



WdR-487.

Soort oefening: Verdedigen.
 Accent: Pass en concentratie.

A1 staat op positie 2 en A2 staat op positie 5.
 B1 staat op positie 4 en B2 staat op positie 1.
 A1 slaat de bal naar A2 en A2 passt de bal terug naar A1.
 B1 slaat de bal naar B2 en B2 passt de bal terug naar B1.

De bal wordt dan door A1 en B1 éénmaal opgespeeld en deze spelers vallen weer aan.

Probeer rally's te spelen.

Wanneer je spelers daartoe in staat zijn kun het opspelen achterwege laten zodat A1 en B1 direct weer tot aanval kunnen komen.

Dit is natuurlijk afhankelijk van het niveau van je spelers.

Kijk voor de juiste uitvoering naar de video.

Het accent geeft het al aan dat de concentratie is nu heel belangrijk is, omdat 2 ballen door elkaar gespeeld worden.

De spelers moeten zich volledig focussen op hun eigen bal.

Ik heb de oefening 5 minuten laten duren en daarna wisselen.

Wanneer je de oefening nog een keer wilt uitvoeren, dan met een ander tweetal.

Wanneer je deze oefening met 5 spelers moet (wilt) uitvoeren dan één speler langs de zijkant van het veld met een bal.

Wanneer een tweetal de bal verkeerd passt, of aanslaat kan de speler die aan de zijkant staat direct weer een bal inbrengen dat verhoogd de snelheid van deze oefening.

