



WdR-658.

Soort oefening: Elkaar trainen.
Accent: Feedback geven.

Deze oefening wordt uitgevoerd door tweetallen. Mocht je een oneven aantal spelers hebben dan kun je deze oefening ook met een drietal laten uitvoeren.

Het heeft de voorkeur om dit met twee tallen te doen.

Wanneer je een drietal hebt dan is 1 speler die dan getraind wordt. De foto en video laat ook zien hoe er met een drietal gewerkt wordt. Het is voor mij experiment.

Eén van het tweetal geeft aan waarin zij getraind wil worden.

De ander speelster moet dan tijdens het uitvoeren van de door haar gekozen vorm van spelen feedback geven.

Dat kan tijdens de oefening, of na de oefening.

Ik liet deze oefening 5 minuten duren.

Daarna wisselen, dan geeft de andere speelster aan waar zij in getraind wil worden.

Deze tweetallen werden een week (2 maal trainen) aan elkaar gekoppeld.

De volgende week werden 2 andere tweetallen gevormd.

Ook dit tweetal werkt dus een week samen.

Ik ben net zo lang doorgedaan tot iedereen met elkaar getraind heeft.

De doelstelling is dat de speelsters accepteren dat er feedback gegeven wordt en dat dit ook in een wedstrijd moet gebeuren en geaccepteerd wordt.

Op verzoek van de speelsters liet ik hen na de warming-up zonder bal, conditionele warming-up, eerst 5 minuten inspelen, omdat wanneer iemand de aanval, of topspin wil perfectioneren, de schouder dan wel "warm" moet zijn. Er zijn momenten geweest dat 5 minuten te kort was dan gewoon verlengen.

Voor de uitvoering bekijk de video.

Je zult zien dat er een rommelige training is.

Iedereen voert namelijk een andere oefening uit.

