

# Oefeningen met bal



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters werken in duo's en voeren allerlei oefeningen uit met een bal:

- Met 1 hand doorgeven.
- De bal overgooien.
- De bal eerst achter hun rug laten draaien, voor ze hem doorgeven.
- De bal in het omgekeerde potje van je partner leggen en teruglopen.

## Organisatie & materiaal

- De sporters staan in duo's
- Per duo: 1 bal, 2 potjes

## Ballen | Potjes

## Variatie of uitbreiding

- In groepjes van 3 of 4 werken.
- Extra ballen toevoegen.
- Er zijn heel veel mogelijke variaties mogelijk.

