

Materialenpakket

Balwerpen



Les 1

Bal tegen de muur

Ga 5 meter voor een muur staan. Gooi de bal met één hand tegen de muur en vang hem weer op.

	Handtekeningen
Niveau 1: Ik vang de bal 10 keer.	
Niveau 2: Ik vang de bal 20 keer.	
Niveau 3: Ik vang de bal 10 keer met maar één hand.	
Niveau 4: Ik vang de bal 10 keer met mijn zwakke hand.	
Niveau 5: Ik kan 10 keer rechts gooien, links vangen, dan links gooien, rechts vangen.	

Rotaties

Ga 5 meter voor een muur staan. Gooi de bal met één hand tegen de muur en vang hem weer op.

	Handtekeningen
Niveau 1: Ik kan één keer in mijn handen klappen tussen het gooien en vangen. Ik vang de bal 10 keer.	
Niveau 2: Ik kan twee keer in mijn handen klappen tussen het gooien en vangen. Ik vang de bal 10 keer.	
Niveau 3: Ik kan de grond één keer raken tussen gooien en vangen. Ik vang de bal 10 keer.	
Niveau 4: Ik kan de bal achterwaarts tegen de muur gooien, draaien en weer voorwaarts vangen. Ik vang de bal 10 keer.	
Niveau 5: Ik kan één keer draaien tussen gooien en vangen. Ik vang de bal 5 keer.	

Nauwkeurigheid

Ga voor een basketbalring staan. Gooi de bal met één hand tegen de muur en vang hem weer op.

	Handtekeningen
Niveau 1: Ik raak de basketbalring 10 keer en vang de bal opnieuw.	
Niveau 2: Ik raak het kleine vierkantje op de basket 10 keer en vang de bal opnieuw.	
Niveau 3: Ik schiet 10 keer van onder de basket en vang de bal weer op.	
Niveau 4: Ik gooi 10 keer van bovenaf door de mand en vang de bal weer op.	
Niveau 5: Ik gooi de bal 5 keer zodat hij zowel op weg naar boven als naar beneden door de mand vliegt.	

Partner Uitdaging

Zoek een partner. Gooi de bal naar elkaar.

	Handtekeningen
Niveau 1: We gooien de bal 20 keer naar elkaar.	
Niveau 2: We gooien de bal via de muurpass 20 keer naar elkaar.	
Niveau 3: We gooien de bal via een grondpass 20 keer naar elkaar.	
Niveau 4: We gooien de bal 20 keer naar elkaar, na elke succesvolle vangst doet de vanger een stap achteruit.	
Niveau 5: We gooien de bal 20 keer naar elkaar, we gooien altijd onder één been door.	

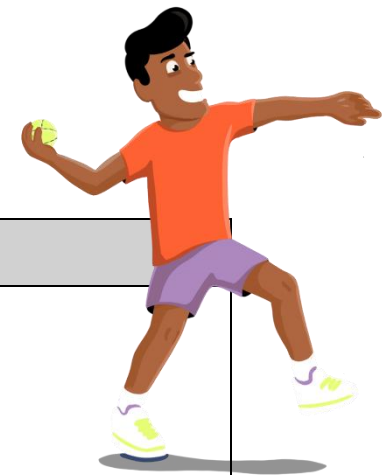
Materialenpakket

Balwerpen



Les 4

Balwerpen



Groep	Zone
Voorbeeld	1,3,X (ongeldig),2,2,1,4,...
Groep 1	
Groep 2	
Groep 3	
Groep 4	

LOKLAAR