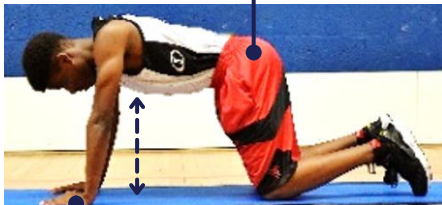


Bovenlichaam neerwaarts brengen (gehoekt in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Bovenlichaam neerwaarts brengen (open in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Bovenlichaam neerwaarts brengen (gehoekt in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Tip: eerst proberen zonder en daarna met ballen onder handen

Tip: eerst proberen zonder en daarna met ballen onder handen

1 Pompen vanuit knieënsteun - gesloten heuphoek

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 15 herhalingen

2 Pompen vanuit knieënsteun - open heuphoek

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

3 Pompen vanuit voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

Pomphouding met 1 hand op bal



In pomphouding op 1 hand blijven steunen



Tip: rugnummer, naam, ... al rollend met bal op grond schrijven



Bal voor-, zij- & achterwaarts rollen

1 Vanuit pomphouding bal rollen

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 30 seconden elk hand

Pomphouding met 1 hand op bal



Variatie: bal ontvangen met rechterhand = rollen met linkerhand

Bal rollen naar linker-/rechterhand partner, hij/zij rolt terug

2 Vanuit pomphouding bal rollen met partner

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 5-10 herhalingen elk hand



Speler 1 in pomphouding met 1 hand op bal

Speler 2 probeert bal te onderscheppen vanuit pomphouding (= 1 punt)

3 Vanuit pomphouding duel met partner

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 60 seconden

Hielen zo ver mogelijk wegduwen van grond

1: Op tenen staan & bal passen



1: Voeten op één lijn achter elkaar (= tandemstand) & bal passen



Op 1 been staan & bal passen



2: Op hielen staan & bal passen

Tenen zo ver mogelijk wegduwen van grond



2: Vanuit tandemstand hielen zo ver mogelijk van grond duwen



Bal links/rechts van partner passen

Voet blijft steeds op dezelfde plaats

1 Bal passen/botsen in tenen-/hielenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 sec tenen
3 x 60 sec hielen

2 Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Constant met voeten op dezelfde plaats staan

🕒 3 x 60 seconden

3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden



Variatie: 2-benige landing na sprong van bank

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe

Partner geeft signaal & gooit bal



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe

1 2-benige landing na sprong op bank

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Balontvangst na 2-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

3 Balontvangst na 2-benige sprong 180° draai

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen

Partner
gooit bal



In lucht springen
& bal vangen

Starten op 1
been, op zelfde
been landen

Landing:

- op bal voet en
afrollen naar
hiel toe



Achterwaarts



Voorwaarts



Zijwaarts

Partner roept
'links' of 'rechts' &
werpt bal



180° springen via
genoemde kant
& bal vangen



Landing:

- op bal voet en
afrollen naar
hiel toe

1

Balontvangst na 1-benige sprong

- Neutrale
rugkromming
- Knieën niet
voorbij tenen bij
landing
- Geen X- of O-
benen bij landing

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 1-benige sprong voor/zij/achter

- Neutrale
rugkromming
- Knieën niet
voorbij tenen bij
landing
- Geen X- of O-
benen bij landing

