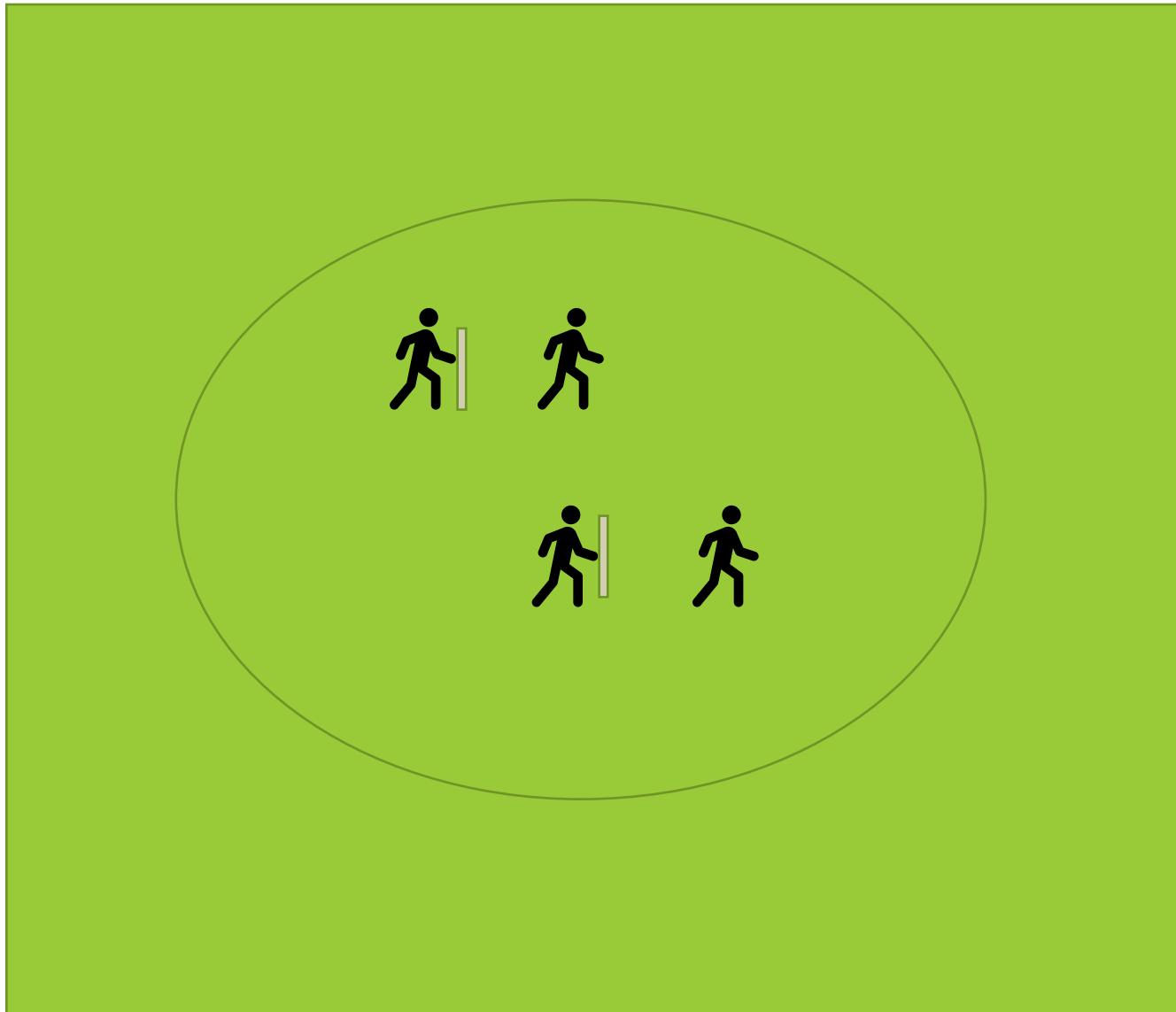


## Vorm 1: Warming-up: Stokrace Alle spelers in de middencirkel

<https://www.youtube.com/watch?v=GcdwXJGjYm8>



### Organisatie:

Maak tweetallen en per tweetal 1 stok.  
Spelers staan met gezicht naar elkaar toe met 2m afstand, 1 speler houdt de stok vast.

Zorg als trainer voordat je begint eerst voor voldoende tussenruimte tussen de verschillende tweetallen.

### Coaching en aanwijzingen:

Op signaal van de trainer laat de speler met stok deze los en probeert de andere speler van het duo de stok te vangen, vóórdát deze de grond raakt.

Elke keer dat de stok gevangen wordt = 1 punt, wie heeft het eerst 10 punten?  
Speler die de stok probeert te vangen moet klaar gaan staan, goed opletten en snel reageren.

Aandacht valt weg? Doe dan afvalrace.  
Speel ook met de afstanden om het moeilijker/makkelijker te maken.