Rally / vastheid

Vloerrally met de coach · 2 minuten (120 sec)

Niveau START (4–8 jaar)

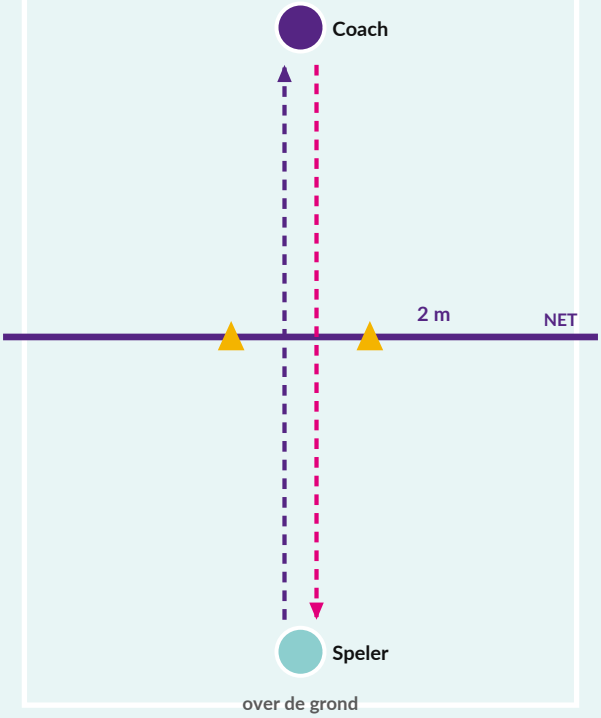
NL ENG

Wat meten we?

Hoe lang kun je samen met de coach een vloerrally volhouden? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

- Speler op de witte enkelspellijn
- 2 pilonnen bij het net, 2 meter uit elkaar: dat is het doel
- De coach staat aan de overkant (de coach blijft altijd bij oefening 6)
- 1 zachte bal en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. Stop de bal met je racket.
2. Sla de bal over de grond, net als bij hockey.
3. De bal gaat tussen de twee pilonnen door naar de overkant.
4. Heen én terug door het doel telt mee in je rally.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.

Spelregels en telling

- De bal blijft over de grond rollen.
- Na een fout begin je opnieuw met tellen.
- Noteer alleen de langste rally.

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

Fit
Laag blijven, kleine stapjes.

Fun
Samen spelen, niet tegen elkaar.

Focus
Mik op het midden van het doel.

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

Floor rally with the coach · 2 minutes (120 sec)

Level START (age 4–8)

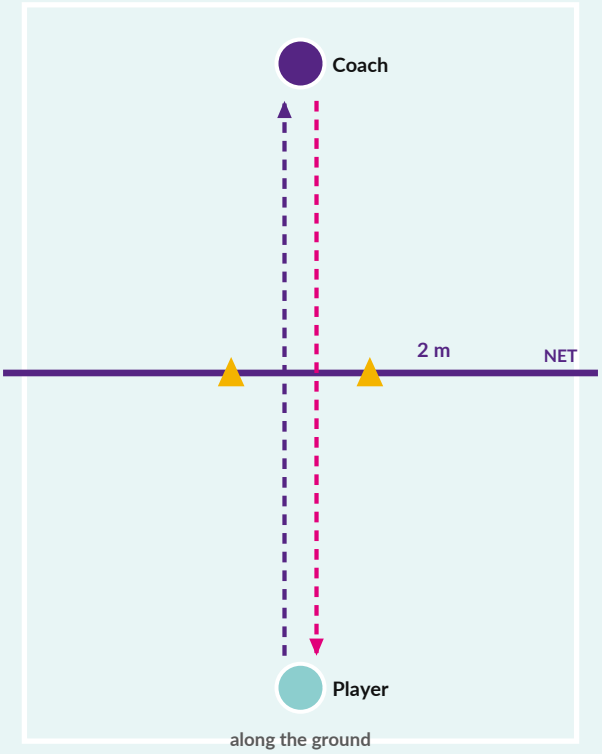
NL ENG

What do we measure?

How long can you keep a floor rally going with the coach? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

- Player on the white singles line
- 2 cones at the net, 2 metres apart: that is the goal
- The coach stands on the other side (the coach always stays at exercise 6)
- 1 soft ball and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Stop the ball with your racket.
2. Hit the ball along the ground, like in hockey.
3. The ball goes between the two cones to the other side.
4. There and back through the goal counts in your rally.
5. Mistake? Start a new rally.

Rules and scoring

- The ball keeps rolling along the ground.
- After a mistake you start counting again.
- Only write down the longest rally.

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

Fit
Stay low, small steps.

Fun
Play together, not against each other.

Focus
Aim for the middle of the goal.

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.