

# ONDERHANDS SPELEN

Ik strek mijn armen en duw mijn schouders naar voor uit ('mes in de borst')

Ik raak de bal met mijn voorarmen

Ik doe een buig-strek beweging vanuit mijn benen

Ik leg mijn handen over elkaar met de duimen tegen elkaar

Ik sta met mijn benen licht gespreid met mijn gewicht op de voorvoeten



SCAN ME



# ONDERHANDS SPELEN

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De leerling buigt de armen of speelt de bal met de bovenarmen.	Benadruk dat de speler zich snel achter de bal moet verplaatsen.
De leerling zwaait met de armen om de bal te sturen.	Benadruk dat de bal hoog gespeeld wordt door een buig-strekbeweging met de benen en niet door de armen.
	Benadruk dat de hoek van de armen en romp stabiel blijft tijdens het spelen van de bal.
De bal springt vooruit in plaats van omhoog naar een medespeler.	Houd de ruimte tussen de romp en armen groot. De armen bewegen evenwijdig met de grond.