

Bij deze oefening draait het om balvaardigheid en timing. De deelnemer werpt een bal in de lucht en vangt deze weer op.

Materiaal



- Zachte goed stuitende bal met een diameter van 15,6 cm.

Norm



- 4,6-5,0 jaar: kan een grote bal onderhands boven het hoofd gooien en na één of twee stuiten pakken. Tegen het lichaam vangen mag.
- 5,1-6,0 jaar: kan een grote bal onderhands boven het hoofd gooien en, soms na één stuit, met alleen de handen vangen.

Score



- Voldoende is het voldoen aan de norm: score is 5 punten.
- Matig is afwisselend wel en niet voldoen aan de norm: score is 3 punten.
- Onvoldoende is niet voldoen aan de norm: score is 1 punt.

Werkwijze



- De deelnemer werpt de bal omhoog en vangt hem weer op.
- Er wordt 5 keer gegooid.

Tips



- Zorg voor voldoende ruimte.
- Laat de deelnemers even oefenen.
- Indien de bal naar achteren wordt gegooid, vraag dan of de bal eerder losgelaten kan worden.
- Geef aan dat ze naar de bal moeten blijven kijken.

