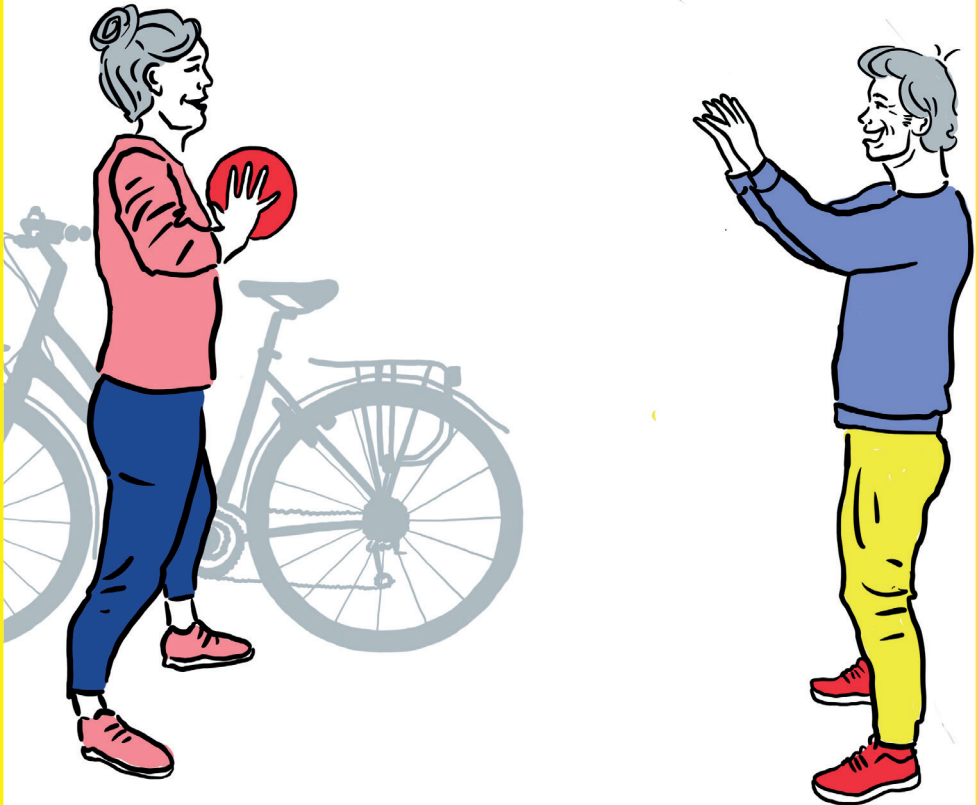


Trainen om snel te reageren



Gooi een bal naar een ander persoon
(of tegen de muur)

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Pak een bal en ga tegenover elkaar staan of tegenover een muur.

Neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.

Gooi de bal met 2 handen tegen de muur, of naar de andere persoon.

Hoe vaak?

10 keer overspelen of tegen de muur gooien. Schud een paar tellen los en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de basisoefening

Gooi de bal met een keer stuiteren via de grond tegen de muur of naar de ander.

Gooi de bal om de beurt met linker- of rechterhand of bovenhands.