

Blauw - les 14

Opwarming (10 min)

⇒ Estafette (vanop basislijn naar net & terug)

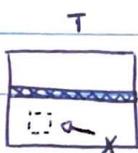
- gewoon lopen
- bal doorgeven
- springen & voeten
- bal op kiel leggen

Keer van de les (40 min)

* oefening 1

⇒ Kind loopt door ladder. T gooit bal (ver van kind) richting BH van kind. Kind vangt bal, gaat naar strip en tracht bal in doos te gooien.

* oefening 2

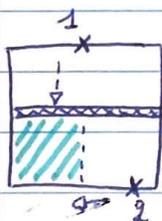


⇒ Kind vertrekt in hoek van het veld. Kind speelt BH op gegooide bal van T. T gaat weg van kind. Kind tracht te mikken in het veld. Gelukt? 1 punt.

⇒ 2 kids doen oefening samen. Kind 1 gooit in aangeduide zone. 2 speelt BH. 1 probeert bal te vangen. Na 5 ballen wisselen van taak.

* oefening 3

⇒ Mollentennis:



Kind 1 is de zender, 2 de ontvanger. 1 speelt bal met BH naar BH kind 2. 2 vertrekt op hoek van het veld & tracht bal te stoppen voor baseline. Start op signaal T. 1 kan punt verdienen als 2 niet kan stoppen, 2 wint punt als hij bal kan stoppen. Wie haalt eerst 7 punten.

Eindspel (10 min)

⇒ kippenspel