

Hand-voetbal



Trappen en stoten

Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters werken in duo's en staan in pomphouding tegenover elkaar. Ze stoten een bal heen en weer, zonder te vallen.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken per 2.
- Elk duo heeft bal.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- Laat de sporters wisselen van handen.
- Voeg een klein doel toe met potjes zodat ze een wedstrijdje kunnen spelen.

