

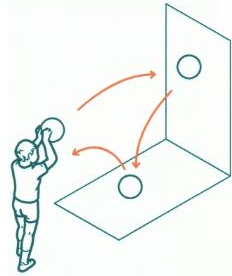
Week 5 - Dag 2 - Muurbal: vangen en werpen

Benodigheden:

- 1 bal (voetbal, tennisbal, pingpongbal,...)

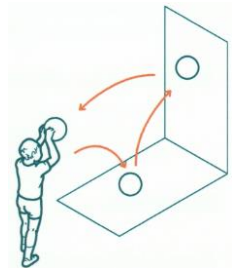
Oefenen:

1. Gooi de bal tegen de muur met 2 handen, laat de bal botsen op de grond en vang de bal vervolgens met 2 handen (10x)
 - o **Uitdaging nodig?** Gebruik een kleinere bal: tennisbal, pingpongbal,...
2. Gooi de bal tegen de muur met 2 handen, vang de bal zonder te botsen op de grond (10x)
 - o **Uitdaging nodig?** Gebruik een kleinere bal: tennisbal, pingpongbal,...



kan jij deze extra uitdaging aan?

3. Gooi de bal met 2 handen tegen de muur, draai rond je as en vang de bal. De bal mag NIET botsen op de grond. (3x)
4. Bots de bal tegen de grond zodat hij vervolgens tegen de muur botst. Vang daarna de bal met 2 handen. (10x)
 - o **Uitdaging nodig?** Gebruik een kleinere bal: tennisbal, pingpongbal,...



kan jij deze extra uitdaging aan?

5. Bots de bal tegen de grond zodat hij vervolgens tegen de muur botst. Draai snel rond jouw as en vang daarna de bal met 2 handen. (3x)

! *extra uitdaging U9* **!**

6. Neem de bal vast in je handen. Laat de bal vallen en 1x botsen op de grond. Na het botsen van de bal, geef je een tik tegen de bal zodat deze tegen de muur botst. Wanneer de bal terugkomt, vang je deze met je handen. (3x)
7. Doe nu net hetzelfde als hierboven, maar de bal mag niet meer botsen voordat je hem tegen de muur trapt → laat bal vallen uit jouw handen en trap de bal tegen de muur alvorens hij de grond raakt, vang opnieuw met je handen
 - Doe dit 5x met je rechter voet
 - Doe dit 5x met je linker voet