

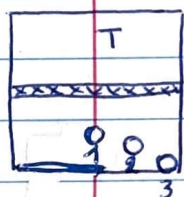
Blauw - les 15

Opwarming (10 min)

- lijnenloop. Kids lopen achter T. Alleen op de witte lijnen. T heeft bak met ballen. T gooit bal, eerste kind probeert te vangen na 1 bats legt bal terug in bak bij T & sluit achteraan aan.
- Tikkertje

Keen van de les (40 min)

* oefening 1



- * T heeft verschillende groottes van bal. T gooit eerst grootste bal daarna kleiner. Op het veld bij het kind liggen 3 strips op verschillende afstand. Elke bal moet vanaf elke strip gevangen worden. Begin op strip 1 & werk naar 3.
- * Zorg dat er naast het net een bak ligt met voorwerpen die de andere kids op hun racket naar de overkant brengen.

* oefening 2

- * Zelfde opstelling als oefening 1, maar nu speelt kind BH. Begin met paarse bal, daarna rode bal & pas dan naar volgende strip
- * Zorg dat er naast het veld een slalom ligt. Bal slalommen tussen kegels & daarna door poortje rollen.

* Oefening 3

* Oefening zonder net, per twee.

Speler 1 rolt de bal naar speler 2 in BH over de grond. Speler 2 stopt de bal, gaat op de strip staan, laat bal bollen in FH & speelt deze in het vierkant. Speler 2 tracht bal te vangen. (mag met vangnet, kegel, ...)

Eindspel (10 min)

* Ballenrace

→ Elk team heeft een hoepel.

Over heel het tennisveld liggen ballen verspreid. Spelers mogen maar 1 bal tegelijk vervoeren op hun racket.

Welk team haalt meeste ballen?

Kids mogen bal NIET vasthouden als hij op hun racket ligt.

Maar krijgen wel een potje op hun racket als ze willen.