Rally / vastheid

Rally met de coach · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 3

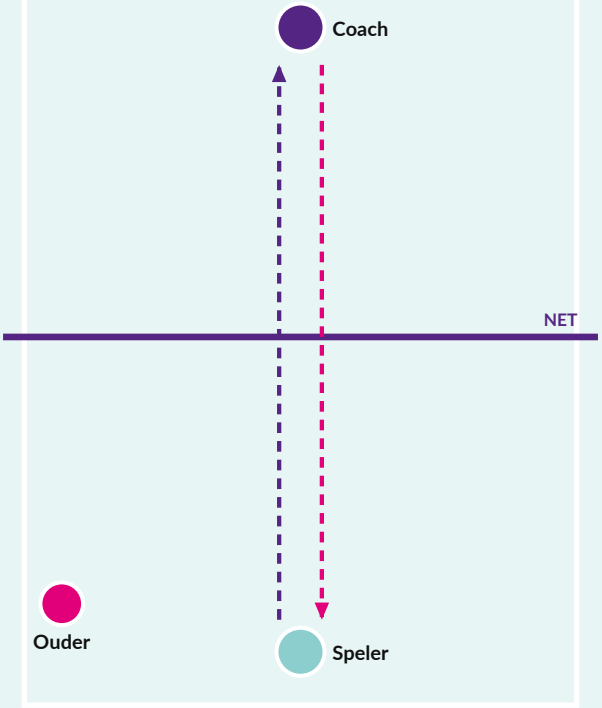
NL ENG

Wat meten we?

Hoe lang kun je samen met de coach een rally over het net volhouden? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

- Speler en coach aan weerszijden van het net
- De coach blijft altijd bij oefening 6
- Ouder noteert de langste rally
- 1 zachte bal en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. De coach speelt de bal naar je toe.
2. Stop de bal met je racket; het raakpunt is vóór je.
3. Speel de bal 1 of 2 keer omhoog.
4. Speel de bal daarna terug over het net.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.

Spelregels en telling

- Na een fout begin je opnieuw met tellen.
- Noteer alleen de langste rally.
- De coach speelt rustig en makkelijk aan.

Telling: langste serie / rally binnen 120 sec (fout = opnieuw tellen).

Fit
Kleine stapjes naar de bal.

Fun
Samen spelen, niet tegen elkaar.

Focus
Stoppen, opspelen, rustig terug.

Ouders: alle scores zijn goed. We vergelijken niet met elkaar, we kijken naar de persoonlijke progressie van je kind. Moedig aan en geef een high five. De score komt op de eigen progress card van je kind.

Rally / consistency

Rally with the coach · 2 minutes (120 sec)

Level RED 3

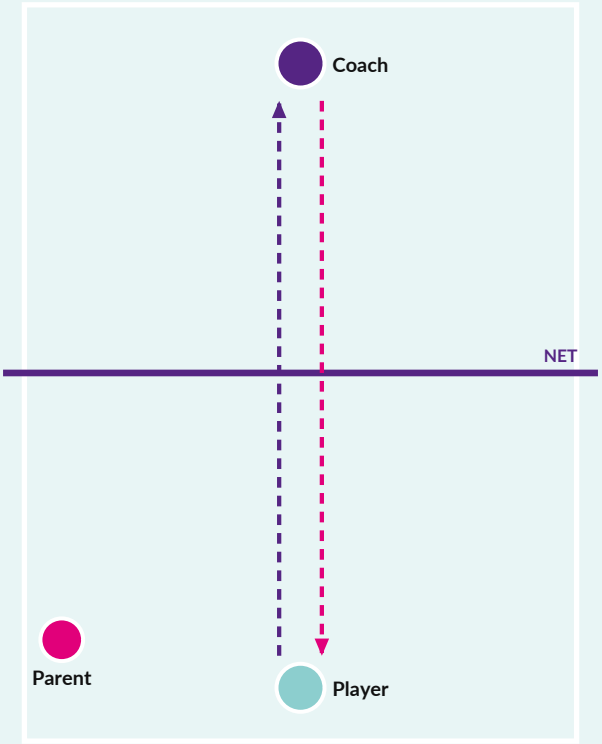
NL ENG

What do we measure?

How long can you keep a rally over the net going with the coach? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

- Player and coach on either side of the net
- The coach always stays at exercise 6
- Parent writes down the longest rally
- 1 soft ball and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. The coach plays the ball to you.
2. Stop the ball with your racket; contact point in front of you.
3. Play the ball up 1 or 2 times.
4. Then play the ball back over the net.
5. Mistake? Start a new rally.

Rules and scoring

- After a mistake you start counting again.
- Only write down the longest rally.
- The coach feeds calmly and easily.

Scoring: longest series / rally within 120 sec (mistake = start counting again).

Fit
Small steps to the ball.

Fun
Play together, not against each other.

Focus
Stop, play up, calmly back.

Parents: every score is a good score. We don't compare children; we look at your child's personal progress. Cheer and give a high five. The score goes on your child's own progress card.