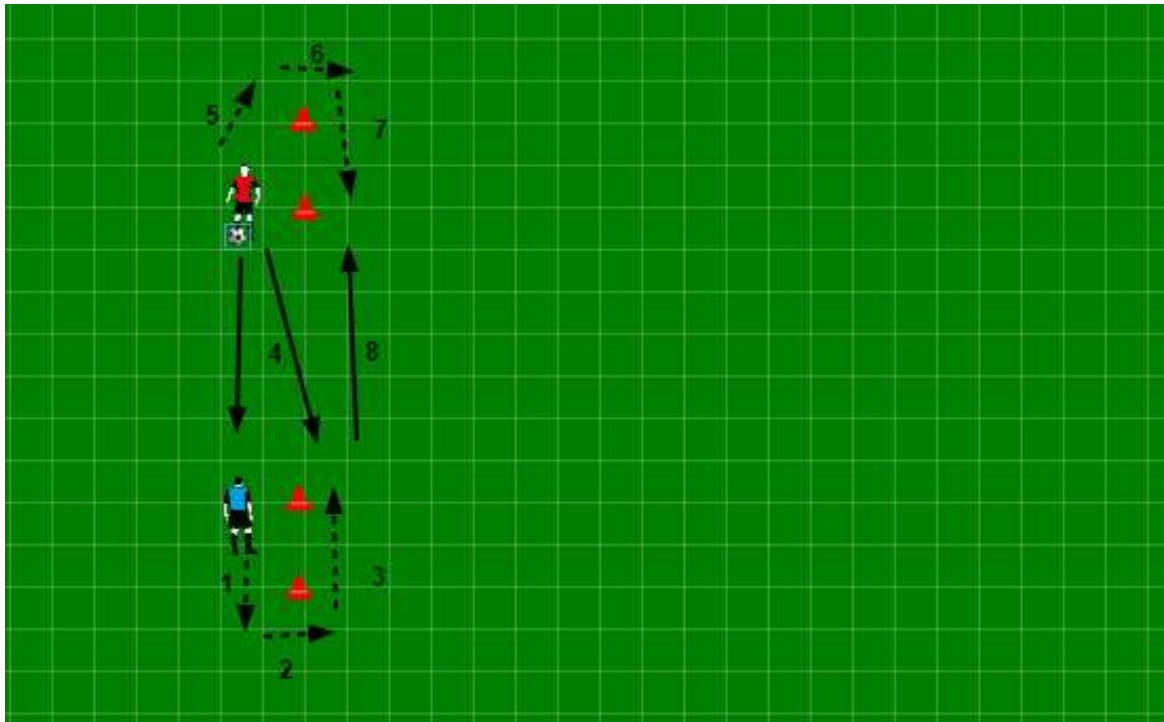


Oefenstof : Warming-up_02



Animatie:

https://website.storage/Data/DIA/RTE/Bestanden/Algemeen/TC/Oefenstof_Warming-up_02.mp4

Benodigheden:

- Groepjes van twee spelers
- 1x bal per groepje
- 4x pylonen per groepje

Oefening:

Speler Blauw loopt zonder bal rondom zijn/haar twee pylonen (1-2-3)
 Speler Rood geeft een pass aan Blauw in de voeten, en loopt zonder bal rondom zijn/haar twee pylonen (5-6-7)
 Blauw geeft een pass terug naar Rood
 Etc...

Variatie:

- Aannemen met de ene voet, passen met de andere
- Zonder aannemen passen
- Etc...