

Trainen om snel te reageren



Stuiter een bal op de grond

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Pak een bal en neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.

Stuiter de bal voor je op de grond met je rechterhand of als je linkshandig bent met je linkerhand.

Als het goed gaat probeer je minder naar de bal te kijken en te focussen op een punt recht voor je.

Hoe vaak?

10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en stuiter nogmaals 10 keer.

Variaties op de basisoefening

Wissel af met linker- en rechterhand.

Klap in je handen tussen het stuiteren door.