



WdR-668.

Soort oefening: Verdedigen.
Accent: Naast het lichaam.

Het komt regelmatig voor dat de bal op borsthoogte verdedigd moet worden.

Dat is een lastige opgave.

Ik probeer mijn speelsters ervan te overtuigen dat zij de bal dan naast het lichaam moeten verdedigen.

De techniek is dat ze uitstappen, de schouder waar de bal langs dreigt te gaan moet dan omhoog gebracht worden.

De fout die nu snel gemaakt wordt dat het lichaam dan ook zijwaarts gebracht wordt waardoor de armen naast elkaar blijven waardoor er dan de bekende "Ketser" ontstaat.



De bal wordt afwisselend rechts en links naast het lichaam geslagen. Ik liet deze oefening 5 minuten duren, daarna wisselen.

