

# 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 5 onderstaande oefeningen met bal steeds 2\* na elkaar uit voeren.
- Na de slalom met bal doe je er één voorwaarts zonder bal en spurt je terug.
- Je jongleert de bal 5\* van voet, dij naar hoofd. Hierbij heb je de bal maximaal 100 keer hoog gehouden. Dit doe je zonder de bal te laten botsen.
- Dit doen we 2 keer (slalom met bal 2\* (5 oefeningen) / slalom zonder bal + terugspurten / De bal 5\*(voet, dij, hoofd). **Je filmt één van zo'n reeks en stuurt deze door in de groep!**
- 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.

## Sole Rolls (Beide voeten)

Je rolt de bal voorwaarts af. Je lichaam blijft centraal.



Figure 1

## Toe Taps Forward / backward (Beide voeten)

Je slalomt doorheen de potjes terwijl je de bal voorwaarts afrolt. Je lichaam beweegt steeds mee. In het opgaan doe je dit voorwaarts en in het terugkomen achterwaarts.



Figure 2

## Drag Push (Beide voeten)

Neem de bal achter het steun met rechts en duw de bal naar voor met de linkervoet. Je lichaam beweegt me langs beide kanten.



Figure 1

## Stepover la Croqueta (Beide voeten)

Je doet eerst een overstap voordat je de bal naar de andere kant sleept.



Figure 4

## Inside Pull Push (Links en Rechts apart)

Je tikt met de linkervoet de bal tussen de 2 potjes (verticaal => 2), vervolgens ga je de bal naar de volgende 2 potjes meeslepen met de rechtervoet (horizontaal). Nadien trek je de bal terug met de linkervoet (Verticaal => 1) en sleep je de bal terug (horizontaal) mee met de rechtervoet. In terug komen draai je het lichaam en voer je de handelingen van rechts met links uit en omgekeerd.



Figure 5