



WdR-683.

Soort oefening: Bovenhandspelen.

Accent: met verplaatsing, tot aan de 3-meterlijn.

Beste collegae.

Dit is de laatste oefening van dit seizoen en ook de laatste oefening die ik op de site heb gezet.

Zoals jullie zien heb ik 683 oefening op de site gezet.

Na ruim 10 jaar elke week een oefening op de site te zetten is het volgens mij goed om afscheid te nemen.

Ik heb het met liefde gedaan.

Of deze site operationeel blijft, waardoor iedereen nog oefeningen kan uitzoeken is een taak van de het bestuur van de NVVO.

Ik hoop dat mijn oefeningen de trainers op een idee hebben gebracht om de oefening uit te laten voeren of eventueel aan te passen voor jullie team.

Onderstaande foto geeft weer dat deze groep de afgelopen 2 jaar de oefeningen hebben uitgevoerd.

De oefening zelf, de speelster in het achterveld speelt de bal 3 x op tot aan de 3-meterlijn, verplaatst zich dan snel terug en de oefening begint opnieuw.

Voor een duidelijk beeld kijk naar de video.

Collegae het gaat jullie goed en veel succes de komende seizoenen.
Wilhelm de Ruiter.

