

Rood-les 4

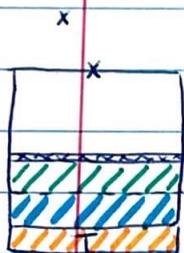
Opwarming (10 min)

- ⇒ Lopen op de witte lijnen van het tennisveld. Tvolgen.
- ⇒ Per twee oefeningen met bal (verplaatsen van baselinie naar net, elk kind op een dubbellijn)
 - bal gooien met bats
 - bal gooien zonder bats
 - Elk kind 1 bal
 - Door hoepel gooien

Kern van de les (40 min)

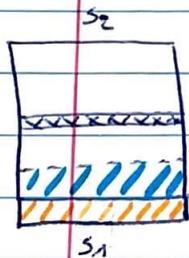
* LEARNORM

- ⇒ 2 kids bij T om BH te oefenen.



Veld aan kant van T is in korte + midden + diepe zone
Kids krijgen bal & spelen afwisselend in zone 1 & 2 & 3. Kids krijgen 4 ballen. 2 ballen gelukt? 1 punt & 2 ballen rapen.

- ⇒ 2 kids doen oef per 2



Kind 1 gooit bal naar 2, 2 probeert elke BH in diepe zone te spelen. Per goede bal 1 punt.

* Spelvorm

- ⇒ Teams per twee maken.

Speler 1 gaat in zone 1-2 of 3 staan & gooit bal naar speler 2. Speler 2 tracht terug te spelen in zone waar speler 1 staat.
Gelukt? 1 punt.

Welk team haalt als eerst 5 punten?
Daarna wisselen.

* Wedstrijdvorm

⇒ 1 tegen 1 Veld blijft in 3 zones
verdeelt.

Zone 2 wordt ERROR zone. Botst
de bal hierin? punt voor andere

- 1.1 gooien vanuit BH met babybal
- 1.2 gooien vanuit BH met Rode bal
- 1.3 BH-BH RACKET

Eindspeel

(10 min)