



WdR-655.

Soort oefening: Passen.

Accent: Verplaatsen en naast het lichaam passen.

Het is belangrijk dat wanneer een bal op borsthoogte komt om de bal dan naast het lichaam te verdedigen.

De bal kan wel voor het lichaam verdedigd worden, veel tijd om achterwaarts is er niet dus om dan de bal boven het lichaam te spelen wordt dan erg moeilijk.

Men kan de bal bovenhands spelen, maar wanneer dat niet boven het hoofd is, is het erg lastig om de bal hoogte te geven.

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

B mag zich d.m.v. een kruispas verplaatsen.

Is de bal goed voor het lichaam te spelen dan heeft dat mijn voorkeur.

Het is wel belangrijk dat de spelers leren om een bal naast het lichaam te spelen.

Kijk voor de uitvoering naar de video.

