

Blauw. les 3

Opwarming. (10 min)

⇒ tikkertje (om warm te krijgen)

⇒ Oefeningen met racket

- bierkaartje / deksel op snaren & Rondwandelen
- potje met bal op
- bal in "driehoekje" racket
- bal op snaren

Kern (40 min)

* Oefening 1.

⇒ Bal rollen met racket (moeilijker maken)

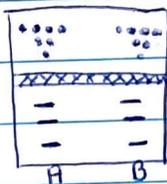
- Rollen door dubbel poortje
- Rollen & stoppen op bepaalde plaats
- Rollen naar kegels

* Oefening 2.

⇒ 2 kindjes bij T. Bal laten boten voor FH
(gaat het goed? Verder van net zitten)

⇒ 2 kindjes doen oefening apart.

Achter net 2 driehoeken maken van kastaar
kinderen trachten onderhands te gooien &
blikken omver te gooien



* Oefening 3

⇒ Teams per twee maken

T gooit bal om beurt naar elk team.

Kind probeert bal te vangen tussen hand & snaren. Gelukt? Bal over net gooien & 1 kurk nemen.

Wie haalt meeste kurken op 10 min
(nekeer wisselen van teams)

Eindspu. (10 min)

⇒ ballenoorlog