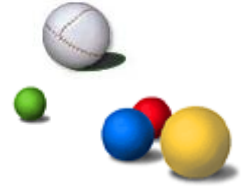




Johannes en Dirk-Jan

Jeugdtoppers/vrienden,



Afgelopen donderdagavond was het zeer gezellig! Wij als trainers hebben ontzettend genoten.

Deze training hebben we veel aandacht geschonken aan de basistechniek. Om jou en je ouders goed te begeleiden willen we je via deze manier vertellen hoe je hier zelf thuis op kunt trainen.

In onderstaand schema staat stap voor stap uitgelegd hoe je jezelf de opslag, uitslag en tussenspel kunt aanleren!

Opslag	Uitslag	Tussenspel
<p>Basistechniek</p> <ul style="list-style-type: none"> • goed klaarstaan • aanloop met 1 of 3 pas • opgooi van bal • buigen en strekken • zwaai van de arm • raakpunt • rol uit hand • doorzwaai <p>Resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ver opslaan • Zuiver (raken) opslaan • Vast opslaan 	<p>Basistechniek</p> <ul style="list-style-type: none"> • goed klaarstaan • schikken • armzwaai • raakpunt • rol uit hand • doorzwaai <p>Resultaat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaatsen • Ver uitslaan • Vast uitslaan 	<p>Basistechniek</p> <ul style="list-style-type: none"> • klaarstaan • bewegen naar bal <p>Keren</p> <ul style="list-style-type: none"> • rollende bal • stuiterbal • met val • 2 handen <p>Retourneren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhands • Onderhands • Stuit/Sprong

Nu hebben we je eerst geleerd (opslag) hoe je goed moet klaar staan, je tenen recht vooruit, goed naar de mat kijkt en dan vervolgens met je linker (als je rechts bent) en rechts (als je links bent) instapt en gooit naar de mat. Tip is dat je altijd een klein beetje door je knieën zakt en dan de gehele oefening doet. Op het moment dat je gooit wijs je altijd na!

Thuis kun je oefenen door met je vader of moeder naar elkaar over te gooien of te rollen. Je zet een plank tegen de garage of muur en probeert rollend of gooiend deze te raken. Op school kun je hier met je klasgenoten een leuk spelletje van maken. Stel het maar eens voor aan je juf of meesters!

Donderdag gaan we dit herhalen en gaan we natuurlijk een stapje verder! Na elke training kun je een stukje op onze jeugdpagina verwachten. Wij hebben er zin in. Tot donderdag!

Johannes en Dirk-Jan

Uitleg kaatsen via You Tube: [Klik hier](#)

Zie volgende pagina voor foto's van onze eerste zaaltraining!





Johannes en Dirk-Jan

Jeugdtoppers/vrienden,

