



Lesweek 2:

Indraaien van het bovenlichaam:

Om tot een goede controle te komen over de bal en de bal te sturen is het noodzakelijk dat het bovenlichaam dwars op de aankomende bal komt te staan.

Daarnaast geeft een goede indraai de mogelijkheid om weer uit te draaien zodat er een ontspannen zwaai ontstaat.

[De indraai start vanuit een goede uitgangshouding (zie lesweek 1)!]



Bij de foto's kunt u zien dat het bovenlichaam in zijn geheel is ingedraaid. Achterste schouder is niet meer zichtbaar voor de tegenstander en voorste schouder wijst naar het net.