



WdR-470.

Soort oefening: Spelverdelen.  
 Accent: Geblesseerde spelers.

De oefening heb ik spelverdelen genoemd, maar dat is niet exact de balbehandelingen die worden uitgevoerd, maar ik moet het rubriceren.

Elk team krijgt wel een keer te maken met een geblesseerde speler. Dat was bij mijn team ook het geval.

Ik probeer zoveel mogelijk de geblesseerde speler bij het team te betrekken.

Niet alleen aanwezig zijn, maar ook balbehandelingen te laten uitvoeren die mogelijk zijn.

Deze speelster had een enkelblessure.

Ik heb met haar verschillende oefeningen uitgevoerd.

De video geeft een overzicht van de oefeningen weer.

De aantallen die de video laat zien zijn ingekort.

Het aantal dat verantwoord is, is 50 keer bovenhands, 50 keer onderarms, 50 keer linkerarm en 50 keer rechterarm en dan de variaties hier in.

Ik heb zelf de bal aangespeeld, ten eerste omdat de bal goed moet worden aangespeeld en ten tweede de andere speelsters konden samen blijven inspelen.

De uitvoering is als volgt

A zit op een kastdeel met de rug naar de muur, of een wand i.v.m. achterover vallen.

De trainer staat ongeveer 2 á 3 meter voor A en speelt de bal steeds bovenhands aan.

Voor de uitvoering verwijst ik weer naar de video.

