

Rood. les 3

Opwarming (10min)

- ⇒ tikkerij om warm te krijgen.
- ⇒ Elk kind heeft een ballon. Ballon optikken en op signaal trainer ballon van iemand anders overnemen (zonder dat de ballon de grond raakt)
 - 1.1 tikken met hand
 - 1.2 tikken met racket

Kern van de les (40min)

* LEARNORM

⇒ Blanco uitleg wat BH is.

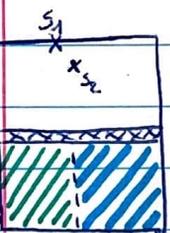
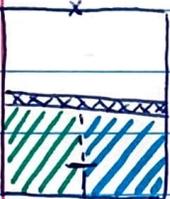
⇒ 2 kids bij Tom BH te oefenen.

T gooit / speelt 4 ballen naar kind. Kind tracht ballen met BH afwisselend recht door & gekruist te spelen.

2 ballen gelukt? 1 punt → 2 ballen rapen.

⇒ 2 kids doen oefening per twee

Speler 1 staat klaar in BH, speler 2 kijkt of 1 juist staat. 1 laat bal vallen & 2 speelt BH. Ook hier recht door & gekruist afwisselen. Als het goed gaat bal aangegeven



* Spelworm

⇒ 2 teams maken.

⇒ Speler 1 heeft 2 potjes om bal te vangen (olifantenooren) Speler 2 heeft racket.

Speler 1 gooit, 2 speelt BH, 1 vangt tussen potjes. Gelukt 1 punt.

Welk team eerst 5 punten?

Daarna wisselen.

* Wedstrijdworm

⇒ Mollentennis

Speelbasis in de hok van het veld
liggen van waar ze meeste BH
kunnen spelen. (Rechtshandig - Recht &
linkshandig - links)

Wedstrijd met standaard
puntertelling, maar als speler FH
rolt punt voor andere

Eindspel (10 min)