

# MINI-NETBAL MA & DOGTERDAG:

## 1 OPWARMING – DINAMIESE STREK OEFENINGE:

- 1 **Touspring** 10 Spronge na mekaar. Verhoog repetisies soos sy verbeter.  
Doelwit: 5 x 30Sek (1 Min Rus Tussen-In). Werk na 5 x 1Min Sessies
- 2 **Lunges** x10 Rug bly reguit; Voorste knie 90°. Nie oor tone nie. 5 x Met Elke Been
- 3 **Squads** x10 Knieë in lyn met voete (voete skouer wydte uitmekaar) Gaan sit op stoeltjie. (Sit items op grond wat sy kan optel). Rug bly reguit. "Soen" die grond. Arms moet buig. Voete skouer breedte uit mekaar.
- 4 **"Soentjies"** x5 "Mini Push-up"
- 4 **Been Swaaie** x10 Met elke been – hou aan iets vas
- 5 **Arm Swaaie:** x10 Vorentoe & Agtertoe (Groot Sirkels)  
Met elke been. Hande en voete op grond. "Stap" aksie en strek kuite -
- 6 **Kuite:** x10 hakke plat.
- 7 **Planks:** 3 x 30Sek (1 Min Rus); Bou op tot 5 x 1 Min (30 Sek Rus)

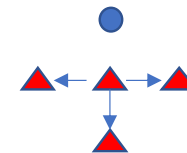


### Onthou:

- Pyl & Boog Aksie
- Skoenlapper Handjies vir vang
- Gryp die bal: **"MYNE"**

## 2 VANG & GOOI OEFENINGE:

- 1 **Vorms Oef / Hoepel** Gooi tennisbal/bal na verskillende vorms teen muur. Mamma roep vorm. Vang en gooi. Regs en Links gooi; vang met 2 hande. Let op na teenoorgestelde voet posisie. Bal kan ook deur hoepel gegooi word. Beweeg verder weg – lig hoepel op en af.
- 2 **Muur** Mamma gooi van agter sussie – sy moet vang. Bal kan hop vir 'n begin
- 3 **Ster** Mamma staan in hoepel met bal. Sussa by middelste kegel. Gooi vir mekaar. Sussie beweeg na kegel 1, ontvang bal en gooi terug; dan herhaal by kegel 2 en terug na die middel; dan agtertoe.
- 4 **7-Up Speletjie: (Bal/Tennisbal)**
  - 7 x Gooi bal teen muur en vang
  - 6 x Gooi bal teen muur, spring en vang
  - 5 x Gooi bal teen vloer sodat dit teen muur bons en vang
  - 4 x Gooi bal teen muur, raak grond en vang
  - 3 x Gooi bal teen muur, klap en vang
  - 2 x Gooi bal onder deur 1 been teen muur en vang (wissel bene)
  - 1 x gooi bal teen muur, draai in die rondte en vang



### 3 VOETWERK:

#### 1 **Knië "Tap" / Enkel jaag**

Staan voor mekaar en probeer mekaar se knieë "tap". Mag nie weg hardloop of omdraai nie. Maak ballon met tou (1/2m Lank) aan enkel vas - probeer om mekaar se ballon te "pop". Bly regop; arm wydte uitmekaar - hou hande/elmoë.

#### 2 **Hasië Hop**

**Op 1** - Hop vorentoe op regter voet; **Op 2** - Hop weer vorentoe op regter voet; **Op 3** - Hop op altwee voete (vang bal); **Op 4** - Staan stil met altwee voete op die grond (hou bal vir 1 telling); **Op 5** - Gooi bal terug vir Mamma. Tree vorentoe, squash die gogga en gaan terug na begin punt. Herhaal links

#### 3 **Kegels**

Trap af met die buitenste voet by elke cone. Eers stadig, dan vinniger. Sit bal by. Trap; "Squash" die Gogga en gaan.

### 4 DOELSKIET:

#### 1 **B.O.E.F.**

Mamma is doelpaal; met hoepel. Pas die B.O.E.F. beginsel toe

#### 2 **Feetje Aksie op grond**

Lê op grond, bene gebuig, arm eers langs sy gebuig (elmoog op die grond). "Flick" die boontjie sakkie. Maak arm reguit bokant kop, soos doel aksie. "Flick" boontjie sakkie van daar. Vervang sakkie met bal as sterk genoeg is - Gebruik Index en Middel vinder vir "Flick" aksie.

#### 3 **Reaksie tyd (Kombineer met 2)**

Lê plat op die grond, arms in posisie langs die sye. Mamma staan wydsbeen oor sus en laat val boontjie sak of bal val op "3 netbal" - sy moet betyds vang.

#### Onthou:

- **BOEF:** Balans; Ogies; Elmoog; Feetje (sê totsiens)
- **Hekse Hoed**

### 5 VEERKRAAG / PLIOMETRIESE OEFENINGE:

#### 1 **"Vrugte Pluk"**

Mamma hou bal hoog in lug; Sussa moet spring om hom af te neem. Land 2 voete. Pivot ("Squash die Gogga") en bons saggies terug na Mamma. Herhaal van beide kante af.

#### 2 **Teiken Oefening**

Staan met jou sykant na mamma / muur. Spring op en raak hand / muur. Beide kante. Probeer jou hoogte verbeter.

### 8 VERDEDIGING:

#### 1 **Gooi die Apie af**

Boontjie sak op skouer. Gooi af met skouer beweging. "Shuffle" na merker met boontjie sakkie op skouer. Lyfie bly regop. By merker, "gooi die apie af" (stop op buitenste voet). Mamma moet vang. Herhaal beide kante.

#### 2 **3 Voet Oef**

Sussie laat val die boontjie sak / bal oor haar kop (agter haar rug). Mamma tel op en sy moet vinnig omdraai om te verdedig, 3 voet weg

#### Onthou:

- Op tone
- Bene skouerwydte - klein basis
- Kop op

## 9 Balans

### 1 "Simon Says"

Staan op 1 been; Staan op 1 been en swaai die ander; Staan op "Tip Toe"; Staan op beide voete - oë eers oop, dan toe; herhaal op 1 been; Hop vorentoe en agtertoe op 1 been - stop; "Squash" die gogga

Voltooi elk van die vlge deur op 1 been te staan en herhaal dan met die ander (Begin met boontjie sakkie en dan bal / tennisbal):

### 2 Balans & Konsentrasie

o Gooi Boontjie sakkie van hand tot hand - hoog/laag

o Gooi vir jousef in die lug en vang

o

Gooi vir jousef in die lug en klap 1 keer voordat jy vang

o Herhaal en klap meer kere tussen in