Volley / smash

Aanval + 2 volleys · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 1

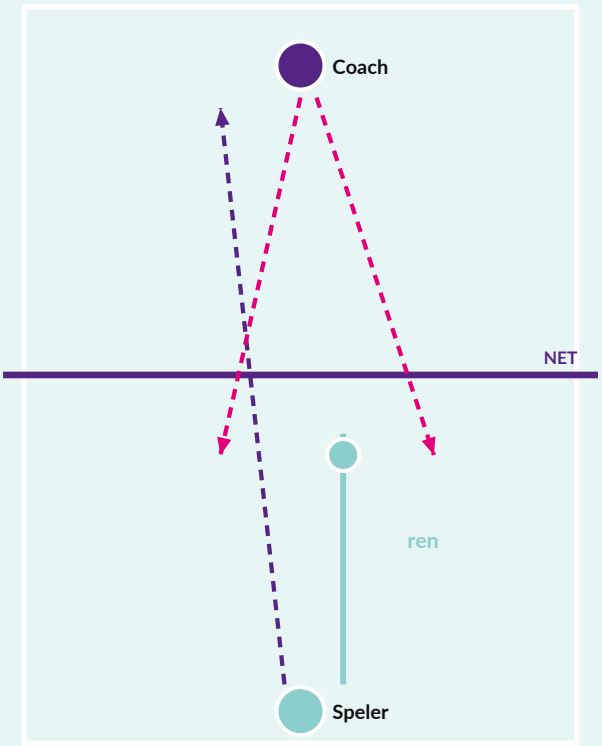
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak speel je in 2 minuten een aanvalsbal en daarna 2 goede volleys?

Opstelling

- Speler start op de baseline (dubbelspellijn)
- Coach of tegenstander staat aan de overkant
- Rood 1 speelt op een groter veld; de coach speelt de oefening vaak zelf met de speler
- Ouder telt en noteert de score



1 aanval + 2 volleys

Zo speel je

1. Speel de bal voor jezelf op.
2. Sla de bal vanaf de baseline naar de overkant.
3. Ren daarna naar het net.
4. De coach geeft je 2 volleys waarvoor je moet bewegen (forehand of backhand).
5. Aanvalsbal + 2 goede volleys = 1 punt.

Spelregels en telling

- Alleen aanvalsbal én 2 goede volleys samen tellen.
- Gaat het fout? Gewoon doortellen.
- Ga na elke poging terug naar de baseline.

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

Fit
Snel naar voren, splitstap voor de volley.

Fun
Moedig elke aanval aan.

Focus
Racket voor je, korte volley.

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.

Volley / smash

Approach + 2 volleys · 2 minutes (120 sec)

Level RED 1

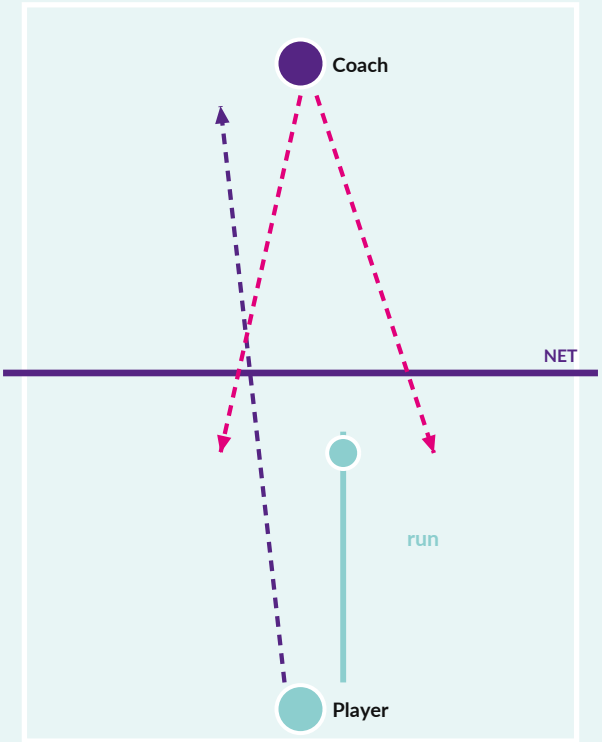
NL ENG

What do we measure?

How many times in 2 minutes do you play an approach shot followed by 2 good volleys?

Set-up

- Player starts on the baseline (doubles line)
- Coach or opponent stands on the other side
- Red 1 plays on a bigger court; the coach often plays the exercise with the player
- Parent counts and writes down the score



1 approach + 2 volleys

How to play

1. Drop the ball for yourself.
2. Hit the ball from the baseline to the other side.
3. Then run to the net.
4. The coach gives you 2 volleys you have to move for (forehand or backhand).
5. Approach + 2 good volleys = 1 point.

Rules and scoring

- Only the approach plus 2 good volleys together count.
- Mistake? Just keep counting.
- Go back to the baseline after every attempt.

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

Fit

Move forward fast, split step before the volley.

Fun

Cheer every approach.

Focus

Racket in front, short volley.

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.