

Opdrachten

Balvaardigheid



Opdrachten

Lees de opdrachten, oefen ze even en probeer dan of het lukt.

NIVEAU 1:

BAL OPWERPEN, 2 MAAL IN DE HANDEN KLAPPEN EN BAL VANGEN: 3 POGINGEN, MINIMUM 2 GELUKTE.

NIVEAU 2:

BAL OPWERPEN, ACHTER LICHAAM KLAPPEN EN BAL VANGEN: 3 POGINGEN, MINIMUM 2 GELUKTE;

NIVEAU 3:

BAL OPWERPEN, MET 2 HANDEN DE GROND RAKEN EN BAL VANGEN: 3 POGINGEN, MINIMUM 2 GELUKTE.

NIVEAU 4:

5 MAAL DRIBBELEN MET 2 BALLEN (DE BALLEN MOETEN ONGEVEER GELIJKTJDIG DE GROND RAKEN):
2 POGINGEN, MINIMUM 1 GELUKTE;

NIVEAU 5:

BAL OPWERPEN OVER HET HOOFD EN MET 2 HANDEN ACHTER DE RUG OPVANGEN:
3 POGINGEN, MINIMUM 1 GELUKTE.

NIVEAU 6:

BAL OPWERPEN IN RUGLIG, 1 MAAL ROND DE LENGTE AS ROLLEN EN DE BAL OPVANGEN:
3 POGINGEN, MINIMUM 1 GELUKTE.

Scorekaart

Omcirkel bij elke niveau het aantal balletjes dat de opdracht geslaagd is.

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 6



Opdrachten

Balvaardigheid

Opdrachten

Lees de opdrachten, oefen ze even en probeer dan of het lukt. Omcirkel bij elke opdracht het aantal balletjes dat de opdracht geslaagd is

Opdracht	Tekening	Score
Kan je de bal door de benen van je partner botsen?		3
Kan je de bal terug koppen naar je partner? Je partner vangt de bal.		3
Kan je de bal door je benen naar je partner gooien? Je partner vangt de bal.		3
Kan je de bal achter je rug naar je partner gooien? Je partner vangt de bal.		3

Opdracht	Tekening	Score
Sta op een kussen. Kan je de bal naar je partner gooien en vangen zonder dat je af het kussen valt?		3
Je partner klapt een ritme (traag/snel). Kan jij hetzelfde ritme dribbelen?		3
Leg een krant op jullie hand. Kunnen jullie de bal naar elkaar trappen zonder dat de krant valt?		3
Kan je de bal door de hoepel van je partner gooien? Heb je geen hoepel, maak een cirkel met je armen.		3