



WdR-674.

Soort oefening: Verdedigen.
Accent: Verplaatsen.

A staat met bal op positie 2.

B staat op positie 5.

Op het moment dat A de bal opgooit verplaatst B zich naar positie 6 en verdedigt deze aanval.

Belangrijk is dat B op het moment van verdedigen stilstaat.
Het is nu niet belangrijk welke voet voor staat omdat de verdediging op positie 6 wordt uitgevoerd.
Zorg er wel voor dat er een brede voetenstand is, zodat de speelster stabiel staat.

Ik heb deze oefening 5 minuten laten duren.
Daarna wisselen van posities.

Gezien het aantal speelsters dat je tot je beschikking hebt kun je meerdere speelsters op positie 2 en 5 laten plaatsnemen.

