

# Blauw - les 17 : vriendjes

## Opwarming (10 min)

→ spelers lopen door elkaar. Er zijn 3 opdrachten.  
Wanneer T cyfer roept juiste opdracht doen.

- 1) springen & voeten samen
- 2) springen op 1 been.
- 3) benen open & toe

## Kern van de les (40 min)

⇒ Kinoyes doen oefeningen per twee en  
schuiven elke 6 minuten door van oefening.

1) Mollentennis

2) Werptennis

3) Rollen door verschillende poortjes  
met verschillende ballen

4) Bal in roos spelen die aan de  
hal hangen. Hoeveel punten in 6min?

5) 1 speler gooit, 1 speler speelt FH.  
Na 3 ballen wisselen.

6) Idem 5, maar nu BH.

## Eindspel: (10 min)

- \* Ballenoorlog. Groep in 2 verdelen. aan elke kant van het net staat 1 groep. Op elke hekje liggen evenveel ballen. Op signaal T start de molten kids ballen naar andere team gooien. Wie heeft op het einde de minste ballen?