

Botsbal



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters staan tegenover elkaar met een hoepel op de grond tussen hen in. De eerste sporter laat de bal botsen in de hoepel, waarna de tweede sporter probeert de bal te vangen. Vervolgens stuitert die de bal op dezelfde manier terug. Elke keer dat een sporter de bal niet kan vangen, krijgt de andere speler een punt.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2
- Per duo is er 1 bal.
- Tussen de sporters ligt een hoepel op de grond.

Hoepels | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Verschillende soorten ballen gebruiken.
- De sporters 2 stappen laten zetten, voor het botsen.
- Laat de sporters variëren in kracht en richting van botsen.



bekijk de video op
@multiminuten

