

Trap en klap



Trappen en stoten

Lesverloop

De speler met de ballon trapt de ballon met zijn voet in de lucht en klopt hem over het net. Daarna tikt hij zo snel mogelijk de kegel achteraan het terrein. De andere speler doet hetzelfde.

Organisatie & materiaal

Per 2 op een terrein met een scheiding (net, potjes) ertussen.
 Op de achterlijn staat een kegel.
 Elke sporter staat op zijn eigen terrein.
 1 sporter heeft een ballon.

Ballonnen | Kegels | Net of Lint of Potjes | Strandbal | Volleybal

Variatie of uitbreiding

- Met een strandbal i.p.v. een ballon.
- 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.



bekijk de video op
 @multiminuten

