dat wanneer de bal naast het lichaam moet worden verdedigd de schouder waar de bal langs dreigt te gaan omhoog gebracht wordt.

Voor de juiste uitvoering van die balbehandeling kijk naar de foto die bij oefening 648 staat.

Voor meer uitleg bekijk de video.

