

Rood - les 7

Opwarming (10 min)

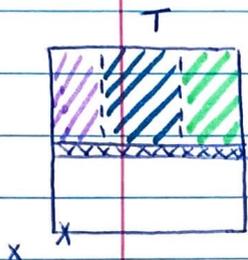
- ⇒ Dissociatie oefeningen in ladder
 - ↳ Armen doen verschillende dingen als benen
 - Of oefeningen met bal in ladder
- ⇒ Kettingtikker (wie getikt is geeft een hand)

Kern van de les (40 min)

* Leernorm

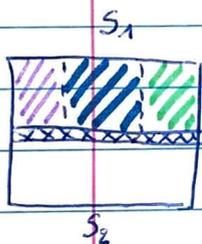
- ⇒ 2 kids bij T doen een oefening

Terrein aan de kant van T verdelen in 3 zones (Richting). Wanneer T een moeilijke bal speelt verplicht kruiser naar zone 3. Als T makkelijke bal speelt mag ook naar zone 1 & 3 worden gespeeld. Zorg voor een puntensysteem.



- ⇒ 2 spelers doen af op ander veld.

Speler 1 gaat in zone staan & gooit naar 2, 2 moet in zelfde zone spelen als 1 staat, 1 vangt de bal. Samen 5? Wisselen van kant. Puntensysteem voorzien.



* Spelvorm

- ⇒ 1 tegen 1 (spelers naast elkaar tellen punten samen)

Speler 1 geeft bal aan, speler 2 beslist in welke zone eerste bal moet zijn. Speler 2 roept ons eerst welke kleur. Is de bal in de juiste zone dan punt uit. Verkeerde zone? tweede kans & anders punt voor speler 2

Zorg dat iedereen overal heeft gestaan

* Wedstrijdvorm

⇒ Speler 1 mag zone elimineren waar speler 2 niet mag in spelen.
Speelt hij toch in de zone? Punt voor speler 1. Kan speler 2 punt maken krijgt hij 2 punten.

Eindspel (10 min)