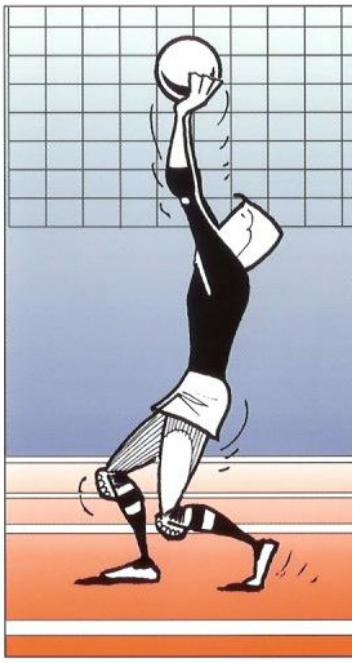
6. Set-Up, bovenhands spelen (Zie voor Techniekbeschrijving Kijkwijzer 9)



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. kijken naar de bal - lichaam staat in de richting waar de bal vandaan komt 2. uitgangshouding: - knieën en ellebogen licht gebogen - voeten in schredestand - handen op hoofdhoogte 3. als de bal nadert: knieën en ellebogen buigen 4. benen stekken en stilstaan vlak voor en op het moment van spelen 5. de bal spelen: wijsvingers en duimen vormen een driehoekje - handen vormen op het raakmoment een kommetje 6. armen volledig uitstrekken 7. vingers wijzen de bal na 8. de positie innemen voor de aanvalsdekking	1. Concentreren op de bal en de balbaan 2. Op teken van de trainer: - uitgangshouding aannemen - Stoppen met de beweging, trainer corrigeert de lichaamshouding 3. De bal vangen – houding controleren – en de bal uitstoten richting plafond 4. Bal recht omhoog koppen 5. Hoe pakt iemand een bal op: - bal op de grond leggen - Bal met 10 vingers oppakken en boven je hoofd houden 6. Bal vanuit gevangen houding 2 meter wegduwen 7. Duimen wijzen naar het plafond 8. Eindig op je tenen 9. Reik zo hoog mogelijk in de richting van het plafond 10. Maak je zo groot mogelijk