

Blauw-les 8

Opwarming (10 min)

⇒ Elk kindje zoekt een partner. 1 kind op enkellijn, 1 kind op dubbellijn, bal in het midden van de kinderen. T zegt verschillende lichaamsdelen die kids moeten aantikken pas als T "bal" zegt om ter eerste bal pakken.

Kern van de les (40 min)

* Oefening 1

⇒ 1 kind op enkellijn, 1 op dubbellijn. Bal rollen naar elkaar (BH ↔ BH) ondertussen van aan het net richting baseline bewegen (bijtrek pas)

⇒ Racket in BH vast houden (bal op snaren, of op potje op snaren → makkelijk) slalom parcours afleggen, daarna vanop racket in zone werpen

(oef 1 & 2 kunnen aan elkaar gehangen worden, kan ook los van elkaar)

* Oefening 2

⇒ 2 kids bij T voor BH

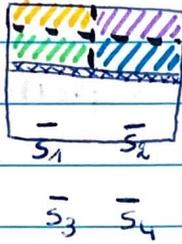
⇒ 2 kids oefening apart

Bij het kind dat gooit verschillende ballen leggen (klein & groot). Er liggen ook 3 lijntjes achter elkaar. Bal kiezen & vanaf elke lijn gooien. Pas naar volgende lijn als gooien & vangen is gelukt.

* Oefening 3

⇒ Aan de overkant (kant van T)
verschillende vakken maken & bepaalde
kleuren geven.

T gooit bal aan, voordat T gooit
Zegt kind een kleur. Als kind BH
in kleur kan spelen 1 punt nemen
Wie haalt meeste punten?



3x4 vakken op veilige
afstand.

Eindspel (10 min)