

## Stuiteren

### Balspelen



10

#### Doel

De bal zo vaak mogelijk stuiteren met één hand

#### Materiaal

- Basketbal of andere stuiterende ballen en pilonnen

#### Activiteit

1. Alle deelnemers staan naast elkaar
2. De deelnemers begin de bal naast zich te stuiteren
3. Langzaam lopen de deelnemers al stuiterend met de bal naar de overkant en weer terug

#### Variant

- Oefening 1: de deelnemers stuiteren naar de overkant gaan en terug.
- Oefening 2: deelnemers zijwaarts laten lopen en dan stuiteren heen en terug
- Oefening 3: bal overgooien in tweetallen, vanaf de borst en met een stuiters
- Oefening 4: deelnemers stuiten naar een obstakels, maken hier een rondje omheen en stuiteren terug naar het beginpunt

#### Link instructie filmpje:

<https://youtu.be/D9j67mGxzEU>

#### Hoe zet je het neer?

1. Zorg dat er speelruimte is voor de deelnemers van ongeveer 2 meter breed en 4 meter lang
2. Zet de deelnemers aan een uiteindelijk van de speelruimte
3. Ga als begeleider in het midden van de speelruimte staan zodat je de deelnemers goed kan zien
4. Laat de deelnemers op het startsein naar de overkant lopen
5. Om het moeilijk te maken zet bv. een stoel of klein tafeltje als obstakel in het speelveld waar deelnemers omheen moeten

#### Let op!

- Zorg voor voldoende ruimte tussen de deelnemers
- Let op dat de deelnemers niet struikelen over pionnen en ballen

#### Te makkelijk?

- Zet een obstakel onderweg waar de deelnemers omheen moeten
- Geef de deelnemers een kleinere bal om mee te stuiteren
- Laat de deelnemers met verschillende handen stuiteren, bv. eerste 2 met links daarna 2 met rechts etc..
- Laat de oefening in 2-tallen uitvoeren waarbij de deelnemers om de beurt de bal mogen stuiteren

#### Te moeilijk?

- Laat de deelnemers met 2 handen stuiteren
- Geef de deelnemers een grotere bal om mee te stuiteren