

# Volg de bal



Wandelen en lopen  
Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

Eén sporter start met de bal door te gooien in de cirkel. Vanaf dat hij gegooid heeft, loopt hij rond de cirkel. De bedoeling is dat de looper sneller is dan de bal. Daarna is het aan de volgende looper.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel.

## Bal

## Variatie of uitbreiding

- De bal doorgeven i.p.v. gooien.
- De cirkel groter of kleiner maken.
- De bal zachtjes trappen met de voet.
- Huppelen, hinkelen, met 2 voeten springen i.p.v. lopen.