

Oefeningen met bal



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters werken in duo's en voeren allerlei oefeningen uit met een bal:

- Met 1 hand doorgeven.
- De bal overgooien.
- De bal eerst achter hun rug laten draaien, voor ze hem doorgeven.
- De bal in het omgekeerde potje van je partner leggen en teruglopen.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter heeft een bal.

Ballen | Potjes

Variatie of uitbreiding

- Groepen van 3-4 sporters.
- Meer ballen.

