

Buiten spelen met een bal

Pak de ballen erbij en ga mee naar buiten! Hieronder staan allerlei leuke oefeningen, die gedaan kunnen worden met een zachte bal. Veel plezier!

Trefbal

Spelers van twee teams proberen ballen naar elkaar te gooien, terwijl ze voorkomen dat ze zelf worden geraakt.

Misschien speel je dit in de gymzaal wel eens, maar buiten is het net zo leuk!



Iemand is hem, niemand is hem

Diegene die de bal heeft, is de tikker! Tikken mag alleen door de bal te gooien. Wordt de bal gevangen? Dan is de tikker af.

Zodra iemand anders de bal heeft gepakt, is hij de tikker.

Iedereen is dus de tikker, maar iedereen kan ook getikt worden.

Lummelen, maar dan anders

Maak 2 teams. Team 1 begint met overgooien.

Als dit 5 keer is gelukt (hardop tellen!), dan komt er een lummel van team 2 in het veld. Die probeert de bal af te pakken.

Wanneer team 1 weer 5 keer heeft overgespeeld, komt er een tweede lummel van team 2 in het veld. Dit gaat zo door tot alle spelers van team 2 in het veld staan, of wanneer iemand van team 2 de bal heeft onderschept.

Op dat moment wissel je: team 1 staat aan de kant, team 2 speelt de bal over.

Estafette

Maak 2 teams en laat deze teams een rijtje vormen, achter elkaar. Nu geven ze de bal door naar de persoon achter zich.

Zijn ze bij de laatste? Dan gaat de bal door het poortje (onderlangs) weer terug naar voren.