Return

Return cross · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 1

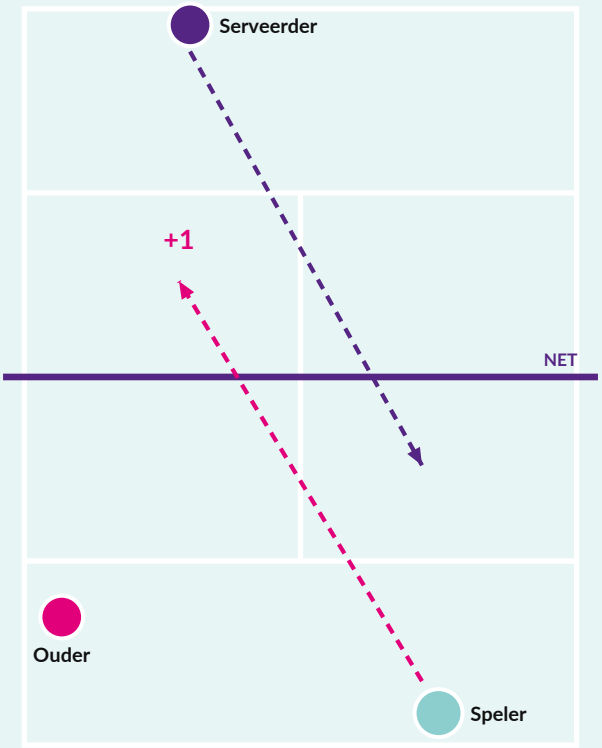
NL ENG

Wat meten we?

Hoeveel returns speel je in 2 minuten cross terug in het goede vak?

Opstelling

- Serveerder aan de overkant serveert cross
- Afwisselend links en rechts
- Rood 1 speelt op een groter veld; de coach speelt de oefening vaak zelf met de speler
- Ouder telt en noteert de score



Zo speel je

1. Er komt een service cross naar je toe.
2. Speel de return cross terug naar de serveerder.
3. Komt de bal cross in het goede vak? Dan heb je 1 punt.
4. Speel één keer van links...
5. ...en daarna van rechts.

Spelregels en telling

- Alleen een return cross in het goede vak telt.
- Mis je? Gewoon doortellen.
- Wissel na elke return van kant.

Telling: totaal aantal punten in 120 sec (fout = doortellen).

Fit
Splitstap als de serveerder slaat.

Fun
Moedig elke goede return aan.

Focus
Korte zwaai, mik cross.

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.

Return

Cross-court return · 2 minutes (120 sec)

Level RED 1

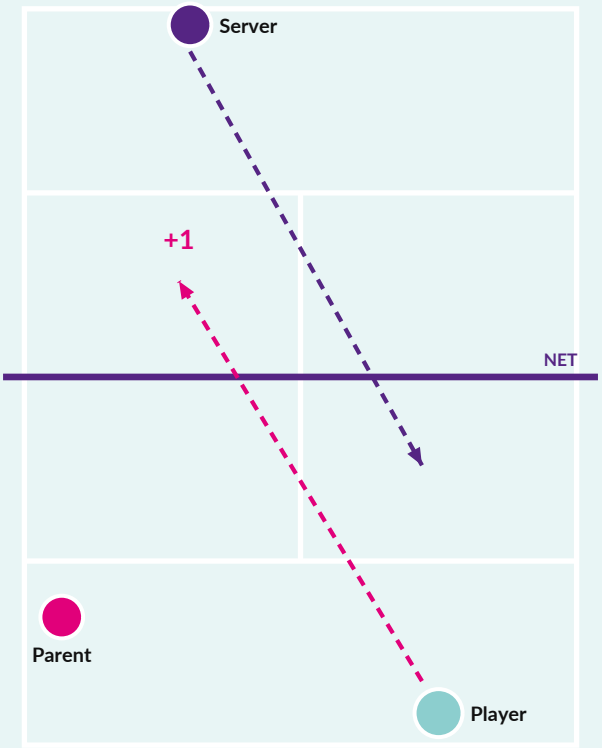
NL ENG

What do we measure?

How many returns do you play cross-court into the correct box in 2 minutes?

Set-up

- Server on the other side serves cross-court
- Alternating left and right
- Red 1 plays on a bigger court; the coach often plays the exercise with the player
- Parent counts and writes down the score



How to play

1. A cross-court serve comes to you.
2. Play the return cross-court back to the server.
3. Does the ball land cross-court in the correct box? That is 1 point.
4. Return once from the left...
5. ...and then from the right.

Rules and scoring

- Only a cross-court return in the correct box counts.
- Missed? Just keep counting.
- Change sides after every return.

Scoring: total points in 120 sec (mistake = keep counting).

Fit
Split step as the server hits.

Fun
Cheer every good return.

Focus
Short swing, aim cross-court.

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.