



deze oefening is getekend met de software van

1. Materiaal

* onbeperkt aantal spelers

* per 2 één bal

* 8 hoedjes

2. Organisatie

* spelers lopen 3 rondjes ontspannen rond het terrein, na de 3 rondjes eerste stretching dan pas oefening

* op de middencirkel legt men 8 hoedjes op gelijke afstand, aan elk hoedje 2 spelers met één bal

* in de midden zet men een kegel

3. Omschrijving

Oef 1

speler 1 leidt de bal naar het midden, legt in het midden de bal stil en keert terug terwijl hij lichaams oefeningen doet.

speler 2 start wanneer speler 1 zijn lichaams oefeningen start; speler 2 start met lichaams oefeningen en gaat zo de bal ophalen.

Oef 2: idem of oef 1 maar nu wanneer men in het midden is kapt men de bal en speelt naar speler 2.

Oef 3: bal leiden naar het midden, kappen en terug keren met de bal aan de voet.

Oef 4: idem of oef 3 maar nu leidt men de bal niet naar het midden maar naar de overkant

Oef 5

spelers staan aan de binnenkant van de cirkel

speler 1 leidt de bal aan een hoog tempo rond de cirkel; wanneer hij terug bij zijn groepsmaat is geeft hij de bal over.

speler 2 start nu zijn oefening.

Oef 6

spelers staan aan de binnenkant van de cirkel

speler 1 loopt zonder bal aan een hoog tempo rond de cirkel; wanneer hij terug bij zijn groepsmaat is start deze.

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

* inspelen bal; aanname bal; correcte lichaams oefeningen

Opmerkingen:

* Men werkt steeds 2 minuten daarna 2 minuten rust, tijdens de rust kan men stretchen of iets per 2 met de bal doen