

Rood. les 18

Opwarming (10 min)

- * Chinese, maar dan met werptennis ☺
- * Evt beginnen met een tikspel.

Kern van de les (40 min)

⇒ laatste les. Verschillende oparachten doen om te kijken of ze "gestaagd" zijn voor de lessenreeks. Kled het zo wat in ☺
Op einde krijgt iedereen diploma.
Probeer de oparachten efficiënt te laten verlopen.

- 1) Punt starten door bovenhands te werpen met goede hand.
- 2) Rally spelen met T. FH & BH afwisselen.
- 3) Onderling een rally spelen. Met een stop of timentoets.
- 4) FH & BH kunnen richten. Zowel links-rechts als kort-diep
- 5) Bal 5x optikken met racket
- 6) In elke hand 1 bal. Wandelen van enkellijn naar enkellijn & tegelijk beiden ballen laten botsen & terug vangen.

Eindspel (10 min)

→ ZORG NOG VOOR een laatste leuke afsluiter.