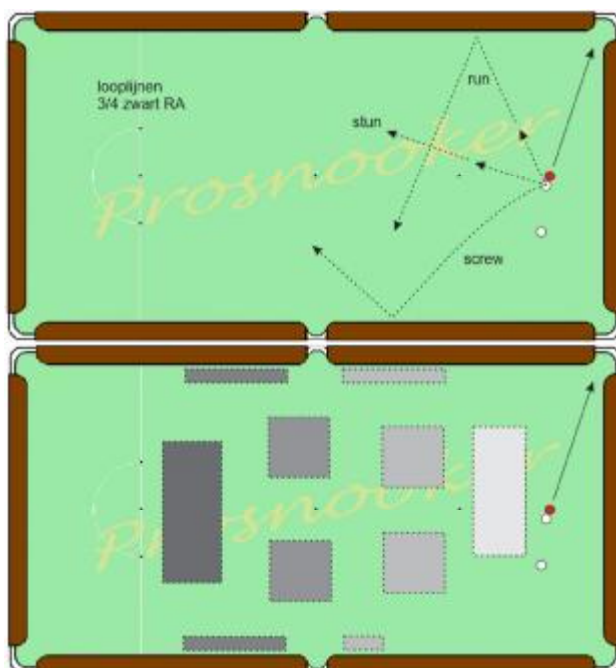


Op 29 januari werd een training SOV afgewerkt in de Limit in Westerlo. Deze training stond in teken van 'werken rond zwart'.

Er werd gepolst naar parate basiskennis van looplijnen, waarna alle mogelijke positieshots en looplijnen vanaf de zwarte bal aan bod zijn gekomen, met daarbij het nodige werk op maat naargelang het niveau van de speler. Uitdagingen werden voorgelegd waarbij er tegelijkertijd zeer intens werd stil gestaan bij bewustwording en het raken van de witte bal.

Een voorbeeld uit deze training waarbij er met de basisstoten run, stun en screw vertrokken wordt en daarna naar alle mogelijke posities wordt gespeeld (zie grijze vakken).



Hetzelfde werd gedaan voor de overige hoeken op zwart, waardoor de spelers uiteindelijk een zeer goed overzicht hebben gekregen van de mogelijkheden, en welke stoten hierbij hoorden.

Oefeningen werden voorgelegd waarbij zwart diende gecombineerd te worden met een aantal rode ballen (van 2 tot 8), allemaal met een verschillende moeilijkheidsgraad zodat iedere speler telkens voor een mooie uitdaging stond.

Tijdens de trainingssessie werd er individueel stil gestaan bij de werkpunten die vooraf ook meegedeeld werden aan de speler en de begeleiders.

Ook werd van de gelegenheid gebruik gemaakt om de begeleiders te evalueren. Er volgde een korte evaluatie met feedback en iedereen ontving daarna een uitvoerige evaluatie per e-mail.

Enkele sfeerbeelden ...





SOV voorzitter

De Proost Didier