

Rood - les 10

Opwarming (10 min)

- ⇒ 4 op een rij
- ⇒ werptennis bovenhandig gooien

Kern van de les (40 min)

* LEERNORM

- ⇒ 2 kids bij T.

T geeft uitleg toetsopslag

T zet aan overzijde van het net verschillende voorwerpen om naar te mikken. Kids laten proberen.

- ⇒ 2 kids doen oefening samen.

Spelers gooien om beurt bal bovenhandig in het spel. Spelers trachten 2x naar elkaar te spelen & vangen de bal.

Puntensysteem voorzien

* SpelwORM

- ⇒ 2 teams maken.

Speler 1 doet toetsopslag, speler 2 tracht bal te vangen in kegel, potje, handen, vangracket, ...

5 ballen gevangen? Snel wisselen van kant. Gevangen bal op potje leggen.

Welk team heeft beste opslagen.

Als T ziet dat opslag niet goed is krijgen ze geen punt

* Wedstrijdvorm

⇒ Proberen match te spelen.

Als het niet lukt makkelijker maken.

Eerste bal bovenhandig in spel gooien (zoals op Fundays)

Eindspel (10 min)