Volley / smash

Volley op de plaats, zonder stuit · 2 minuten (120 sec)

Niveau START (4–8 jaar)

NL ENG

Wat meten we?

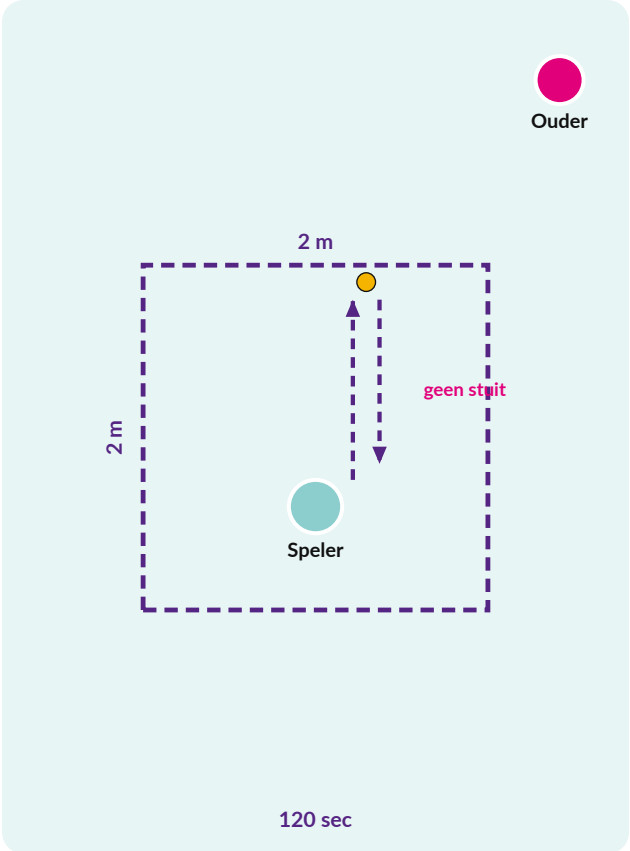
Hoe vaak kun je de bal met je volley omhoog spelen zonder dat hij de grond raakt? De langste serie in 2 minuten telt.

Opstelling

- Vak van 2 × 2 meter (lijnen of pilonnen)
- 1 speler oefent, 1 speler wacht
- Ouder telt en noteert de score
- 1 zachte bal en een stopwatch (120 sec)

Zo speel je

1. Je mag je forehand én je backhand gebruiken.
2. Speel de bal met je snaren omhoog.
3. De bal mag de grond niet raken.
4. Tel hoeveel keer achter elkaar het lukt: dat is je serie.
5. Na een fout start je een nieuwe serie.



Spelregels en telling

- Fout: je voet of de bal komt buiten het vak, of de bal raakt de grond.
- Na een fout begin je opnieuw met tellen.
- De ouder noteert alleen de langste serie.

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

Fit
Lichte voetjes, klaar om bij te stappen.

Fun
Juich bij elke nieuwe beste serie.

Focus
Kleine, rustige tikjes omhoog.

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

Volley on the spot, no bounce · 2 minutes (120 sec)

Level START (age 4–8)

NL ENG

What do we measure?

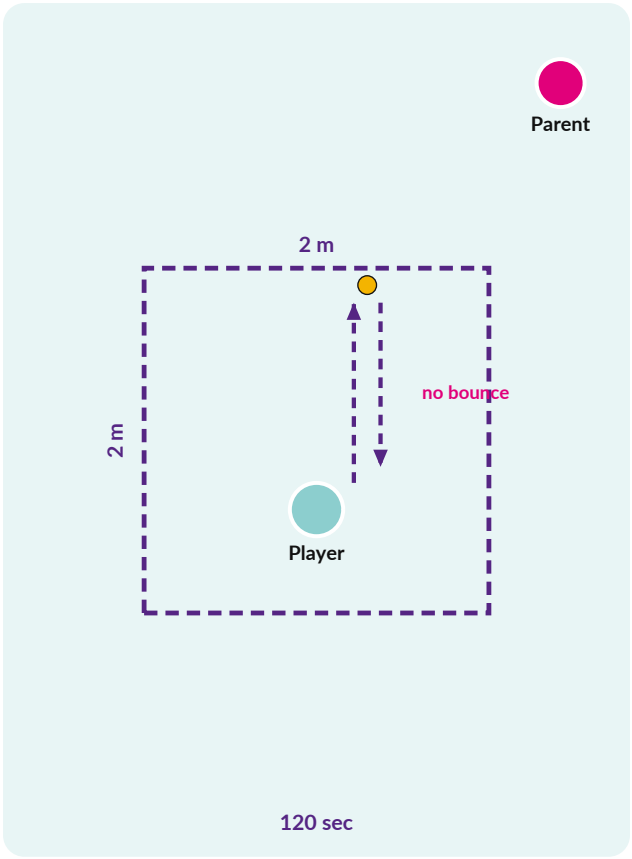
How many times in a row can you volley the ball up without it touching the ground? Your longest series in 2 minutes counts.

Set-up

- Box of 2 × 2 metres (lines or cones)
- 1 player plays, 1 player waits
- Parent counts and writes down the score
- 1 soft ball and a stopwatch (120 sec)

How to play

1. You may use your forehand and your backhand.
2. Play the ball up with your strings.
3. The ball must not touch the ground.
4. Count how many in a row you manage: that is your series.
5. After a mistake you start a new series.



Rules and scoring

- Mistake: your foot or the ball leaves the box, or the ball touches the ground.
- After a mistake you start counting again.
- The parent only writes down the longest series.

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

Fit
Light feet, ready to step in.

Fun
Cheer for every new best series.

Focus
Small, calm taps up.

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.