

Rood - les 8

Opwarming (10 min)

⇒ Draaimolen

Cirkel maken met alle kids T staat in het midden & draait met touw rond. Kids moeten over touw springen.

⇒ Per twee

1 speler (rolt, gooit) onder of over de andere speler. Deze tracht de bal na 1 bots te vangen of voor lijn te stoppen

Kern van de les (40 min)

* LEERVORM

⇒ 2 kids bij T voor BH ontvangen.

Over net bij T een lint spannen zodat ze over het lint of tussen net & lint kunnen spelen. T geeft bal aan, speler vertrekt in hoek van veld. Makkelijke bal tussen lint & net, moeilijke bal over lint.

⇒ 2 kids dan oefening samen. (ook een lint hangen op dit veld)

Speler 1 gooit bal over of tussen, speler 2 speelt tegenovergesteld terug.

* Spelvorm

⇒ Per twee. Speler 1 gooit bal over of tussen, speler 2 speelt op dezelfde manier terug. Speler 1 tracht bal te vangen (regel, potje, vangracket, ...)

Wie heeft als team eerst 5 punten & kan dan snel wisselen van taak

* Wedstrijdvorm

⇒ Match tegen elkaar met verhoogde net. Kids stimuleren om moeilijke bal over lint te spelen.

Punt gemaakt met BH? 2 punten.

Eindspel (10 min)