



Thustrainingstips Pupillen

- Ciko '66

WERPEN

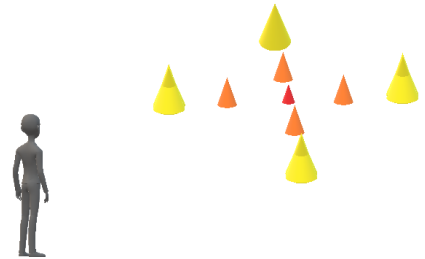


TENNISBALWERPEN

- Uit stand de bal zo ver mogelijk gooien
- Misschien een wedstrijd tegen je broertje of zusje?
- Als je iedere keer verder gooit dan je tegenstander, ga dan iets verder naar achteren gaan om het spannend te houden.

Variatie - mikken

- Maak een vierkant. Maak in dat vierkant een kleiner vierkant en in dat vierkant één klein doel, bijvoorbeeld een fles.
- Als de bal in het grote vierkant landt is dat 1 punt, in het kleine vierkant 2 punten. Het kleine doel in het midden is 5 punten!



Variatie - mikken

- Zet flessen in het veld: flessen vol water en lege flessen.
- Probeer de flessen van zo ver mogelijk om te gooien.
- Iedere lege fles is 1 punt waard, iedere volle fles 2 punten

Variatie

- Probeer het ook eens met aanloop

TENNISBAL VANGEN

- Je hebt een emmer en een tennisbal nodig.
- Ga op een afstandje van je "thustrainer" staan.
- De "thustrainer" gooit de tennisbal.
- Probeer de tennisbal te vangen met de emmer (en in de emmer te houden!)

Variaties:

- Jij gooit de tennisbal en de "thustrainer" probeert de bal te vangen.

MUURVAL

- Ga op 1 meter van een muur staan met je gezicht naar de muur.
- Laat jezelf met je handen tegen de muur vallen. Je voeten blijven stil staan. Houd je handen naar binnen en je lichaam recht. Zodra je tegen de muur komt duw je jezelf weer terug.
- Doe Dit zo vaak je kan...



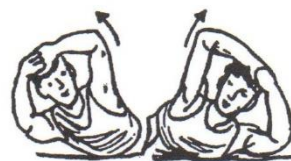
RUGLIGGING

- Ga op je rug liggen.
- Til je hoofd en je rug een beetje op.
- Raak met je ellebogen steeds de grond links en rechts



BUIKLIGGING

- Ga op je buik liggen.
- Til je hoofd op.
- Raak met je ellebogen steeds de grond links en rechts



PENALTYWERPEN

- Maak een doel van 2 meter hoog en 1 meter breed op bijv. een muur.
- Gooi een tennisbal van zo ver mogelijk tegen de muur

Variaties:

- Probeer de bal meteen weer te vangen.
- De "thustrainer" is de keeper. De "thustrainer" gaat in het doel staan en probeert alle ballen die jij gooit uit het doel te houden.
LET OP!!! Als je al heel hard kan gooien, is het misschien beter een wat zachtere bal te gebruiken.

VOLLEYBAL

- Span een lijn met aan twee kanten een veldje
- Ga aan de ene kant van het veld staan.
- De "thustrainer" staat aan de andere kant en gooit een voetbal over de lijn.
- Probeer de bal te vangen en terug te gooien.

Variaties:

- Maak het moeilijker door een laken of doek over de lijn te hangen, zodat je niet ziet wanneer de "thustrainer" gooit en waar 'ie heen gooit.
- Maak twee even grote velden en doe een wedstrijd. Iedere keer als de bal valt in het vak van de tegenstander zonder dat de tegenstander de bal vangt heb je een punt. Andersom ook natuurlijk....

TEGEN DE MUUR

- Gooi een voetbal tegen de muur en vang de bal weer op. Gooi met twee handen.

Variaties:

- Gooien terwijl je ligt op je buik
- Gooien terwijl je ligt op je rug
- Gooien vanuit klermakerszit
- Gooien vanuit een kikkersprong

KRACHTOEFENINGEN:

- <https://www.youtube.com/watch?v=L8rx9TOgNfs>