

TENNIS ESTAFETTE



- Tennisballen
- 4 kegels



- Fietscontrole
- Concentratie
- Evenwicht

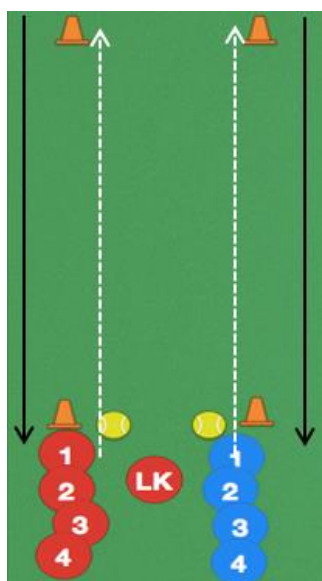
Omschrijving

De begeleider (LK) verdeelt de renners in twee groepen. Elk groepje positioneert zich aan hun startkegel. De renners rijden van startkegel naar eindkegel en voeren onderweg een opdracht uit met de tennisbal. De renner draait rond de eindkegel en keert langs de buitenzijde terug en geeft de bal door aan de volgende. De groep waarvan het eerst alle renners het parcours aflegden wint.



De begeleider waakt over een degelijke uitvoering en het doorgeven van de bal.

Opstelling



- Tennisbal vasthouden in 1 hand
- Tennisbal dribbelen op de grond
- Tennisbal opgooien en vangen met dezelfde/andere hand
- Tennisbal achter de rug door in de andere hand nemen (zonder handen rijden)
- ...

Makkelijker

- Nadruk leggen op de technisch correcte uitvoering in plaats van de wedstrijd
- Grotere bal gebruiken

Moeilijker

- Obstakels gebruiken waartussen geslalomd moet worden
- Oneffen ondergrond gebruiken
- Begeleider zorgt voor afleiding (roepen ...)

Discipline: MTB – Weg – Veld – Trial – BMX - Indoor

Vorbereiding op onderdeel PROEF: Handsfree (U8-U12-U15-U17)