

Bal scoren



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De eerste sporter gooit zacht een bal door de hoepel, de andere sporter vangt de bal na bots met 1 hand en gooit hem terug door de hoepel. Dit doen ze zo vaak mogelijk zonder de hoepel los te laten.

Organisatie & materiaal

Per 2.

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

1 sporter heeft een bal.

Hoepels | Ballen | Tennisballen

Variatie of uitbreiding

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



bekijk de video op
 @multiminuten

