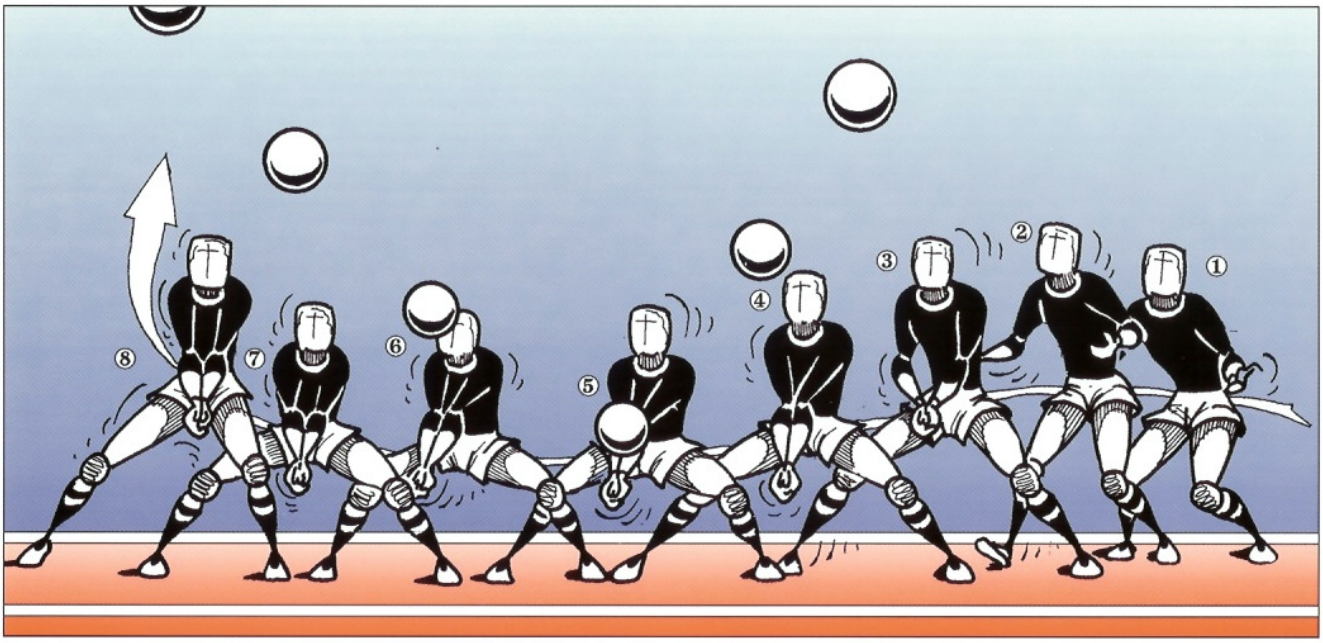
14. Verdediging, *van harde aanval*



Bewegingsvoorstelling	Leeroute
1. algemene verdedigingshouding innemen: - knieën gebogen - armen los - voeten iets breder dan schouderbreedte 2. kijken naar de bal en in welke richting de set-up van de tegenstander gaat 3. verplaatsing naar de plaats waar verdedigd moet worden 4. lage uitgangshouding innemen voor de verdedigingsactie 5. lichaamszwaartepunt gericht naar voren - knieën gebogen en voor de voeten - schouders voor de knieën - ontspannen schouders - spanning op bovenbeenspieren 6. de armen op de juiste positie onder de bal plaatsen en met twee armen verdedigen - in de richting van de spelverdeler of het centrum van het eigen veld 7. onderarmen beweeglijk houden - uit de ellebogen de schepbeweging maken (als de beweging goed is gaat de bal omhoog (contraspin) en blijft in het veld 8. uitgangspositie innemen voor aanvalsdekking of aanloop voor een aanval	1. Bal op de grond leggen, speler pakt de bal: • door de knieën gaan (= goed) • rug krom maken (= fout) 2. Concentreren op de bal en op de balbaan 3. Training van de verplaatsingstechniek in lage uitgangspositie 4. Met een hand de grond aantikken 5. Na elke actie opvangen op één of twee knieën 6. één hand komt op de grond voor het hoofd (dit na elke actie doen) 7. De bal met twee armen “aanvallen” - beweging altijd naar de bal toe 8. Een schepbeweging maken “hoe gooi ik een pannenkoek op?” 9. Kijk naar de rotatie van de bal – draait de bal naar je toe, (achterwaartse rotatie) dan is het goed