

Jeugdtoppers/vrienden,

Wat ging het goed afgelopen donderdag. Je deed erg goed je best en de ballen vlogen ons om de oren!

Je hebt goed getraind en de basis begint te komen. In deze nieuwsbrief vertellen we je hoe je deze oefeningen thuis kunt oefenen!

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 • stuitbal • met val • 2 handen <p>Retourneren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bovenhands • Onderhands • Stuit/Sprong

Je hebt weer geleerd dat je eerst 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/slaat naar de mat. Tip is dat je altijd een klein beetje door je knieën zakt en dan de gehele oefening doet.

Op de volgende pagina staan een paar oefeningen die je thuis met je vader of moeder kunt oefenen.

Johannes en Dirk-Jan

Uitleg kaatsen via YouTube: [Klik hier](#)





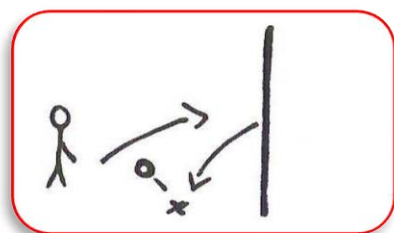
Johannes en Dirk-Jan



OEFENINGEN



Ga tegenover elkaar staan en probeer de bal bovenhands 5x keer te gooien en dat je vader moeder deze kan vangen! Probeer dit ook 5x onderhands. Tip van flip: denk aan je tenen en nawijzen helpt!



Ga tegenover een muur staan en probeer de bal hoog er tegenaan te gooien. Probeer de bal vervolgens wanneer deze terugkomt met een stuit bovenhands terug te slaan. Tip van flip: goed klaar staan, hand klaar houden en met je goede voet instappen.



Neem een tennisbal en stuit deze op de grond 5x, vang deze vervolgens onderhands op. Probeer dit ook 5x bovenhands te doen. Een spelletje met je vader of moeder is leuk. Wie vangt de meeste ballen!

SUCCES D.J. EN JOHANNES

