

## Doelspelen

Groep 1/2	Groep 3/4/5	Groep 6/7/8
 <p>Keeperspel op de knieën: Speel het spel met je vader/moeder/broer of zus en maak een doel tegen de muur. In het doel zit de keeper, de ander probeert met een tennisbal een doelpunt te scoren door de bal over de grond te rollen. Heb je 5 keer gescoord? Dan wissel je van plek.</p>	 <p>Flessenvoetbal: Speel het spel met z'n tweeën. Pak allebei een lege fles en vul deze met water. Probeer bij elkaar de fles om te schieten met een bal. Pak eerst de bal voor dat je de fles weer omhoog zet. Wie heeft als eerste zijn/haar fles leeg?</p>	 <p>Teken 3 cirkels met stoepkrijt op de grond, allemaal ongeveer 2 meter uit elkaar. In de twee buitenste cirkels gaat iemand staan. Probeer nu de bal via een stuit in de middelste cirkel naar je medespeler in de 3<sup>e</sup> cirkel te spelen.</p>
 <p>Verzamel 5 knuffels en probeer deze om te mikken met een paar opgerolde sokken. Je mag 5x gooien.</p>	 <p>Penaltyspel: Maak een doel in de tuin. Eén iemand staat in het doel. De ander gooit of schiet de bal op het doel. Heb je gescoord, dan wordt jij de keeper.</p>	 <p>Ga met je vader/moeder/broer of zus naar een speelveldje in de buurt. Ga daar een potje voetballen, basketballen of handballen.</p>
 <p>Lummel spel op de knieën: Speel dit spel met z'n 3en. Ga met zijn 2-en tegenover elkaar zitten, de lummel zit daar tussenin. Probeer een tennisbal rollend langs de lummel te krijgen. Heeft de lummel de bal te pakken, dan komt er een nieuwe lummel.</p>	 <p>Teken 3 cirkels met stoepkrijt op de grond, allemaal ongeveer 2 meter uit elkaar. In de twee buitenste cirkels gaat iemand staan. Probeer nu de bal via een stuit in de middelste cirkel naar je medespeler in de 3<sup>e</sup> cirkel te spelen.</p>	 <p>Pak een bal en een bak/container. Ga met je rug tegen de bak aan staan. Loop nu een aantal stappen vooruit. Probeer zonder te kijken de bal over je heen te gooien in de bak/container.</p>

Wil je meer oefenen, kijk dan eens hier:

<https://youtu.be/oNUAmplHBbw>



Facebook beweegcoaches: @BeweegcoachCarrefour

Instagram beweegcoaches: <https://www.instagram.com/beweegcoaches/>