

Rood. les 1B

Opwarming (10 min)

⇒ Muurke gooi:

Gebruik 1 paneel van de hal per groepje.

Om beurt bal tegen bash gooien. Volgende moet de bal na 1 bosh vangen anders leven kwijt.

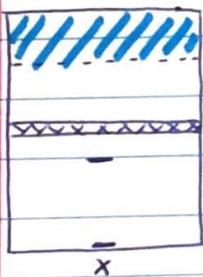
Kids moeten gooien binnen 2 seconden na vangen. Elk kind heeft 2 levens.

⇒ Rode bal opklippen met racket zoveel mogelijk zonder bosh.

Kern van de les (40 min)

* LEERVORM

⇒ 2 kids bij T om FH volley te leren.



Kind vertrekt achteraan op basislijn. Kind krijgt eerst 2 gewone FH (speelt in diepe zone). Daarna komt kind aan net staan (strip) en krijgt 3 ballen FH volley. Daarna rapen. Zorg voor puntensysteem.

⇒ 2 kids doen oefening apart.

1 kind staat aan het net met handpallet.

Kind 2 gooit bal aan voor FHV, kind 1 speelt volley en 2 vangt bal. 5x gelukt? dan neemt kind 1 racket. 5x gelukt?

Wisselen van opdracht.

* Spelvorm

⇒ punten worden per duo geteld. Eerste tot 7, voorzie leuk puntensysteem.

Kind 1 speelt FH naar 2. 1 loopt naar net & speelt FHV op terugspel bal van 2. 2 vangt bal & rollen draaien om.

* Wedstrijdworm

⇒ Matchke tegen elkaar 2 punten
voor winnende volley.
Voorzie hier ook puntensysteem

Eindspu (10 min)

Krokodil