

# Blauw-les 5

## Opwarming (10 min)

⇒ Kids lopen door elkaar. Als T in handen klapt doen kids splitstep, Als T kleur roept gaat kind aan potje van kleur staan (1 kind per potje), Als T 2x in handen klapt 5x op 1 been springen

## Kern van de les (40 min)

### \* 10 testjes

⇒ Elk kind krijgt diploma, per testje kind aantal keer laten proberen, beste aantal opschrijven.

1) Zo snel mogelijk stalommen tussen kegels met bal & racket, bal in goal rollen op het linde 

2) Bal zelf laten botsen & met FH over net, in het veld spelen

3) Aangegooide bal (door T) over & in spelen

4) Bal rollen door poortjes, gelukt? Lijntje naar achter. Tot welke lijn geraakt kind?

5) Ballon zoveel mogelijk optikken binnen 1 minuut

6) Bal rollen over bank, op regel zetten & 1 goal doen zonder regel om te stoten



7) Bal gooien door doeken met gaten.  
Hoeveel van 10 ballen lukken?

8) Rally FH met trainer & strandbal.  
Hoeveel ballen over & weer in 1 min

9) T gooit (in totaal) 10 ballen.  
Kind probeert bal te vangen in  
vangracket. Hoeveel punten?

10) Bal ligt op potje. Kind rolt bal  
naar kastaars. Hoeveel kastaars  
kan kind onrollen met 5 ballen?

## Eindspel (10 min)

⇒ Smurfenspel

## Extra

Kids krijgen "diploma"-kaart. Op kaart  
noteren hoeveel elke oparacht is gelukt.

Telkens stempel zetten bij oparacht.

Foto maken van kaarten & naar Janne  
sturen.