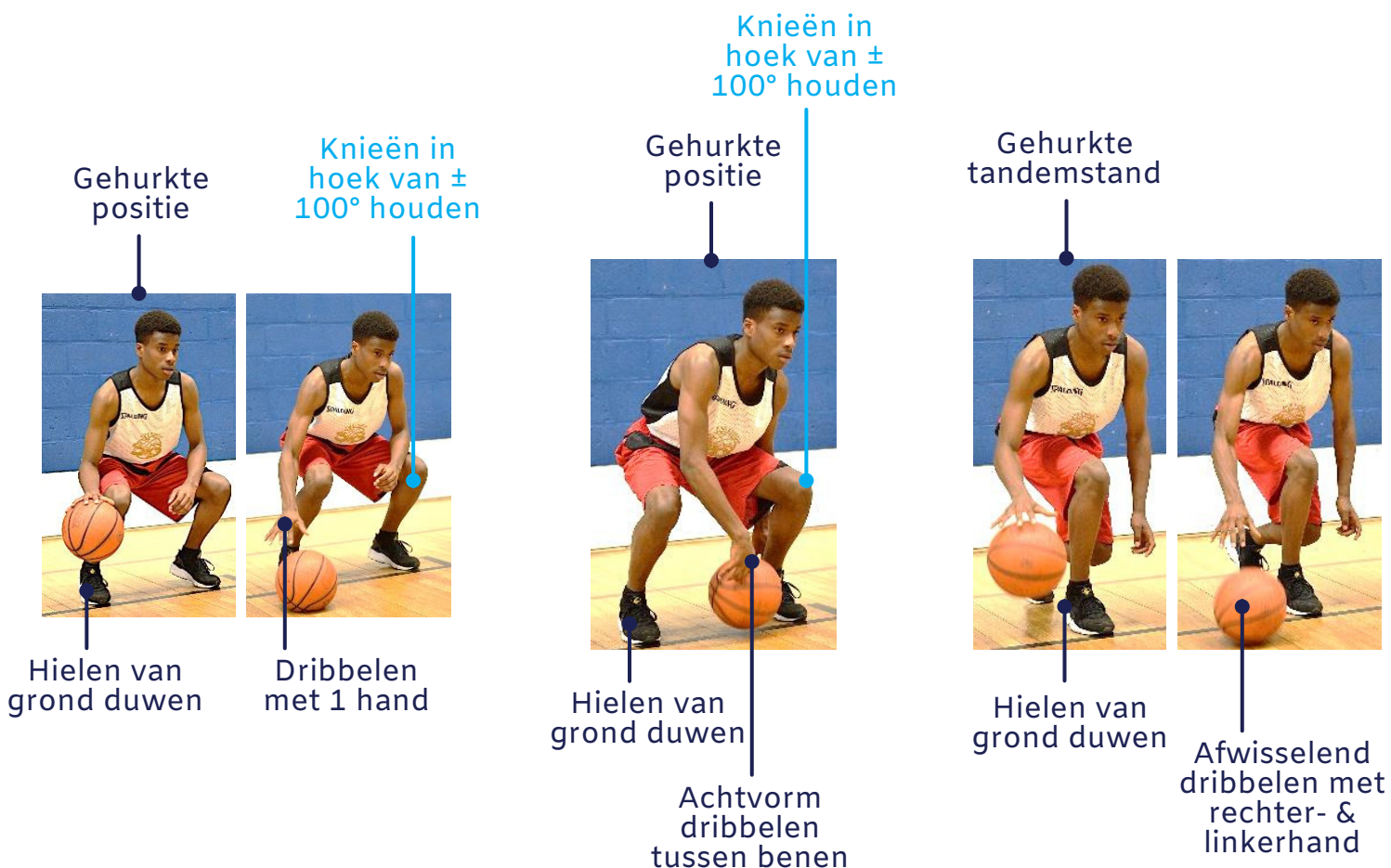
3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 1-benige sprong 180° draai

- Neutrale
rugkromming

3 x 10 herhalingen



1 Gehurkt dribbelen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

2 Gehurkt dribbelen - achtvorm

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

3 Gehurkt dribbelen - tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Voeten staan op één lijn

🕒 3 x 30 seconden

Dribbelen met 1 hand



Op 1 been



Variatie: schaduw dribbel met partner, in tenen-/hielenstand, ...

Partner roept 'links' of 'rechts' & werpt bal



180° springen via genoemde kant & bal vangen



Landing:

- op bal voet en afrollen naar hiel toe

1 Dribbelen op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen
- Knie blijft in stabiele positie

3 x 30-60 seconden

2 Alternierend dribbelen op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen
- Knie blijft in stabiele positie

3 x 60 seconden

3 Balontvangst na 2-benige sprong 180° + 1-benige landing

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

3 x 10 herhalingen