

Kamp veroveren



Werpen, vangen en rollen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters met een bal moeten het kamp van de andere ploeg proberen om te gooien. Wanneer je kamp stuk is, moet je een oefening aan de kant doen, daarna mag je het kamp terug maken. Oefeningen aan de kant: 5x op en neer springen, 20x jumping jacks, ...

Organisatie & materiaal

2 ploegen.

1 ploeg maakt per 2 een huisje van 2 matten en gaat er achter liggen. De sporters van de andere ploeg hebben een bal.

Matten | Ballen | Kegels

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad: een kegel op een mat zetten.
- Een kegel gebruiken als kamp i.p.v. de matten.
- De afstand tussen de kampen aanpassen.