Warming up

- Algemeen: Tabata
- Specifiek: Tennisballen (reactievermogen)

Kern 1

Wasknijperspel

Differentiatie:

- *Tweetallen*
- *Team tegen team*
- *Individueel*

Kern 2

Techniektraining:

- Uitleg basishouding
- Schouders aantikken
- Uitleg verschillende stoten

1. Directe stoot
2. Hoek
3. Uppercut

Eindvorm

HITT Training (40 seconden arbeid – 10 seconden wisseltijd)

1. 3x links direct – 3x rechtsdirect
2. 3x hoek links- 3x hoek rechts
3. 3x uppercut links – 3x uppercut rechts

Combinaties:

1. Directe stoot (links) - Hoek (rechts) - Uppercut (links)
2. Uppercut (rechts) - Directe stoot (links) - Hoek (links)
3. 2x Directe stoot (rechts) - Hoek (links) - Hoek (rechts)
4. Eigen combinatie van 3 stoten.