

# Kegel vangen



**Werpen, vangen en rollen**  
**Doelspelen en terugslagspelen**

## Lesverloop

De eerste sporter gooit een tennisbal tegen de muur.  
De tweede sporter probeert de bal op te vangen in de kegel.

## Organisatie & materiaal

Per 2, voor een muur.

**Kegels | Tennisballen | Muur | Hoepels**

## Variatie of uitbreiding

- Met of zonder tussenbots op de grond.
- Variëren in afstand tot de muur
- Een doel aan de muur hangen om in te gooien (hoepel,...).
- Meerdere ballen snel na elkaar gooien
- Met je rechterhand en linkerhand gooien.
- Op 1 been staan en de tennisbal vangen.
- De 2de sporter begint vanuit buiklig.