

Doel gooien



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste van elke rij gaat op één van de markeerschijven staan en gooit zijn bal naar het doel. Is het raak, dan mag hij de markeerschijf meenemen naar zijn ploeg. Welke ploeg kan de meeste schijven verzamelen?

Organisatie & materiaal

Hoepels bevestigd aan een doel, een muur, ...

Voor het doel liggen allerlei markeerschijven.

De sporters staan in kleine ploegen voor de hoepels achter de startlijn.

De eerste sporter van elke rij heeft een bal.

(Tennis)ballen | Hoepels | Markeerschijven

Variatie of uitbreiding

- Gooien met de andere hand.
- Trappen i.p.v. gooien naar de goal.
- Meer ploegen maken.