



EENVOUDIGE OEFENINGEN VOOR THUIS (in de tuin).

Kunnen allemaal met een gewone bal of een krachtbal naar keuze.

Ev. met broer en/of zus, mama, papa,...

Deed jij een van de oefeningen - bezorg ons een filmpje.

IDEALE SPELVORM – MINIKRACHTBAL (over obstakel)

- Dat kan 1 tegen 1 / 2 tg 2 / ...
- Maak 2 doelgebieden en zet tussen die doelgebieden een obstakel bv. twee tuinstoelen met koord tussen/bezemstok op, de tuintafel, de werkschragen van je papa, ... (wees creatief maar houd het veilig!) – zie ook [http://www.krachtbal.be/U8\\_U10\\_U12.asp](http://www.krachtbal.be/U8_U10_U12.asp)
- Om beurten met de nekworp van 1 m voor het obstakel proberen scoren in het doelgebied van je tegenstander(s)
- Organiseer wedstrijdje / een gezinskampioenschap - Bv. 4 gezinsleden: 1 tg 2 / 3 tg 4 / 1 tg 3 / 2 tg 4 / 1 tg 4 / 2 tg 3



VANGEN

- Alleen: werp de bal omhoog over iets, (bv. (was)draad waar je vlot onderdoor kan lopen) loop snel naar voor en vang de bal op je onderarmen.
  - Maak de afstand die je moet lopen om de bal te vangen groter.
  - Nog iets moeilijker: gooi de bal achterwaarts over het obstakel (de wasdraad). Draai je om, loop onder het obstakel door en probeer de bal te vangen.
- Met 2 of meer (mama/papa/broer/zus) – Je staat 5m van elkaar. De ene werpt de bal omhoog, de andere loopt naar voor en vangt de bal op de onderarmen.
  - Maak de afstand die je moet lopen om de bal te vangen groter of de gooi de bal minder hoog.
  - Gooi links, rechts,... zodat de vanger niet gewoon rechtdoor kan lopen.
  - Verander de starthouding van de vanger: zithouding, buiklig, ruglig,... Wees creatief.
- Met gans het gezin: Mama is bv. de werper. De rest van het gezin staat naast elkaar. Mama roept de naam van diegene die moet vangen en gooit de bal omhoog. Wie zijn naam hoort, loopt naar voor en probeert de bal te vangen. Afstand variëren kan uiteraard. Ook de werper regelmatig wisselen.
  - Iets moeilijker: de vangers staan met de rug naar mama, draaien zich om en proberen de bal te vangen als ze hun naam horen.
  - Nog iets moeilijker: mama verplaatst zich zonder dat de vangers het weten naar links, rechts, voor, achter,...





EENVOUDIGE OEFENINGEN VOOR THUIS (in de tuin).

Kunnen allemaal met een gewone bal of een krachtbal naar keuze.

Ev. met broer en/of zus, mama, papa,...

Deed jij een van de oefeningen - bezorg ons een filmpje.

WERPEN

- o Alleen: gooi met de nekworpbeweging de bal hard voor je voeten op de grond (kort tegen de eigen voeten) – kan je ook doen tegen een stevige muur = bal met de nekworpbeweging tegen een stevige muur gooien. Wie een punchback/(mini)trampoline heeft, kan dat doen met terugkaatsen van de bal.
- o Alleen of met meer: leg verspreid in de tuin een aantal voorwerpen. Probeer vanaf een bepaalde plaats (= de werpplaats) de voorwerpen te raken. Zorg voor variatie in richting en afstand en ev. in grootte van de voorwerpen. Of mik in een emmer/wasmand/sportzak/...
  - Alleen: geef elk voorwerp punten. Je scoort de punten als je het voorwerp rechtstreeks raakt (dus zonder vooraf de grond te raken). Hoeveel punten scoor je met bv. 10/15/... worpen. Probeer elke dag/week je record te verbeteren.
  - Iets moeilijker: Je kan aan papa/mama/broer/zus vragen om net voor het werpen te roepen welk voorwerp je moet raken. Challenge met je broer/zus/mama/papa : wie scoort de meeste punten (in
- o Per 2 voor elkaar op 2meter, 1 voet voor (nooit met 2 voeten naast elkaar!). Gooi constant met de nekworp boven het hoofd van de andere heen en weer.
  - Bv. zoveel mogelijk keer in 2 minuten
  - Bv. 5 series van 20 worpen (ngl. niveau meer series/meer worpen)



BUIKSPIEROEFENINGEN

- o Houding = ruglig met steun op de beide onderarmen. Neem de bal tussen je benen en hef die net van de grond (+- 10 cm). Houd de bal 5/10/15 seconden omhoog en leg terug neer. Herhaal 5/10/15/... keer naargelang je niveau.
  - Challenge: wie van het gezin kan zo de bal het langst omhoog houden.
- o Houding als in a. Neem de bal tussen je 2 benen, hef die op en leg de bal van de ene kant naar de andere kant van een obstakel. Bv. over een schoendoos (kan je plat op de grond zetten, op zijn lange kant, op zijn korte kant). Herhaal 5/10/15 keer naargelang je niveau.
  - Of per 2 – obstakel = de benen van de andere. M.a.w. om beurten de bal over de benen van de andere leggen. Hoogte ev. variëren door de benen van de grond te heffen.
- o Houding = ruglig, armen gestrekt naar achter met de bal in je handen. Kom met gestrekte armen (bal boven het hoofd) tot zithouding, leg de bal tussen je benen. Ga terug liggen. Kom terug recht zonder bal, neem de bal die tussen je benen ligt en leg je terug neer enz. Herhaal 5,10,15,... keer naargelang je niveau.
- o Per 2 – houding zoals in a., voor elkaar en de voeten van beiden ter hoogte van de enkels van de andere. A heft de bal van de grond tussen de 2 benen en probeert die 'door te geven' aan B. Kunnen jij en je broer/zus/papa/mama dat?

