

# nummer gooien



Werpen, vangen en rollen  
Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters lopen in groepjes van 3 of 4 in een afgebakende zone. 1 sporter heeft een bal vast. Iedereen krijgt op voorhand een nummer. Terwijl de sporters lopen, roept de trainer een cijfer. Naar die persoon moet de bal gegooid worden. De sporters blijven constant lopen of wandelen.

## Organisatie & materiaal

- Baken een vierkante zone per groepje af.
- Per groep is er 1 bal.

## Ballen | Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Laat 2 teams samenwerken, door de bal over te gooien tussen de teams.
- Een ander voorwerp gebruiken om te gooien, zoals een pittenzakje, opgerolde krant, ...

