

# Bal scoren



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De eerste sporter gooit zacht een bal door de hoepel, de andere sporter vangt de bal met 1 hand en gooit hem terug door de hoepel. De bal mag eerst botsen op de grond. Deze oefening herhaal je zo vaak mogelijk. De hoepel mag niet losgelaten worden.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters hebben samen, met 1 hand, een hoepel vast.

**Hoepels | Ballen | Tennisballen**

## Variatie of uitbreiding

- Wat trekken en duwen aan de hoepel om het moeilijk te maken.
- Met een tennisbal.



bekijk de video op  
@multiminuten

