

Balletje rollen



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporter rolt met de kegel de tennisbal naar de volgende sporter in de cirkel. Die vangt de tennisbal door de kegel erop te zetten en rolt de tennisbal op zijn beurt naar de volgende sporter.

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes, de sporters staan in een cirkel. Elke sporter heeft een kegel vast.

Kegels | Tennisballen

Variatie of uitbreiding

- Extra opdrachten toevoegen zoals van richting wisselen, naar de overkant rollen, ...
- Met meerdere tennisballen spelen.
- De afstand tussen de sporter vergroten.
- In pomphouding staan.
- Na-actie toevoegen: na het rollen 5x springen, 3 toertjes draaien, ...