



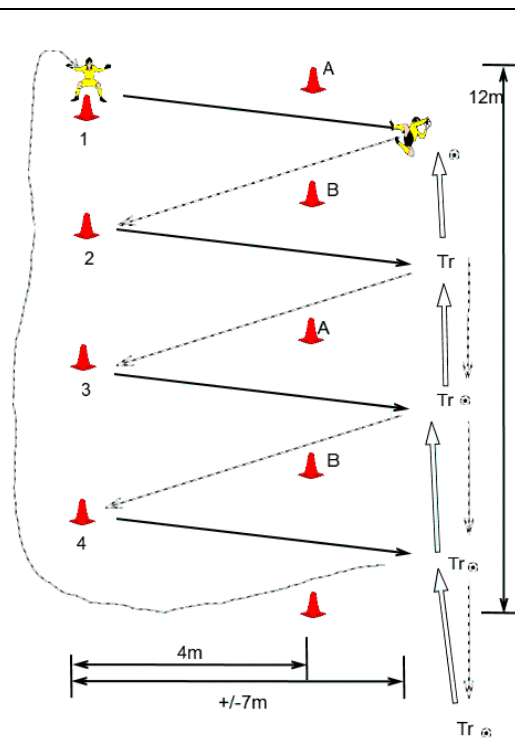
<b>Thema:</b> zweefduik	<b>Aantal:</b> 5	<b>Materiaal:</b> Ballen, Pionnen, Stokken, Medicijnbal, doel
-------------------------	------------------	---

**Richtlijnen en coaching woorden:**

- Timing
- Landen
- Balvast
- Uitvalpas

**OPWARMING 10'**

10'



**Beschrijving:**

- K start aan pion 1
- K krijgt dan bal aangetrapt tussen pion A en pion B
- K mag niet over de denkbeeldige lijn Tussen pion A en B stappen
- K begint zijn sprong voor of op deze lijn
- Na verwerken bal loopt K naar pion 2, aantikken en zo verder gans de oefening afwerken

**Variatie:**

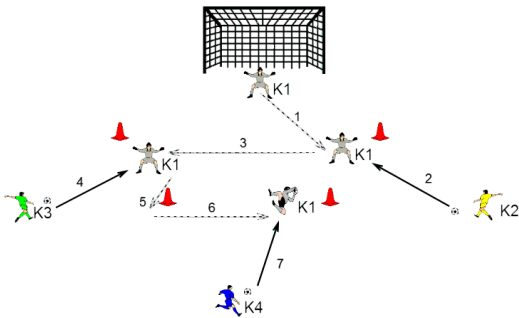
- Zijwaartse val
- Zweefduik
- Afstanden vergroten tussen de pionnen
- Trappen
- Gooien

**Coaching:**

- Timing
- Landen
- Balvast
- Uitvalpas



## Tussenvorm 1: 15'

**Beschrijving:**

- K1 start in standaardhouding vanuit doel
- K1 loopt naar eerste fase (1) van oefening, voorwaartse val die wordt aangetrapt door K2 (2)
- Loopt naar fase 2 (3)
- K1 krijgt daar bal aangetrapt door K3 (4) en verwerkt deze ook met voorwaartse val
- K1 loopt rond de pion voor fase 3 waar 3<sup>de</sup> bal aangetrapt wordt (7) door K4, K1 verwerkt deze met zijwaartse val

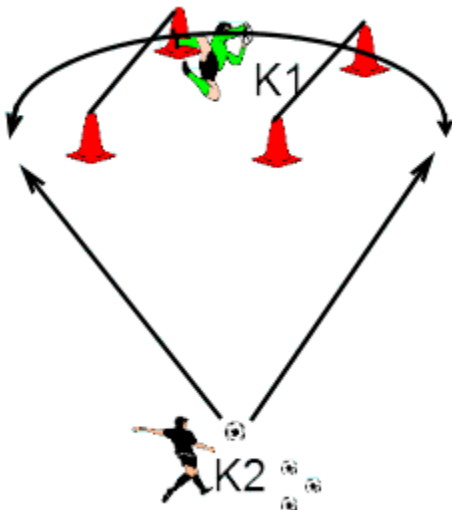
**Variatie:**

- L en R werken
- L, HH, H, Botsbal
- Reeksen van 1x en 2x en 3x

**Coaching:**

- Tempo hoog
- Standaardhouding blijven houden
- Zo lang mogelijk recht blijven
- Balvast
- ROEPEN

## TUSSENVORM 1: 15'

**Beschrijving:**

- K1 start al zittend na elke bal
- Bij het recht staan wordt de bal GEGOOID voorbij het tweede brugje
- K1 verwerkt de bal met zweefduik
- K1 gooit bal terug
- Zo verder in reeksen van 2x (L en R) tot 8x

**Variatie:**

- Afstand vergroten door beginnen met 1 brugje tot 3 of mss 4 brugjes
- Tippen
- L HH H Bots bal
- Reactie bal, K ziet bal niet vertrekken (bvb een K staat tussen de brugjes en de bal gooier)

**Coaching:**

- Uitvalpas (zeer belangrijk hier omdat je vertrekt uit zitpositie)
- Rustig aan, deze oefening werkt niet op snelheid maar technisch perfect bal verwerken en vallen



<p><b>TUSSENVORM 2: 10'</b></p>	<p><b>10'</b></p> <p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- K1 staat tussen 2 paaltjes zo breed al een normaal doel</li> <li>- K1 vertrekt aan een paaltje in de richting van het andere paaltje waar hij bal aangetrapt wordt door K2</li> <li>- K1 rolt bal terug naar K2 en keert zich om, zodat hij van dat paaltje naar het andere kan lopen om daar aangetrapt te worden door K3</li> <li>- Zo rond draaien en een aantal x</li> <li>- Reeksen kunnen van 2x tot 8x</li> </ul> <p><b>Variatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L HH H Botsbal</li> </ul> <p><b>Coaching:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balvast</li> <li>- Goed afzetten</li> <li>- Landen</li> </ul>
<p><b>COOLING DOWN: 5'</b></p>	<p><b>Beschrijving:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- K1 zit op de knieën</li> <li>- K2 en K3 staan Links en Rechts naast K1</li> <li>- Voor K1 staat K4 of TR</li> <li>- 2 ballen in de oefening</li> <li>- K2 gooit bal naar K1, die hem met verste hand naar K 4 gooit, tijdens de beweging dat K1 volgende bal aanpakt van K2 met verste hand gooit K4 bal terug naar K2</li> <li>- Zo verder van L naar rechts</li> <li>- K1 tipt eigenlijk de bal enkel naar K4</li> <li>- K1 ontvangt enkel de bal van K2 en K3</li> <li>- K4 gooit de bal steeds terug naar K2 en K3</li> </ul> <p><b>Variatie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werken met medicijnbal</li> </ul>