



WdR-657.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Vanuit buikligging opstaan en verdedigen.

A ligt op de buik.

Op het moment dat B de bal opgooit mag A de lage verdedigingshouding aannemen.

De bal wordt tussen de heup en de knieën geslagen.

Belangrijk is, dat op het moment dat A gaat staan, hij/zij laag blijft zitten.

Bij de uitvoering van deze oefening zag ik dat sommige spelers eerst gingen staan en daarna pas de lage verdedigingshouding gingen aannemen.

Met het gevolg dat zij weinig tijd hadden om de goede verdedigingshouding aan te nemen.

De benen blijven daardoor gestrekt waardoor het bovenlichaam naar voren ging waardoor de armen niet onder de bal konden worden gebracht.

De armen kwamen dan tegen de bal waardoor het eigenlijk onmogelijk werd om de bal "hoogte" te geven.

