

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. De sporter die zich bukt moet een toertje rond de cirkel lopen. Daarna mag hij terug meedoen.

Organisatie & materiaal

De sporters vormen een cirkel.
 1 sporter heeft een bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

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

