

muurtje klop



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters spelen het spel Muurtje Klop. De eerste speler begint en slaat met zijn vuist tegen de bal. De bal moet eerst de grond raken en daarna de muur. Vervolgens staat de volgende speler klaar om de bal op dezelfde manier terug te slaan.

De bal mag telkens slechts één keer de grond en één keer de muur raken. Raakt hij vaker de grond of muur, dan is de speler af.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken in groepjes van +/- 5 kinderen
- Per groepje is er een bal

Ballen | Vlakke muur

Variatie of uitbreiding

Opbouwende oefeningen:

- elke sporter oefent individueel met een bal tegen de muur. De bal moet eerst de grond raken, daarna de muur.
- Per 2: De sporters stoten de bal naar elkaar. De bal mag maar 1 maal botsen.
- De sporters spelen in groep het spelletje 'muurtje klop'.

