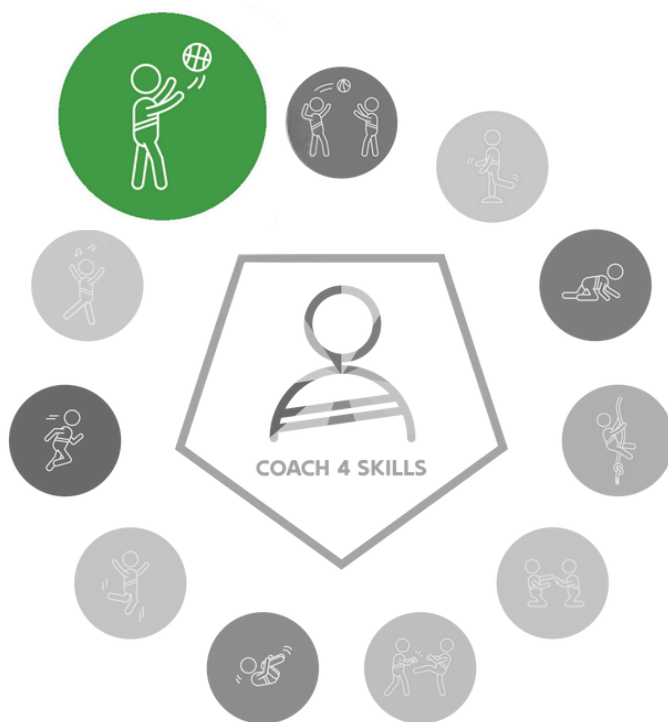


Multi Minuten

spOrta

Lesfiches

Werpen, vangen en rollen



Balletje rollen



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter rolt met de kegel de tennisbal naar de volgende sporter in de cirkel. Die vangt de tennisbal door de kegel erop te zetten en rolt de tennisbal op zijn beurt naar de volgende sporter.

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes, de sporters staan in een cirkel. Elke sporter heeft een kegel vast.

Kegels | Tennisballen

Variatie of uitbreiding

- Extra opdrachten toevoegen zoals van richting wisselen, naar de overkant rollen, ...
- Met meerdere tennisballen spelen.
- De afstand tussen de sporter vergroten.
- In pomphouding staan.
- Na-actie toevoegen: na het rollen 5x springen, 3 toertjes draaien, ...

Bal scoren



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De eerste sporter gooit zacht een bal door de hoepel, de andere sporter vangt de bal met 1 hand en gooit hem terug door de hoepel. De bal mag eerst botsen op de grond. Deze oefening herhaal je zo vaak mogelijk. De hoepel mag niet losgelaten worden.

Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters hebben samen, met 1 hand, een hoepel vast.

Hoepels | Ballen | Tennisballen

Variatie of uitbreiding

- Wat trekken en duwen aan de hoepel om het moeilijk te maken.
- Met een tennisbal.



bekijk de video op
@multiminuten



Bootje varen



Evenwicht: glijden en steunen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters zitten allebei op een plankje in het water. Ze gooien een bal over en weer, zonder van het plankje te vallen.

Organisatie & materiaal

Per 2.

In het water.

Plankjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De bal eerst in de lucht gooien en zelf opvangen, daarna naar andere sporter gooien.
- Zonder bal: elkaar van het plankje proberen duwen.

Botsende bal



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

Elke sporter heeft een bal vast. De eerste sporter botst zijn bal naar de andere sporter. De 2de sporter moet de aankomende bal omhoog spelen met zijn bal. Daarna gooit hij zijn bal naar de andere sporter en vangt de 2de bal op.

Organisatie & materiaal

Per 2 met het aangezicht naar elkaar.

ballen | Ballonnen

Variatie of uitbreiding

- Variëren in soorten ballen.
- Variëren in afstand tussen de sporters.
- Eén of 2 ballen vervangen door een ballon.



