

Handvoetbal



Trappen en stoten

Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters staan in pomphouding tegenover elkaar.
Ze stoten een bal over en weer, zonder te vallen.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.
Elk duo heeft een bal.

Ballen | potjes

Variatie of uitbreiding

- De sporters wisselen van handen.
- Met een klein doel (2 potjes) zodat ze een wedstrijdje kunnen spelen.



bekijk de video op
@multiminuten

