



WdR-656.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen, conditie en concentratie.

Werken met 2 groepen.

Een groep voert de oefening uit terwijl de andere roep de ballen aanslaan.

A slaat de bal naar E, E verdedigt deze aanval en verplaatst zich nabij de 3-meterlijn waar B een lob geeft die ook door E verdedigd moet worden, daarna verplaatst E zich naar positie 1 en nu valt C aan.

Ook deze bal moet door E verdedigd worden.

Daarna verplaatst E zich naar het andere veld loopt om de pionnen en verdedigt een door D geslagen bal.

Belangrij is dat E bij elke verdedigende bal stilstaat.

Vaak is het bij dit soort oefeningen, waarbij meerdere acties moeten worden uitgevoerd, dat men in het hoofd al bezig is met de volgende bal voordat de eerste bal verwerkt is.

De bal die door D geslagen wordt moet via een pancake of sprawl verwerkt worden

Kijk voor de uitvoering naar de video.