Doel gooien



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste van elk team start. Hij gaat op één van de markeerschijven staan en gooit zijn bal naar het doel. Is het raak, dan mag hij de markeerschijf meenemen naar zijn team. Welk team kan de meeste schijven verzamelen?

Organisatie & materiaal

De sporters staan in 2 rijen voor het doel.
2 hoepels worden bevestigd aan een doel, muur, ...
Voor het doel liggen allerlei markeerschijven.

(Tennis)ballen | Hoepels | Markeerschijven | Touw

Variatie of uitbreiding

- Trappen i.p.v. gooien naar de goal.
- Meer teams maken.

Hockey



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters zigzaggen met de bal tussen de kegels. Ze mogen de bal alleen verplaatsen met een stok.

Organisatie & materiaal

Verschillende kegels staan in een rij achter elkaar.

Kegels | Ballen | Stokken

Variatie of uitbreiding

- Rond sommige kegels een extra toertje maken.
- Vooruit en achteruit het parcours afleggen.



Hoepel veroveren



Werpen, vangen en rollen

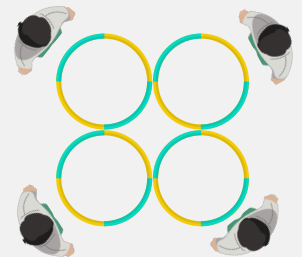
Lesverloop

De eerste sporter botst de bal in 1 van de hoepels. De sporter die bij de hoepel staat, vangt de bal en botst hem in een andere hoepel. Daarna schuift hij zijn hoepel wat achteruit. Botst de bal naast de hoepel, dan is het spel gedaan.

Organisatie & materiaal

In een groep van 4.

De hoepels liggen in een vierkant, bij elke hoepel staat een sporter.



Hoepels | Bal die goed botst

Variatie of uitbreiding

- Meer dan 4 sporters en hoepels.
- Zonder te botsen in de hoepel, maar rechtstreeks naar elkaar gooien.
- De bal niet vangen, maar onmiddellijk doorbotsen naar iemand anders.

Kegel vangen



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.

Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- Variëren in afstand tot de muur
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met je rechterhand en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.

noodle gooien



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters moeten hun zwemnoodle, zoals een speer, door de hoepel gooien. Daarna gaan ze hun noodle halen en proberen ze opnieuw.

Organisatie & materiaal

In het zwembad of op een terrein.

De trainer en/of sporters houden een hoepel in de lucht.

Hoepel | Zwemnoodle

Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand tot de hoepel.
- Een extra oefening toevoegen om de noodle te gaan halen zoals onder de hoepel zwemmen/verschillende manieren lopen (handen en voeten, krabbetje, ...)



Reactielopen



Wandelen en lopen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter achteraan werpt een bal hoog over de eerste sporter. Vanaf de sporter vooraan de bal ziet, moet hij die proberen te vangen na maximaal 1 bots.

Organisatie & materiaal

Per 2.
De sporters staan achter elkaar.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- De achterste sporter rolt de bal door de benen.
- Pas beginnen lopen als de bal gebotst heeft.
- Als de eerste sporter de bal ziet, moet hij eerst de grond tikken voor hij de bal vangt.
- De eerste persoon ligt op zijn buik op de grond.



Tikkertje bal



Wandelen en lopen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De tikkers proberen de sporters eraan te gooien met de bal. Wanneer de bal je raakt, ga je aan de kant een opdracht uitvoeren en kom je terug in het spel. Of de sporter die geraakt is, wordt de nieuwe tikker.

Organisatie & materiaal

1 of 2 tikkers met een bal.

De andere sporters staan verspreid op het terrein.

Zachte ballen | Zwemnoodle

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad met zwemnoodle i.p.v. bal.
- Meerdere tikkers.
- Mogelijke opdrachten aan de kant:
 - 5x bal omhoog gooien + toertje draaien
 - 5 x bal omhoog gooien + op buik gaan liggen
 - ...



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.

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.



In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram