

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.



bekijk de video op
[@multiminuten](#)