Training 52: 19 februari: Reactie, snelheid en uithouding

1. Opwarming: 20’
**Deel 1**: coördinatie: Hoofd of vang spel.
**Deel 2**: Reactievermogen: per 2 spelers, speler 1 staat met zijn rug naar de bal en speler 2 met de bal in de handen er achter. Speler gooit de bal over de andere speler en tracht hem te vangen voordat hij een 2de keer botst of speler rolt de bal naast medemaat en andere speler zet zo snel mogelijk voet op de bal.
**Deel 3**: reactievermogen: 2 poortjes, 1 rood, 1 geel. Spelers per 2, om ter snelste door het poortje dat geroepen wordt. Variant: spelers lopen naar ander poortje dan datgene dat geroepen wordt.
2. Nummerspel(15’)
3. Handbal(10’)
4. Kaatsoefening(10’)
per 3(of per 4): 2 spelers rusten, derde speler werkt: speler beweegt van links naar rechts en kaatst telkens de ingespeelde bal terug.(1,30’ per werkende speler)
Variant: 2 passen rond elke kegel
5. Uithouding: Lijnenloop(5’)
6. Tennisvoetbal(10’)
7. Sprongkracht: over latje springen + bal kaatsen(10’)
8. Matchke