

Blauw-ds 6

Opwarming. (10 min)

⇒ Wat doet T?

Kids lopen door elkaar op signaal T doen ze T na (jumping jacks, knieën hoog, bijtrekpas, ...)

Kern van de les. (40 min)

* Oefening 1.

⇒ Beginnen met blanco uitleg BH. Komende lessen zullen ze BH leren.

⇒ Elk kindje heeft balon & tracht balon op te tikken met BH

⇒ Bal rollen door poortje met BH

⇒ Bal op grote kegel leggen, kids spelen bal van kegel

* Oefening 2.

⇒ 2 kids bij T oefenen op BH. Bal later botsen voor kind, tracht over & in te spelen.

⇒ 2 kindjes oefening apart

Elk kind heeft grote gele kegel met bal op. Achter kegel staat doelje. Kids spelen bal met BH van kegel in doel.

Geluukt? puntje nemen.

* Oefening 3.

⇒ per twee gooien naar elkaar
met grote bal / baby bal.

Gooien vanuit BH houding

Heen & weer gelukt? Puntje nemen

Eindspel (10min)

⇒ Alle kids staan tegen net tussen
enkel & middellijn (\pm 1m voor net)

T staat ballen (over de grond) &
tracht zo kids te raken. Kids
moeten omhoog of opzij springen om
ballen te ontwijken. Geraakt?

Mee ballen gooien.