

Blauw-les 11

Opwarming (10 min)

⇒ Per twee gaan staan. 1 kind staat op enkellijn, 1 kind op dubbellijn (gezichten naar elkaar). In het midden tussen hen ~~ste~~ ligt een bal. T zegt verschillende lichaamsdelen die kind moet aanraken. Wanneer T "BAL" zegt om ter eerst bal pakken.

⇒ Samen met T toerje lopen.

Kern van de les (40 min)

* Oefening 1

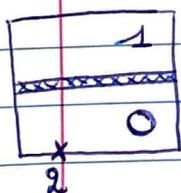
⇒ Kids doen ladder-oefening (lopen, springen, 2 voeten, 1 voet, ...) T staat op het einde van de ladder. T gooit bal (weg van kind → lopen). Kind vangt bal tussen twee potjes en gooit over het net of naar een doel.

* Oefening 2

⇒ 2 kids bij T

1 kind vertrekt aan zijkant^{op} speelbasis. T gooit bal aan schuin (weg van kind) kind tracht bal over en in net te spelen. Achterzone blauwe zone, korte zone gele zone. Per zone 3 potjes. Trachten ze om mogelijk alle potjes te verdienen.

⇒ 2 kids oefening samen.



1 gooit bal in hoopel (FH speler 2). 2 vertrekt vanaf speelbasis. Als speler 2 bal over is kan speler 1 punt. 3 punten? Wisselen. Zorg voor puntensysteem tot 3.

⇒ Oefening 3

⇒ Werptennis met racket

Speler 1 gooit bal in hoepel. Speler 2 start op speelbasis. 1 gooit, 2 speelt FH, 1 vangt bal na 1 bots.

Gelukt? 1 punt. Team tegen team.

Wie haalt als eerste 5 punten?

~> Wisselen van team & puntensysteem
voorzie

Eindspel (10 min)

⇒ Ballenregen

Er staan 2 tonnen met ballen. Aan elke ton staan 2 kinderen. Deze 4 trachten zo snel mogelijk alle ballen uit de ton te gooien. Anderen moeten snel kappen & emmers gevuld houden.

Werpers moeten trachten binnen 90 seconden emmers leeg te hebben.