

5. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Spreadstand; van voor naar achter tussen de benen door stuiten; de bal achter het lichaam vangen en weer opnieuw beginnen.
- Spreadstand; als oef. a; na het opvangen de bal naar voor terugstuiten en vangen.
- Spreadstand; onafgebroken van voor naar achter tussen de benen door stuiten.
- Spreadstand; stuit de bal voor het lichaam; af en toe over de stuitende bal stappen. Na elke stuit over de bal stappen.
- Schredestand; dribbel onafgebroken tussen de benen door.
- Kleine spreadstand met gebogen benen; lage dribbel voor het lichaam en wissel daarbij na iedere stuit van hand; razendsnel uitvoeren.
- Kleine spreadstand met gebogen benen; houd de bal op dezelfde plaats tussen de voeten; één hand is voor en één hand is achter de benen.
- Kleine spreadstand met gebogen benen; de bal moet dribbelend tussen de benen worden gehouden. Dribbel eerst rechts-links met de handen voor het lichaam, daarna rechts-links met de handen achter. Probeer een vast ritme te creëren.

6. Spelers staan verspreid in de zaal; per speler twee ballen.

- Dribbel op heuphoogte met twee ballen in een gelijkmatig tempo.
- Als a; kom van stand tot hurkzit en weer tot stand.
- Breng de ballen lager en dribbel zo snel als je kunt.
- Wie kan al dribbelend met twee ballen gaan zitten en weer opstaan?
- Dribbel met twee ballen; begin met één bal; op het moment, dat de bal omhoog komt wordt met de dribbel met de andere hand begonnen.

7. Schaduwspeel.

Tweetallen; één speler doet allerlei vormen voor en de ander probeert ze precies na te doen; na enige tijd wisselen.

C. Andere behendigheidsoefeningen

1. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.

- Cirkel de bal afwisselend om: heupen, dijën, knieën, kuitën, enkels, borst, hoofd.

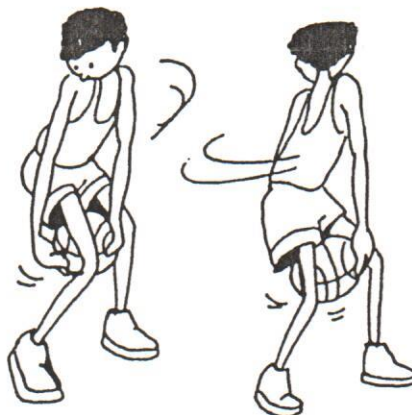


- Schredestand; cirkel de bal eerst om de verschillende delen van het voorste, daarna van het achterste been.
- Spreadstand; als oef. b.
- Als oef. b en c; na iedere cirkel afwisselen met het andere been.
- 'Achtjes' cirkelen.

2. Snelle handwisseling.

Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal. Spreadstand met gebogen knieën; romp iets voorover; bal wordt met twee handen vastgehouden tussen de benen, waarbij de rechterhand voor het lichaam is en de linkerhand achter.

Door een razendsnelle handwissel moet voorkomen worden, dat de bal op de grond valt. De ene keer is dus de rechter-, daarna de linkerhand voor (of achter) het lichaam. De bal blijft door deze handeling op dezelfde plaats.



3. Doorgeven van de bal.

- Doorgeefbal.

Spelers staan in een cirkel; geef de bal door aan je buurman; nadat de bal een aantal keren is rondgegaan, nog een bal in de kring brengen.