Return

Rollende bal stoppen · 2 minuten (120 sec)

Niveau START (4–8 jaar)

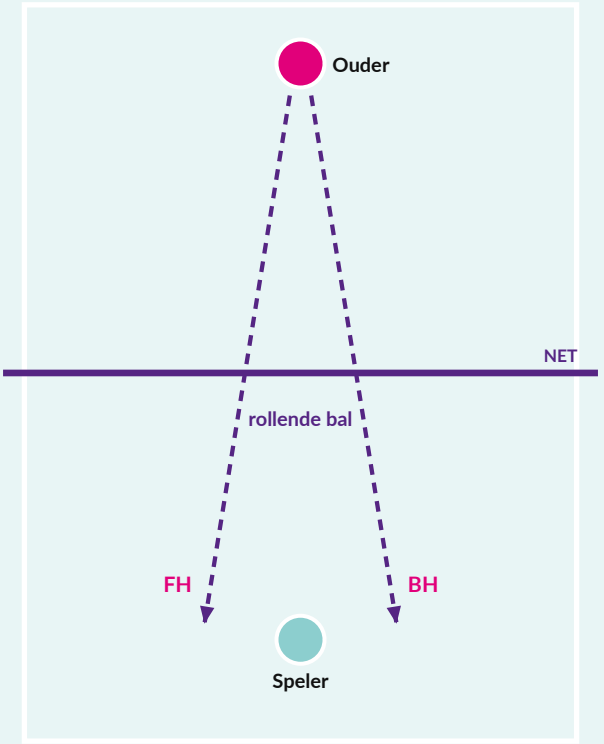
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak kun je in 2 minuten een rollende bal stoppen met je handen (zonder racket)?

Opstelling

- Ouder of partner rolt de bal vanaf de overkant
- Bal komt aan je forehand- of backhandkant
- Ouder telt en noteert de score
- Ballen en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. Sta klaar, laag door je knieën, handen voor je. Geen racket.
2. De bal rolt naar je forehand- of backhandkant.
3. Stop de bal met je handen.
4. Ligt de bal stil in je handen? Dan heb je 1 punt.
5. Speel door tot de 2 minuten om zijn.

Spelregels en telling

- Alleen een bal die stil ligt in je handen telt.
- Rolt hij door? Gewoon de volgende bal; je punten blijven staan.
- Wisse forehand- en backhandkant af.

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

Fit
Beweeg met kleine stapjes naar de bal.

Fun
Ouder rolt rustig en moedigt aan.

Focus
Kijk de bal tot in je handen.

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

Stopping a rolling ball · 2 minutes (120 sec)

Level START (age 4–8)

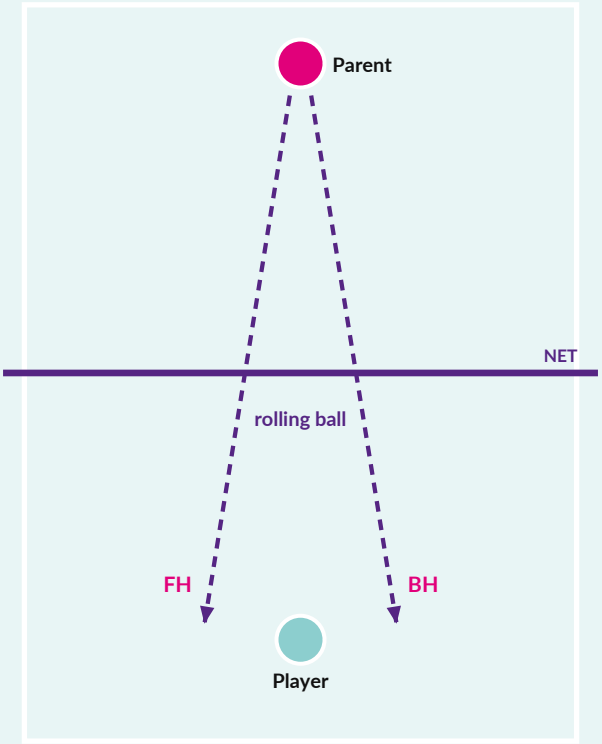
NL ENG

What do we measure?

How many times can you stop a rolling ball with your hands (no racket) in 2 minutes?

Set-up

- Parent or partner rolls the ball from the other side
- Ball comes to your forehand or backhand side
- Parent counts and writes down the score
- Balls and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Get ready, low through your knees, hands in front of you. No racket.
2. The ball rolls to your forehand or backhand side.
3. Stop the ball with your hands.
4. Is the ball lying still in your hands? That is 1 point.
5. Keep going until the 2 minutes are up.

Rules and scoring

- Only a ball lying still in your hands counts.
- Rolls on? Just take the next ball; your points stay.
- Alternate forehand and backhand side.

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

Fit
Move to the ball with small steps.

Fun
Parent rolls calmly and cheers.

Focus
Watch the ball all the way into your hands.

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.