

# Technische baloefeningen

De link naar deze oefeningen is: <https://www.youtube.com/watch?v=NMfLJynwyTk>

## Opmerkingen:

- Voer de slalom uit door 7 potjes of andere voorwerpen.
- Leg voor en na de 7 potjes een ander potje of voorwerp. Dit is de uit -en inloopzone. In deze zones kan je rustig op adem komen in looppas. De slalom voer je aan volle intensiteit uit.
- Het is de bedoeling om de 6 onderstaande oefeningen steeds na elkaar uit voeren gedurende 5 minuten.
- Nadien hou je de 100 keer hoog en breng je de bal, zonder te botsen, naar voet dij en hoofd.
- Dit doen we 3 keer (5min de slalom en 100\*jongleren / 5min de slalom en 100\*jongleren / 5min de slalom en 100\*jongleren).
- Als er in de titel "(Links en Rechts apart)" staat, dan wilt dit zeggen dat je de oefening met beide voeten apart moet uitvoeren. In het opgaan gebruik je de ene voet en in het terugkeren de andere.

## Single Leg Wave (Links en Rechts apart)

Slalom met één voet door de 7 potjes. Gebruik de binnen -en buitenkant van de voet. Probeer de bal per potje maar één keer te raken.



Figure 1

## Outside Foot Only (Links en Rechts apart)

Gebruik **enkel de buitenkant** van beide voeten om de slalom uit te voeren. Dit wilt zeggen dat je de bal lichtje moet raken en je lichaam snel van kant moet veranderen.



Figure 2

## Two Touch outside inside (Links en Rechts apart)

Slalom weer door de potjes met één voet. Maar gebruik hiervoor steeds 2 baltoetsen.



Figure 3

## La Croqueta (Beide voeten)

Sleep de bal door 2 potjes en controleer langs de andere kant, **ondertussen beweegt je volledig lichaam naar de andere kant.** Vervolgens sleep je bal door volgende potjes met de andere voet, enz...



Figure 4

## Croqueta Outside Foot (Links en Rechts apart)

Je sleept de bal met linkervoet doorheen 2 potjes. Met de rechter voet controleer je de bal en met buitenkant links neem je de bal mee doorheen de volgende 2 potjes.



Figure 5

## Sole Role stop (Beide voeten)

Je rolt de bal zijwaarts af met links tussen 2 potjes en vervolgens naar rechts. Je lichaam beweegt steeds mee.



Figure 6