

Coördinatie training met ballen

Individueel oefenen met 1 bal

- Bal weggrollen en met de onderarm stoppen
- Bal weggrollen en met het zitvlak stoppen
- Bal weggrollen en met het voorhoofd stoppen
- Idem als de vorige oefeningen, maar er wordt nu eerst 1 x rond de bal gelopen
- Armen voorwaarts gestrekt voor het lichaam houden en de bal snel tussen de handen slaan
- Armen opwaarts gestrekt en de bal tussen de handen slaan
- Bal voor het lichaam met “gibbonarmen” over en weer spelen
- Over de lengte van de sporthal dribbelen en geen enkele lijn met de voeten of met de bal raken
- Over 4 m snel dribbelen, tussen de benen dribbelen en snel van richting veranderen
- Over 4 m snel zijwaarts dribbelen tussen de benen dribbelen en van richting veranderen
- 4 à 5 m rugwaarts dribbelen met richtingsveranderingen
- Bal met de voet van de grond houden
- Bal met de dij van de grond houden
- Bal met het hoofd van de grond houden
- De drie vorige oefeningen met elkaar combineren
- Bal snel rond de enkels ronddraaien, op signaal van richting veranderen
- Bal snel rond het hoofd draaien, op signaal wisselen van richting
- Op signaal de twee vorige oefeningen afwisselend uitvoeren
- Bal langs achter door de gespreide benen botsen en vooraan terug opvangen
- Bal afwisselend van voor naar achter door de benen spelen
- Wisselsprongen ter plaatse uitvoeren en daarbij de bal onafgebroken met de linker- en de rechterhand door de benen dribbelen
- In spreidstand de bal met een hand voor en een hand achter het lichaam houden en snel van greep wisselen
- Bal met twee handen door de benen gooien en van voor terug opvangen
- Bal wegwerpen en met de rechter- en de linkervoet terug in de hand spelen
- Bal met de rechterhand op de rechtervoet gooien en terug in de handen spelen daarna met links

- Bal met de rechterhand op de linkse voet gooien terug inde linkerhand spelen op de rechter voet gooien en terugspelen en met de rechterhand vangen
- Wisselsprongen uitvoeren en daarbij de bal afwisselend met de linker- en de rechterhand onder het tegenovergestelde been gooien
- Een bal in de nek balanceren en daarmee rondgaan

Individueel oefenen met 2 ballen

- Bal met de voeten spelen en terwijl de andere dribbelen
- Bal tussen de voeten over en weer spelen, de tweede bal rond het lichaam draaien
- Bal tussen de voeten over en weer spelen, de tweede bal rond het lichaam draaien en rugwaarts lopen
- Bal met bal dribbelen
- Bal met bal dribbelen, op signaal volledig rond de lengteas draaien en van hand wisselen om te dribbelen
- In elke hand een bal en derde bal dribbelen
- Bal met bal in de lucht houden
- In elke hand een bal en een derde bal in de lucht houden
- Bal bovenhands in de lucht houden met andere bal
- Beide ballen synchroon dribbelen
- Beide ballen asynchroon dribbelen
- Op signaal tussen de vorige twee oefeningen wisselen
- De vorige oefeningen in voorwaartse-, rugwaartse en zijwaartse beweging laten uitvoeren Vorige oefening in combinatie laten uitvoeren op visueel of akoestisch signaal
- Een bal in de nek dragen de andere dribbelen
- In beweging de beide ballen op hoofdhoogte tegen elkaar werpen en terug opvangen
- Bal met beide handen vasthouden en de andere bal erop jongleren
- Bal met een hand vasthouden en de andere bal erop jongleren
- Bal onderarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met twee handen wordt vastgehouden
- Bal bovenarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met twee handen wordt vastgehouden
- Bal onderarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met een hand wordt vastgehouden

- Bal bovenarms in de lucht houden m.b.v. de andere bal welke met een hand wordt vastgehouden

Individueel oefenen met 3 ballen

- Spelers houden in elke hand een bal en dribbelen hiermee de derde bal
- Spelers houden in elke hand een bal met dewelke zij de derde bal in de lucht houden
- Met twee ballen een derde inklemmen en daarbij wandelen of lopen met uitvoering van richtingsveranderingen