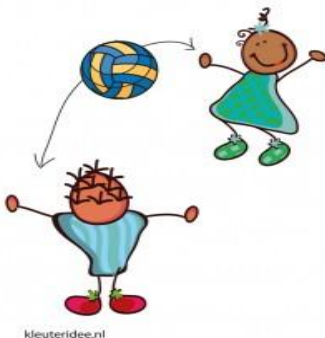


Overgooien

Balspelen



Doel

Zo vaak mogelijk de bal overgooien zonder dat deze op grond valt

Materiaal

- Bal: tennisbal, foambal, strandbal, voetbal of paar sokken

Activiteit

- De deelnemers gaan tegenover elkaar staan
- Ze gooien de bal over en herhalen dit 10x

Variant

- Laat de deelnemers op andere manieren gooien; bovenhands, onderhands, verkeerde hand, op 1 been
- Maak er een wedstrijdje van, wie kan het meeste aantal keer overgooien zonder dat de bal op de grond valt
- Laat de deelnemers vooraf of achteraf bij het gooien de naam noemen van naar wie ze gooien

Hoe zet je het neer?

- Zorg dat er een speelruimte is
- Zet de deelnemers recht tegenover elkaar met ongeveer 3 meter afstand tussen elkaar
- Ben je met meer dan 2 deelnemers, zet de deelnemers dan in een kring zodat iedereen elkaar ziet
- Begeleider staat aan de zijkant

Let op!

- Let op dat de deelnemers niet te hard gooien met de ballen
- Zorg ervoor dat de deelnemers niet struikelen over de ballen
- Let op dat er geen breekbare spullen in de buurt staan die omgegooid kunnen worden

Te makkelijk?

- Laat de deelnemers met een stuitert overgooien
- Vergroot de afstand
- Geef de deelnemers een kleinere bal
- Laat de deelnemers op verschillende manieren gooien; bovenhands, onderhands, verkeerde hand, op 1 been
- Zoek een muur en laat de deelnemers de bal via de muur gooien

Te moeilijk?

- Pak een stoel erbij
- Verklein de afstand tussen de deelnemers
- Laat de deelnemers met een grotere bal gooien
- Ondersteun de deelnemers bij het gooien
- Gebruik een grotere bal omdat deze makkelijker te vangen/ gooien is