Service

Onderhands gooien · 2 minuten (120 sec)

Niveau START (4–8 jaar)

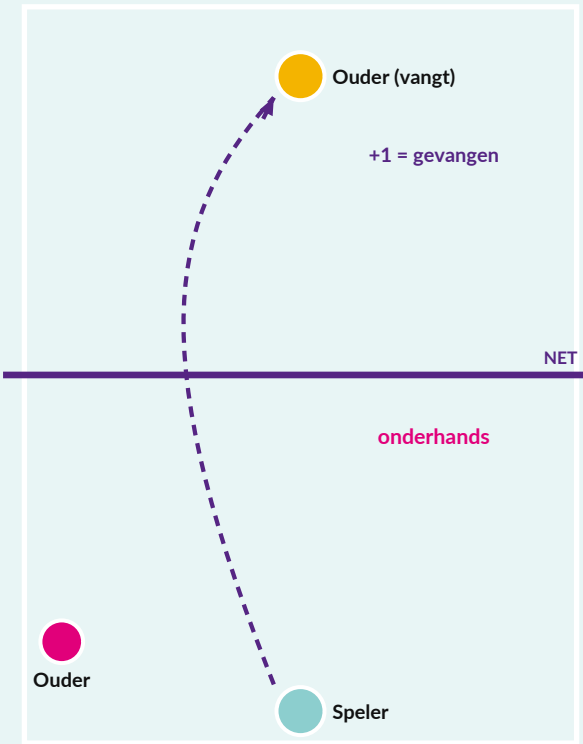
NL ENG

Wat meten we?

Hoeveel punten haal je in 2 minuten door de bal onderhands goed naar de overkant te gooien?

Opstelling

- Speler staat op de baseline (eerste witte enkelspellijn)
- Ouder staat aan de overkant van het net en vangt de bal
- Ouder telt en noteert de score
- Ballen en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. Gooi met een lange arm, onderhands.
2. Laat de bal los onder heuphoogte.
3. Gooi de bal over het net naar de overkant.
4. Komt de bal in het goede veld én vangt de ouder hem? Dan heb je 1 punt.
5. Gooi door tot de 2 minuten om zijn.

Spelregels en telling

- Alleen een gevangen bal in het goede veld telt.
- Mis je? Gooi gewoon de volgende bal; je punten blijven staan.
- Ouders vangen: kinderen in deze fase kunnen een bal vaak nog niet goed vangen.

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

Fit
Stap naar voren als je gooit.

Fun
Ouder vangt en moedigt aan.

Focus
Kijk naar het veld waar je wilt landen.

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.

Serve

Underarm throw · 2 minutes (120 sec)

Level START (age 4–8)

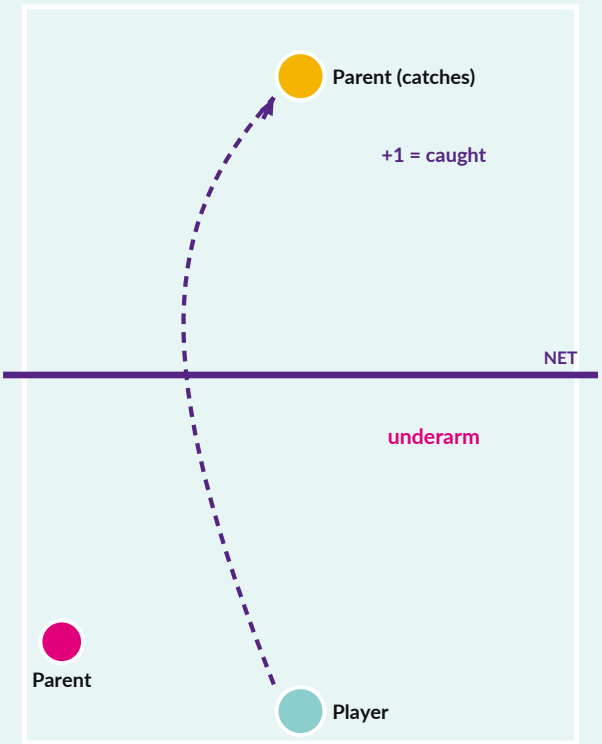
NL ENG

What do we measure?

How many points do you score in 2 minutes by throwing the ball underarm to the other side?

Set-up

- Player stands on the baseline (first white singles line)
- Parent stands across the net and catches the ball
- Parent counts and writes down the score
- Balls and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Throw with a long arm, underarm.
2. Let go of the ball below hip height.
3. Throw the ball over the net to the other side.
4. Does the ball land in the correct area and does the parent catch it? That is 1 point.
5. Keep throwing until the 2 minutes are up.

Rules and scoring

- Only a caught ball in the correct area counts.
- Missed? Just throw the next ball; your points stay.
- Parents catch: children at this stage often cannot catch a ball reliably yet.

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

Fit
Step forward as you throw.

Fun
Parent catches and cheers you on.

Focus
Look at the area where you want to land.

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.