

# Vangbal



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporter met bal gooit de bal naar iemand in de cirkel. De 2 sporters naast de vanger moeten zo snel mogelijk bukken, de grond tikken en rechtstaan. De vanger gooit op zijn beurt de bal naar iemand in de cirkel. Als je je onterecht bukt dan ben je uit. Wanneer je uit bent, loop je een toertje rond de cirkel en mag dan terug meedoen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel.

## Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Een andere oefening i.p.v. bukken, zoals pirouette, burpee, ...
- De bal botsen i.p.v. gooien.