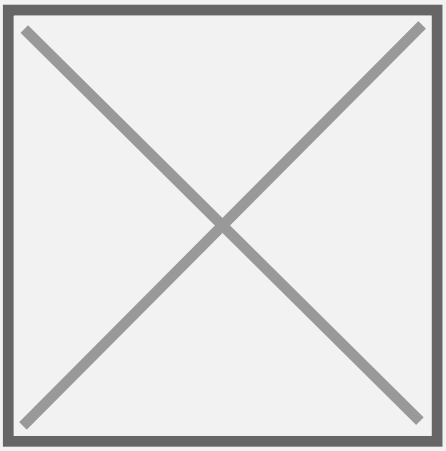
Snelheid: Opwarming: Vangen en werpen: interceptie bal



Materiaal
Klein

Opstelling
Cirkel

Partneroefening
Nee

Graad
9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen
Snelheid

Kumitevaardigheden
Reactie, Timing

Jongeren staan in een kring (5 – 7 jongeren) en gooien de bal naar elkaar, behalve naar de jongere naast hen. Eén jongere staat in het midden en tracht de bal te onderscheppen.

Onderschept de jongere de bal, dan wisselt die met de jongere waarvan de bal gekomen is.

Variatie:

- grote ballen – kleine ballen
- cirkel vergroten
- meerdere jongeren in het midden

Aandacht:

- schijnbewegingen maken
- niet naar hoofd gooien