



WdR-483.

Soort oefening: Verdedigen.
 Accent: Conditie en reactie.

De trainingsgroep is gedeeld.
 Eén groep werkt, de andere groep zorgt voor de balveiligheid en dat de trainer steeds in het bezit is van een aantal ballen.

De trainer staat op positie 3.

In een hoog tempo gooit hij ballen achtereenvolgens naar:
 Positie 2 dan naar positie 1, dan naar positie 3/6 dan naar positie 5 en
 als laatste naar positie 4.

Voor een voorbeeld kijk naar de video.

Het gaat in deze oefening niet om de technische uitvoering.
 De spelers moeten snel reageren en vervolgens de volgende positie
 weer in te nemen.

De spelers moeten wel in staat zijn om de pancake uit te voeren.
 Pas de aangegooide ballen aan, aan het niveau van je spelers.

Ik heb de spelers 5 x de ronde laten uitvoeren daarna wisselen.

Hierna heb ik nog drie keer een ronde laten uitvoeren alleen op andere
 posities.

Je kunt ook de omgekeerde volgorde laten uitvoeren.

