

Rood - les 15

Opwarming (10 min)

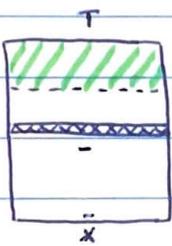
⇒ Balcoördinatie

- 2 ballen op de grond boten & vangen met handpalmen boven
- 2 ballen op de grond boten & vangen met handpalmen beneden
- idem, maar 1 handpalm boven & 1 beneden
- idem, maar van lijn naar lijn wandelen/lopen

⇒ 10 passenspel.

Kern van de les (40 min)

* LEERVORM



⇒ 2 kids bij T voor BH volley te leren.

Kind 2 vertrekt achteraan op baslijn. Kind 1 krijgt eerst 2 gewone BH (speelt in diepe zone), daarna komt kind aan net staan (strip) & krijgt 3 ballen BH volley. Daarna ballen lopen.

⇒ 2 kids doen oefening samen.

1 kind staat aan net met handpalet, kind 2 gooit bal aan voor BHV, kind 1 speelt volley. en 2 vangt bal. 5x gelukt? Kind 1 neemt racket. 5x gelukt? wisselen van opdracht

* Spelvorm

⇒ punten worden per duo geteld.

Kind 1 speelt bal in met FH naar BH van 2.

2 speelt BH naar 1. 1 speelt bal terug in volley, 2 vangt bal. Rollen draaien om.

Eerste tot 7. Eventueel nog eens wisselen

van team

* Weerstrijdnorm

Matchke legen elkaar. 2 punten voor
winnende volley.

Eindspel (10 min)