

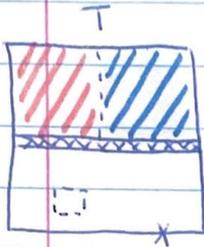
Blauw-les 16

Opwarming (10 min)

- * Tikkerje of opwarmingsoefeningen
- * Kids lopen in kring achter T * vangen een bal als T gooit

Keer van de les (40 min)

* Oefening 1:



- * Veld aan de kant van T is in 2 zones verdeeld. links & rechts.

T gooit bal (weg van kind) kind vangt bal los & voor het lichaam. Kind gooit bal over net in zone die T kust. Na 3 ballen wisselen.

- * Kids die wachten lopen door ladder met bal op racket (mag met kegel) & gooien deze aan het einde in een hoepel/dooos

* Oefening 2:

- * Zelfde als oefening 1, maar ipv vangen speelt kind nu BH over het net.
- * Kids die wachten doen slalom parcours met bal & rollen aan het einde bal in goal. (slalom gebeurt met BH)

* Oefening 3:

* Blanco: T zegt FH of BH & kids gaan zo snel mogelijk in de juiste positie staan

* 2 kids hebben vangracket, 2 kids staan naast elkaar bij T.

T zegt slag kids gaan klaarstaan,

T gooit bal & kind speelt.

Andere kids proberen bal te vangen in vangnet.

Na elk 3 ballen snel wisselen.

* Eindspel (10 min)

Ballenoorlog