

Stoepranden 2.0

Wat heb je nodig:

Een bal, stoeprand/balk, 5 of meer schoenen, rugzak en een plastic bord.

Level 1 gooien

Zet op verschillende afstand de schoenen neer.

Ga bij de eerste schoen staan. Probeer de bal tegen de stoeprand aan te gooien en in 1 keer te vangen.

Gelukt? Ga 1 schoen naar achter. Mislukt? Probeer het nog een keer.



Level 2 voetballen

Zet de schoenen iets verder van de stoeprand/balk af.

Ga bij de eerste schoen staan, leg de bal op de grond neer. Schiet de bal tegen de stoeprand/balk aan en vang de bal in 1 keer op. Gelukt? Ga 1 schoen naar achter. Mislukt? Probeer het nog een keer.



Level 3 voetballend vangen in een rugzak

Doe de rugzak om, rits de rugzak open en leg op de bodem een plastic bord. Zo blijft de rugzak goed open staan. Ga bij de derde schoen staan, leg de bal op de grond neer. Schiet de bal tegen de stoeprand/balk aan en vang de bal in 1 keer in je rugzak. Gelukt? Ga 1 schoen naar achter. Mislukt? Probeer het nog een keer.



Variatie:

- Afstand groter of kleiner.
- Alleen of met iemand.
- Grotere of kleinere ballen.

YouTube.com:

<https://youtu.be/ZAjk2D0tHfg>