

Ballon meppen



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters slaan per 2 een ballon over en weer.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter heeft een ballon.

Ballonnen | Racketjes | Pluimpjes | Strandbal

Variatie of uitbreiding

- De afstand tussen de sporters aanpassen.
- Afwisselen met linker- en rechterhand.
- Slaan met een racket in i.p.v. met de hand. Verschillende soorten racketjes gebruiken.
- Een strandbal/pluimpje/... gebruiken i.p.v. een ballon.
- Na-actie na elke slag: de grond tikken, racket op de grond leggen en erover springen, rond eigen as draaien, ...
- Met 1 racket: racket doorgeven na elke slag.

