



Coördinatie: Opwarming: Dribbelen

Ballen liggen verspreid in de zaal. De jongeren lopen tussen de ballen door. Op signaal van de lesgever stoppen ze, nemen elk een bal en beginnen te dribbelen.

Materiaal

Klein

Opstelling

Vrij

Partneroefening

Nee

Graad

Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie