

# DE REGENBOOG WORP

**Aantal spelers:** vanaf 1

**Leeftijd:** vanaf 8 jaar

**Benodigheden:** american football hands  
on

**Moeilijkheid:** gemiddeld

De spelers stellen zich in een halve cirkel op om de spelleider heen. De afstand tussen de spelers en spelleider begint met zo'n drie meter. Vergroot de afstand zodra de worp zich ontwikkeld! De spelleider werpt de bal naar de speler. De speler vangt de bal en werpt de bal terug naar de spelleider door de juiste werptechniek toe te passen. Dit doet hij door zijn hand op de handafdruk op de bal plaatsen en de bal te werpen. Daarnaast dient de speler met het juiste been (contra op de gooi arm) naar voren te stappen. Na een gegooide worp coacht de spelleider de spelers op de juiste techniek.

