

Rood - les 11

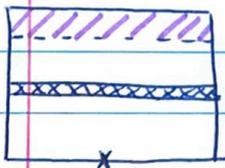
Opwarming (10 min)

- ⇒ 1 speler op enkellijn, andere op dubbellijn. 2 strekt armen als 2 handen aantikt moet 1 weglopen van 2. 2 tracht 1 te tikken
- ⇒ 1 versnelt voorwaarts, 2 gooit bal in de loop bovenhands naar 1, deze probeert te vangen met 1 of zonder bots.

Kern van de les (40 min)

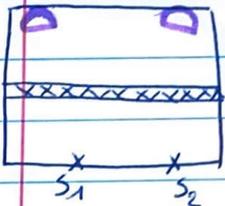
* LEERVORM

T ⇒ 2 kids doen oef bij T.



Kind start het punt met toetsopslag. Daarna gooit T 1 FH & 1 BH aan. Trachten FH & BH in diepe zone te spelen

⇒ 2 spelers staan aan dezelfde kant van het net. Aan overzijde staan 2 goalen. Kids trachten toetsopslag in de goal te spelen na 1 bots.



Wie kan beste opslagen in de goals? Puntensysteem voorzien.

* Spelvorm

⇒ 2 teams maken.

Speler 1 doet toetsopslag (2de opslag is bal bovenhands gooien) 2 speelt terug 1 tracht te vangen.

Wie eerst 10 punten? Na 5 punten wisselen van opdracht.

* Wedge Worm

⇒ Match spelen zoals op
Funday. Eerste bal Bovenhands
werpen. Mag van aan de
Inkellijn.
Eerste tot 10 of op tijd

Eindspel (10 min)

(Moet niet mag ook gewoon verder
matches zijn)