

Blauw - les 10

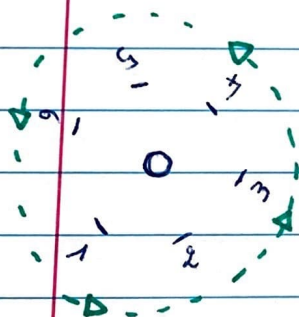
Opwarming. (10 min)

- ⇒ T wijst naar bepaalde richting die kinderen moeten lopen (links, rechts, voor, achter).
Als T in handen klap zo snel mogelijk bepaalde oefening doen (hoogte- of kangeroo sprong, jumping jack, ...)

Kern van de les (40 min)

* Oefening 1

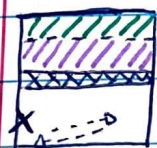
- ⇒ Cirkel met verschillende oef. In het midden van cirkel staat hoepel met net aan.



- 1) Racket & ballen (FH in hoepel)
- 2) Emmer ballen (bal gooien in hoepel)
- 3) Racket & ballen (FH in hoepel)
- 4) Strandballen (gooien in hoepel)
- 5) Racket & ballen (FH in hoepel)
- 6) Babyballen / gewone ballen (gooien in hoepel)

- ⇒ Telkens 1 bal doen & doorschuiven
Elk kind begint aan andere nummer

* Oefening 2



- ⇒ 2 kids bij T. Kind begint zijkant van het veld, lopen voor FH & terug naar speelbasis
Terug korte & diepe zone (vorige week)

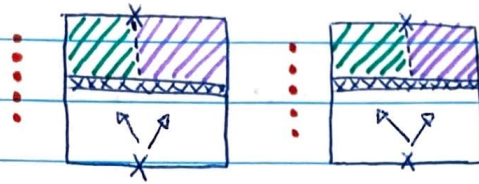
- ⇒ 2 kindjes spelen strandbal naar elkaar, maar zonder racket.
Hand is racket.

* Oefening 3.

⇒ Mollenlennis 1 kind is zender, 1 kind is ontvanger.

Samenwerken om punten te halen.

Zender speelt rechtdoor, ontvanger terug naar midden, zender speelt gekruist. Gelukt 1 kegel omdraaien. Wie als eerst alle kegels gedraaid?



Eindspel (40 min)