

Pluimpje meppen



Doelspelen en terugslagspelen

Lesverloop

De sporters werken in duo's en staan tegenover elkaar. Dit is een ideale oefening om op te bouwen qua moeilijkheid.

1. Eén sporter slaat het pluimpje naar de overkant, de andere laat het pluimpje door de hoepel vallen.
2. Het pluimpje wordt opgevangen in een kegel.
3. Het pluimpje wordt met de handen gevangen.

Organisatie & materiaal

- De sporters werken per 2.
- Elk duo heeft een pluimpje, hoepel en kegel.

Pluimpjes | Hoepels | Kegels

Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand van elkaar.
- Het pluimpje vervangen door een tennisbal.

