



WdR-647.

Soort oefening: Verdedigen.

Accent: Verplaatsen.

A staat op een kastdeel bij het net met een bal.

B staat op positie 1 in het achterveld

A gooit de bal op en slaat rechtdoor naar B die de bal naar positie 3 probeert te verdedigen.

Daarna verplaatst B zich naar positie 5 en A valt weer aan.

Ook nu probeert B de bal naar positie 3 te passen.

De verplaatsing kan met een shuffelpas, of met een kruispas. Het heeft mijn voorkeur dit met een kruispas te doen, omdat bij de laatste pas het linkerbeen al iets naar voren geplaatst kan worden zodat het lichaam in richting positie 3 komt te staan.

Wanneer de bal naast het lichaam gepast moet worden, moeten de armen zijwaarts bewogen worden en de schouder, waar de bal langs dreigt te gaan, moet omhoog gebracht worden.

Ik kom daar bij een volgende oefening uitgebreid op terug.

