

Muur bal

1,5 meter afstand



20

Doel

Bal op verschillende manieren tegen de muur gooien en vangen op moment dat deze terug komt

Materiaal

- (voet)bal
- Muur

Activiteit

1. Activiteit wordt individueel uitgevoerd.
2. Ga voor een muur staan en gooi de bal tegen de muur
3. De bal gooien kan op verschillende manieren:
 - Gooi rechtstreeks;
 - Gooi achteruit;
 - Gooi met een stuit;
 - Gooi door de benen;
 - Gooi met 1 hand
4. De deelnemer vangt zijn eigen gegooid bal weer op

Variant:

- Zet op ongeveer 3m van de muur enkele blikken of pionnen neer. De deelnemer probeert via de muur de blikken/pionnen om te gooien

Hoe zet je het neer?

1. De deelnemer gaat op ongeveer 3 meter afstand van de muur staan
2. Op moment dat de deelnemer heeft gegooid, zorgt hij ervoor dat hij weer klaar staat om de bal op te vangen

Let op!

- Zorg dat er geen breekbare spullen in de buurt staan die omgegooid kunnen worden
- Let op dat de bal niet te hard wordt gegooid of laat de deelnemer verder af staan i.v.m. het terug komen van de bal
- Zorg voor minimaal 1,5 meter afstand als er meerdere deelnemers tegelijk de activiteit doen
- Na de hand de materialen ontsmetten

Te makkelijk?

- Bedenk creatieve manier om te gooien, bijv. ga op 1 been staan met gooien, terug slaan
- Zet blikken of pionnen neer die via de muur omgegooid kunnen worden

Te moeilijk?

- Laat de deelnemers alleen de bal gooien tegen de muur en niet vangen