Rally / vastheid

Rally met de coach, rechtdoor · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 2

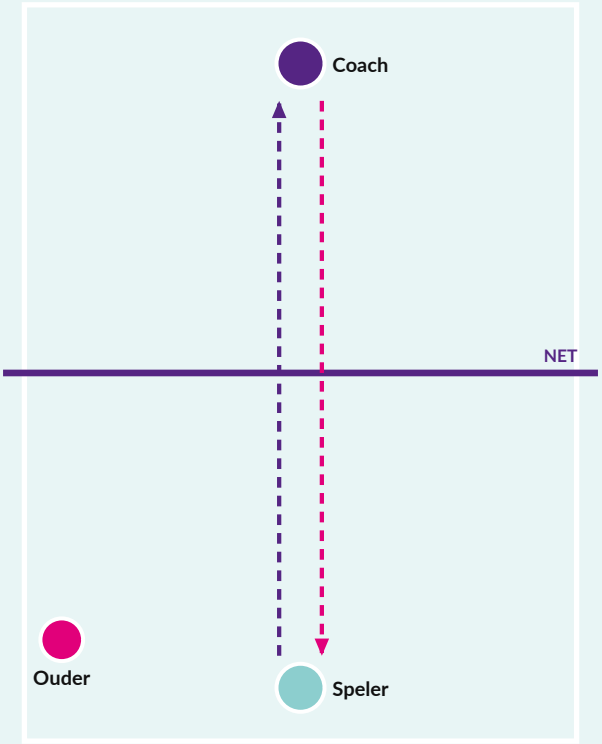
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak kun je samen met de coach overspelen? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

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



Zo speel je

1. Speel een rally met de coach, rechtdoor.
2. Speel de bal in één keer terug.
3. Bij een moeilijke bal mag je 1 keer stoppen of opspelen.
4. Tel elke bal die goed over het net gaat.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.

Spelregels en telling

- Moeilijke bal? Je mag hem maximaal 1 keer afstoppen.
- Bij een fout start je een nieuwe rally: niet doortellen.
- Noteer alleen de langste rally.

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

Fit
Na elke slag terug naar het midden.

Fun
Samen spelen, niet tegen elkaar.

Focus
Rustig tempo, mik rechtdoor.

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, straight · 2 minutes (120 sec)

Level RED 2

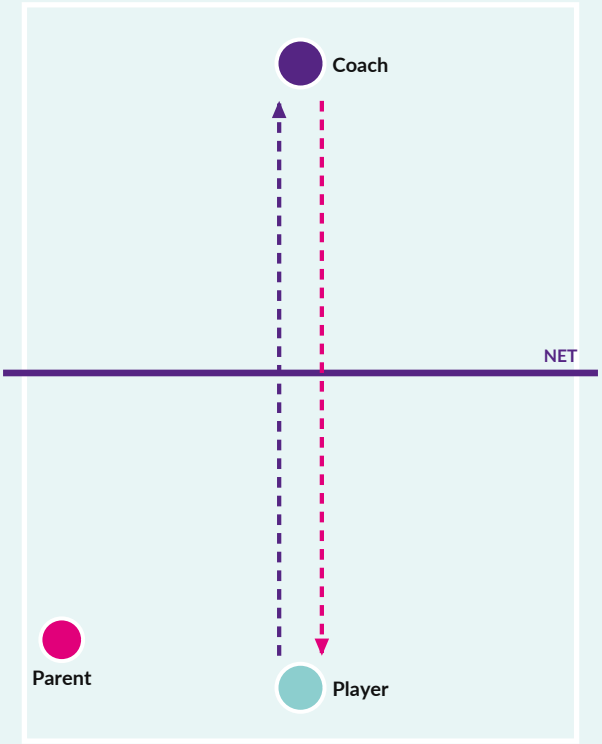
NL ENG

What do we measure?

How many times can you play the ball over with the coach? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

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



How to play

1. Play a rally with the coach, straight ahead.
2. Play the ball back in one go.
3. On a difficult ball you may stop or play it up once.
4. Count every ball that goes over the net well.
5. Mistake? Start a new rally.

Rules and scoring

- Difficult ball? You may stop it once at most.
- After a mistake you start a new rally: no counting on.
- Only write down the longest rally.

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

Fit
Back to the middle after every shot.

Fun
Play together, not against each other.

Focus
Calm pace, aim straight.

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.