



WdR-475.

Soort oefening: Verdedigen.
 Accent: Oriëntatie en coördinatie.

De A-spelers hebben een bal.

De B-spelers staan met de rug naar het net bij de achterlijn.
 Op het moment dat A de bal opgooit roept A de naam, of een ander woord naar de B-speler en valt gericht aan.

Zorg er wel voor dat de naam maar één lettergreep heeft.

Wanneer er meerdere lettergrepen geroepen wordt, heeft de B-speler te weinig tijd om te reageren.

Wanneer iedereen "JA" roept ontstaat er misschien verwarring.

De uitgangspositie is de lage verdedigingshouding.

Op het moment dat de A-speler de naam noemt moeten de B-spelers een kleine opsprong maken en gelijk de lage verdediging aannemen en de aangeslagen bal verdedigen..

