



Duo-oefeningen met bal

Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters voeren verschillende opdrachten uit met de bal:

- Bal met 1 hand aan elkaar doorgeven.
- Bal met 1 hand doorgeven achter de rug en dan aan elkaar.
- Bal op de grond met beide voeten afwisselend aantikken, bal op potje van partner leggen en teruglopen naar eigen potje.
- Bal op de grond met beide voeten afwisselend aantikken, bal opgooien en vangen, bal op potje van partner leggen en teruglopen naar eigen potje.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar aan een potje.

Elk duo heeft een bal.

Ballen | Potjes

Variatie of uitbreiding

- Met 2 ballen.
- Bal naar elkaar gooien en vangen in plaats van opgooien voor zichzelf en vangen.



bekijk de video op
 @multiminuten

