

ONDERHANDS VANGEN EN GOOIEN

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



Ik doe een buig-strek beweging vanuit mijn benen

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

SCAN ME



ONDERHANDS VANGEN EN GOOIEN

FOUTEN EN MOEILIKHEDEN	TIPS EN REMEDIES
De leerling buigt de armen bij het vangen van de bal.	Benadruk dat de speler zich snel achter de bal moet verplaatsen.
De leerling zwaait te veel met de armen.	Benadruk dat de bal hoog gespeeld wordt door een buig-strekbeweging met de benen.
	Benadruk dat de hoek van de armen en romp stabiel blijft tijdens het spelen van de bal.
De leerling plaatst zijn voeten achter elkaar bij het vangen en spelen van de bal.	Benadruk dat men de bal vanuit een stabiele, brede houding moet spelen, dus met de voeten naast elkaar, iets breder dan schouderbreedte.