



Dag 2 - oefening 1 - Vangen en gooien

Benodigheden:

- 1 bal (voetbal, tennisbal, pingpongbal,...)
- Google Drive met filmpjes:
<https://drive.google.com/drive/folders/1O5xv90w585VYJnXlqTReBGGt2VwEg-N2?usp=sharing>

Oefenen:

1. Gooi bal omhoog met 2 handen en vang de bal met 2 handen (5x)
2. Gooi de bal omhoog met 2 handen, klap 3x in je handen en vang de bal met 2 handen (5x)
 - o **Uitdaging nodig?** Probeer meer dan 3x te klappen in je handen!
3. Gebruik nu 1 hand: Gooi de bal van je linkerhand naar je rechterhand (5x)
4. Gooi de bal omhoog met 1 hand en vang de bal met 2 handen
 - o 5x met linkerhand
 - o 5x met rechterhand
5. Gooi de bal omhoog met 1 hand en vang de bal opnieuw met 1 hand
 - o 5x linkerhand
 - o 5x rechterhand

Extra uitdaging nodig? Gebruik steeds een kleinere bal om de oefeningen uit te voeren!

Hulp nodig? Bekijk zeker de filmpjes op Google Drive (link ↑)

! extra uitdaging U9/U9 !

6. Gooi de bal omhoog met 2 handen, laat 1 keer op je dij botsen en vang de bal. (3x)
7. Gooi de bal omhoog met 2 handen, laat de bal op elke dij (L&R) botsen en vang de bal. (3x)
8. Gooi de bal omhoog met 2 handen, laat bal 1 keer op voet botsen en vang de bal. (3x)
9. Gooi de bal met 1 hand omhoog, laar op je voorhoofd botsen en vang de bal (3x)
 - o Uitdaging: laat de bal zoveel mogelijk botsen op je voorhoofd alvorens je hem moet vangen met je handen! Wie kan dit het meest? 😊