



Snelheid: Opwarming: Vangen en werpen: interceptie bal

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.

Onderscheept 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

Materiaal

Klein

Opstelling

Cirkel

Partneroefening

Nee

Graad

9-8 kyu, Beginner

Fysieke basis eigenschappen

Snelheid

Kumitevaardigheden

Reactie, Timing