

Pluimpje meppen



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters voeren onderstaande oefeningen uit:

- Eén sporter slaat het pluimpje naar de overkant, de andere laat het pluimpje door de hoepel vallen.
- Het pluimpje opvangen in een kegel.
- Het pluimpje vangen met de handen.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.

Elk duo heeft een pluimpje, een hoepel en een kegel.

Pluimpjes | Hoepels | Kegels | *Tennisbal*

Variatie of uitbreiding

- De afstand tussen elkaar aanpassen.
- Het pluimpje vervangen door een tennisbal.



bekijk de video op
@multiminuten

