

Trainen om snel te reageren



Stuiter een bal op de grond

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Pak een bal en neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.
- Stuit de bal voor je op de grond met je rechterhand of als je linkshandig bent met je linkerhand.
- Als het goed gaat probeer je minder naar de bal te kijken en te focussen op een punt recht voor je.

Hoe vaak?

- 10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en stuit nogmaals 10 keer.

Variaties op de basisoefening

- Wissel af met linker- en rechterhand.
- Klap in je handen tussen het stuiten door.