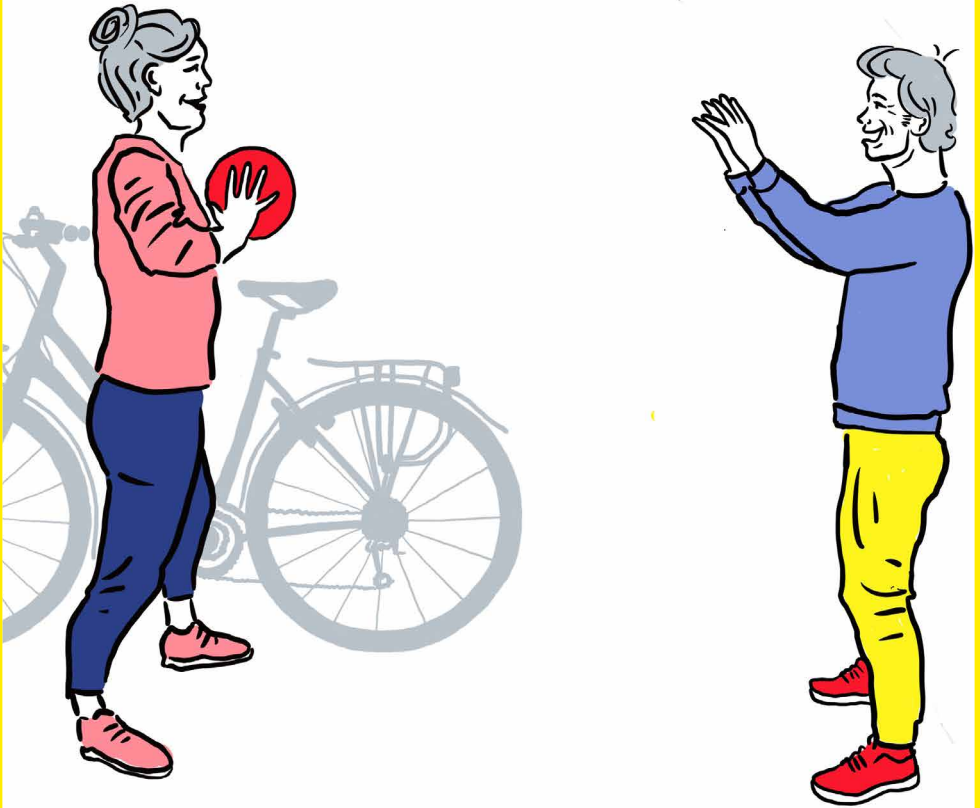


# Trainen om snel te reageren



Gooi een bal naar een ander persoon  
(of tegen de muur)

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Pak een bal en ga tegenover elkaar staan of tegenover een muur.

Neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën.

Gooi de bal met 2 handen tegen de muur, of naar de andere persoon.

### Hoe vaak?

10 keer overspelen of tegen de muur gooien. Schud een paar tellen los en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Gooi de bal met een keer stuiteren via de grond tegen de muur of naar de ander.

Gooi de bal om de beurt met linker- of rechterhand of bovenhands.