

# Ballon meppen



Doelspelen en terugslagspelen

## Lesverloop

De sporters slaan per 2 een ballon over en weer. Dit kan met de hand of met verschillende soorten racketjes.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Elke sporter heeft evt. een racketje vast.

**Ballonnen | Racketjes | Pluimpjes | Balletjes**

## Variatie of uitbreiding

- De afstand variëren tussen de sporters.
- Regelmatig wisselen van soorten racketjes.
- Een balletje/pluimpje/... gebruiken i.p.v. een ballon.
- Afwisselen met linker- en rechterhand.
- Na elke slag doet de sporter een opdracht: de grond tikken, racket op de grond leggen en erover springen, rond eigen as draaien, ...
- met 1 racket: racket doorgeven na elke slag.
- zonder racket, maar met de hand.

