

Rood - les 9

Opwarming (10 min)

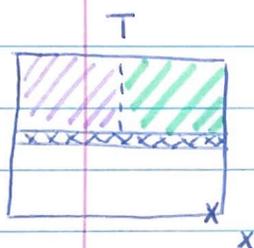
⇒ Overloopspel

Kids starten op dubbellijn. Op Middellijn staan aantal tikkers. Op signaal T lopen naar overzijde zonder getikt te worden

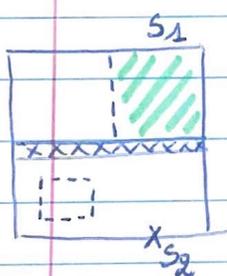
⇒ Werptennis vanuit BH (evt met grote bal)

Kern van de les (40 min)

* LEERVORM



⇒ 2 kids bij T. Veld aan kant T verdelen in 2 richting zones. Kind vertrekt in de hoek van het veld. T speelt ballen aan, moeilijke bal verplicht diep kruisen, makkelijke bal rechtdoor "aanvallen" Voorzie een puntensysteem.



⇒ Speler 1 gooit bal naar speler 2 vanuit gekruiste positie. Speler 2 speelt bal gekruist terug naar 1, 1 vangt bal in kegel, potje, handen, ...

* Spelvorm

⇒ Oef per 2. Speler 1 gooit ballen aan, speler 2 speelt afwisselend rechtdoor & schuin. Speler 1 moet makkelijk gooien voor rechtdoor & moeilijk voor schuin. 6 punten gehaald? Wisselen van kant wie heeft eerst 12 punten?

* Spelvorm

* Wedstrijdvorm

⇒ 2 spelers tegen elkaar.

Er mag alleen op de crossvlakken
gespeeld worden anders punt
voor de andere

- 1) gooien met grote bal
- 2) gooien met kleine bal
- 3) Tennis met babybal
- 4) Tennis met tumertoets
- 5) Tennis gewoon

Eindspel (10 min)