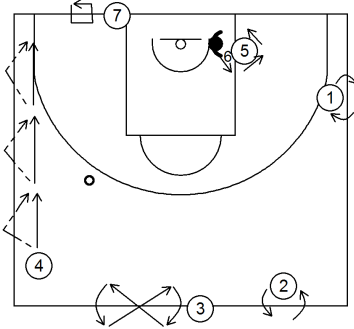




Voetenwerk en houding

- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 1 bal



Vereisten:

- spelers moeten weten wat de correcte verdedigende houding is hebben

Doel:

- versterken van 'good habits' tav verdedigende houding
- snelheid en flexibiliteit van het voetenwerk verhogen

Organisatie:

- doe als circuit, steeds 1 minuut

- spelers springt met 2 voeten voorwaarts breed - smal - breed. Daait met een spong in de lucht 180 graden. en begint weer opnieuw
- speler 4 passt de bal via de muur naar zichzelf en gaat met slides naar de positie waar hij weer vangt. Maakt het zichzelf steeds moeilijker door een grotere afstand
- speler 5 verdedigt de mid post en kiest steeds een andere positie (achter, overspeel hoog - swim over - full front - overspeel laag en weer achter)
- spelers 7 maakt een vierkant met sprongen op 1 voet (veer door bij landen) steeds 2x met rechts, dan 2x met links. Erst linksom, dan rechtsom etc.

Teaching points:

- knieën gebogen
- hoofd boven de voeten
- armen wijd