Backhand

Backhand links en rechts · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 1

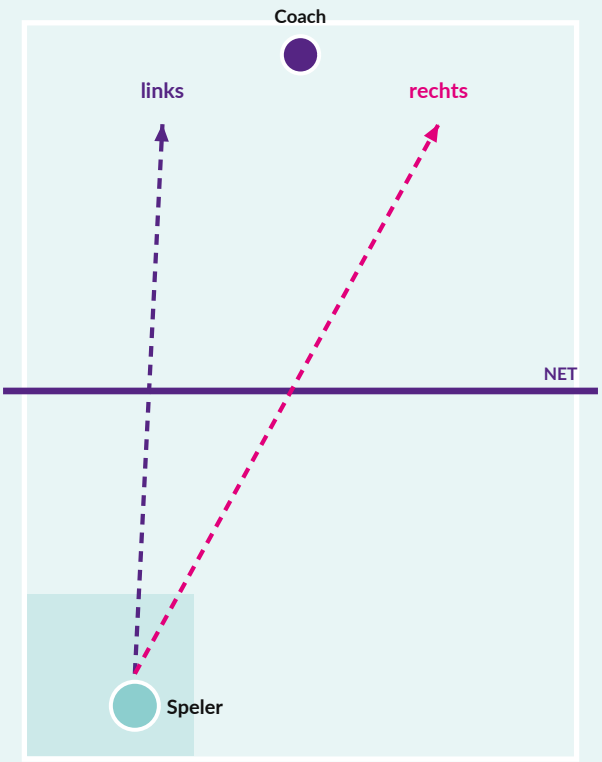
NL ENG

Wat meten we?

Hoe lang houd je vanuit je backhandhoek een rally vol, links en rechts? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

- Speler staat in een vaste backhandhoek
- Rood 1 speelt op een groter veld; de coach speelt de oefening vaak zelf met de speler
- Ouder telt en noteert de langste rally
- Ballen en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. Sta in je vaste backhandhoek.
2. Speel met je backhand de bal naar links...
3. ...en daarna naar rechts.
4. De bal moet in het goede deel van het veld komen.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.

Spelregels en telling

- Alleen een bal in het goede deel van het veld telt.
- Bij een fout start je een nieuwe rally.
- Noteer alleen de langste rally.

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

Fit

Draai je schouders, terug naar je hoek.

Fun

Moedig elke goede richting aan.

Focus

Kies je richting vóór je slaat.

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.

Backhand

Backhand left and right · 2 minutes (120 sec)

Level RED 1

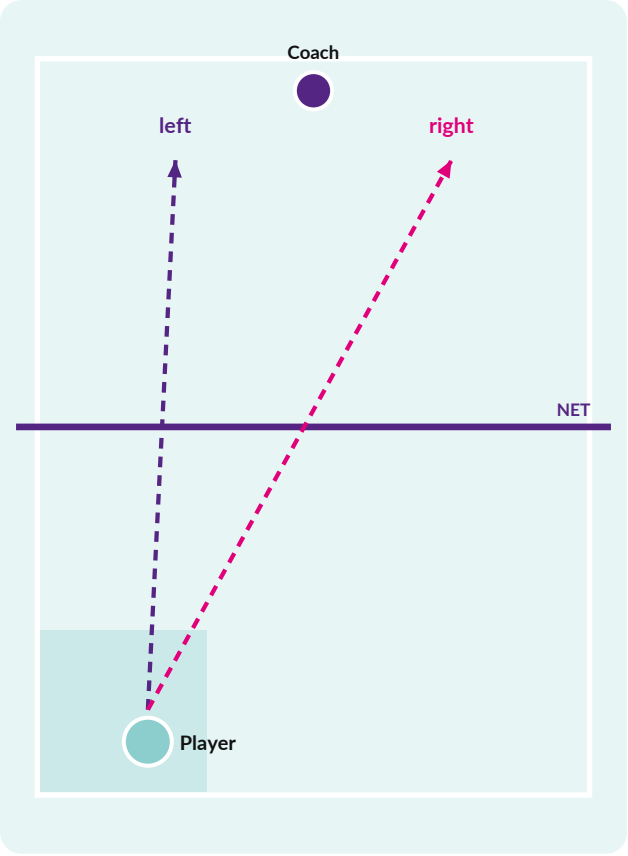
NL ENG

What do we measure?

How long can you keep a rally going from your backhand corner, left and right? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

- Player stands in a fixed backhand corner
- Red 1 plays on a bigger court; the coach often plays the exercise with the player
- Parent counts and writes down the longest rally
- Balls and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Stand in your fixed backhand corner.
2. Play the ball to the left with your backhand...
3. ...and then to the right.
4. The ball must land in the correct part of the court.
5. Mistake? Start a new rally.

Rules and scoring

- Only a ball in the correct part of the court counts.
- After a mistake you start a new rally.
- Only write down the longest rally.

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

Fit

Turn your shoulders, back to your corner.

Fun

Cheer every good direction.

Focus

Choose your direction before you hit.

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.