

# Blauw. les 12

## Opwarming. (10 min)

⇒ "Meester/juf mag ik overvaren". Eigenlijk schipper... Maar T is schipper. Geef nu verschillende oefeningen met bal en racket of alleen bal of alleen racket.

## Kern van de les (40 min)

⇒ Testjes les ikv BH zenden & FH ontvangen.  
Van elk 3 testjes. Als het te snel voorbij gaat kunnen ze een "oefenen" ☺

- 1) T gooit 5 ballen naar BH kind. Kind tracht bal in diepe zone te spelen.  
Hoeveel op 5
- 2) T gooit 5 ballen naar BH kind. Kind tracht bal in linkerzone te spelen.  
Hoeveel op 5.
- 3) T gooit 5 ballen naar BH kind. Kind tracht bal in rechterzone te spelen.  
Hoeveel op 5.
- 4) Kind start aan zijkant veld. T gooit bal weg van kind naar FH (kind moet lopen)  
Kind speelt bal over en in veld.  
Hoeveel op 5
- 5) Kind doet ladder oefening. Op het einde gooit T bal kind speelt FH over net. (weg van kind gooien)  
Hoeveel op 5.
- 6) idem als 4, maar dan linker & rechter zone. VOOR T gooit kiest kind de zone

## Eindspel (10 min)

⇒ Stoelendans

Lijntjes of rondjes leggen 1 minder als  
aantal kinderen.

Liedje op zetten als liedje stopt  
asap op lijntje gaan staan.

Telkens lijntje wegnemen.