

Trap en klap



Wandelen en lopen
Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De eerste speler trapt de ballon met zijn voet in de lucht en klopt hem dan over het net. Daarna gaat hij de kegel tikken. Speler 2 doet dezelfde oefeningen.

Organisatie & materiaal

Per 2 op een terrein met een net ertussen
Op de achterlijn staat een kegel.
Elke sporter staat op zijn eigen terrein.

Ballonnen | Kegels | Net of Lint | Strandbal

Variatie of uitbreiding

- Een strandbal i.p.v. een ballon.
- Met een volleybal: onderhands spelen en bovenhands toetsen met ballon/strandbal/bal
- De bal onderhands vangen, opgooien en bovenhands toetsen.
- Op de buik gaan liggen en rechtstaan i.p.v. de kegel tikken

