Return

Bal stoppen of direct terugspelen · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 2

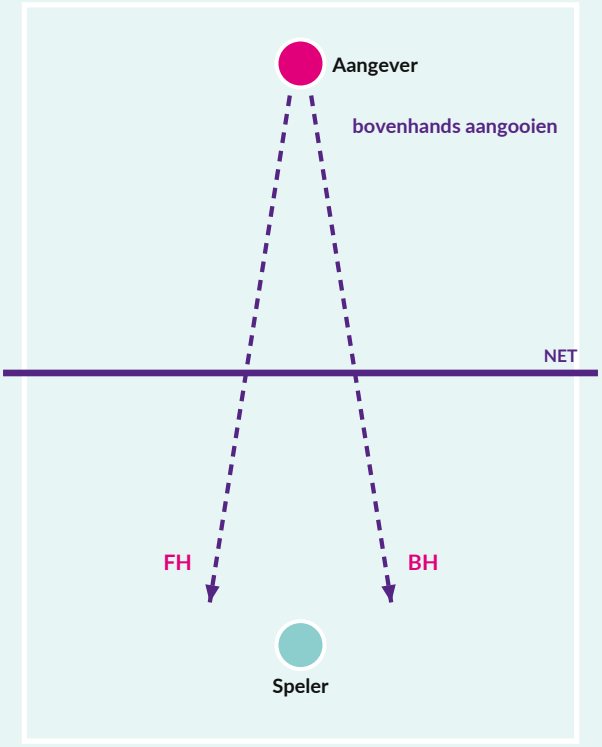
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak speel je in 2 minuten een aangegooide bal goed terug?

Opstelling

- Ouder of partner gooit de bal bovenhands aan
- Bal komt aan je forehand- of backhandkant
- Ouder telt en noteert de score
- Ballen en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. De bal komt bovenhands naar je forehand- of backhandkant.
2. Stop de bal met je racket (raakpunt vóór je) en speel hem omhoog...
3. ...of speel de bal direct terug.
4. Elke goede return = 1 punt.
5. Speel door tot de 2 minuten om zijn.

Spelregels en telling

- Elke goede return telt; je telt door.
- Ouder noteert ook: met afstop of direct teruggespeeld.
- Wissel forehand- en backhandkant af.

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

Fit
Stap naar de bal toe.

Fun
Ouder gooit rustig aan en moedigt aan.

Focus
Raakpunt vóór je, ogen op de bal.

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.

Return

Stop or play straight back · 2 minutes (120 sec)

Level RED 2

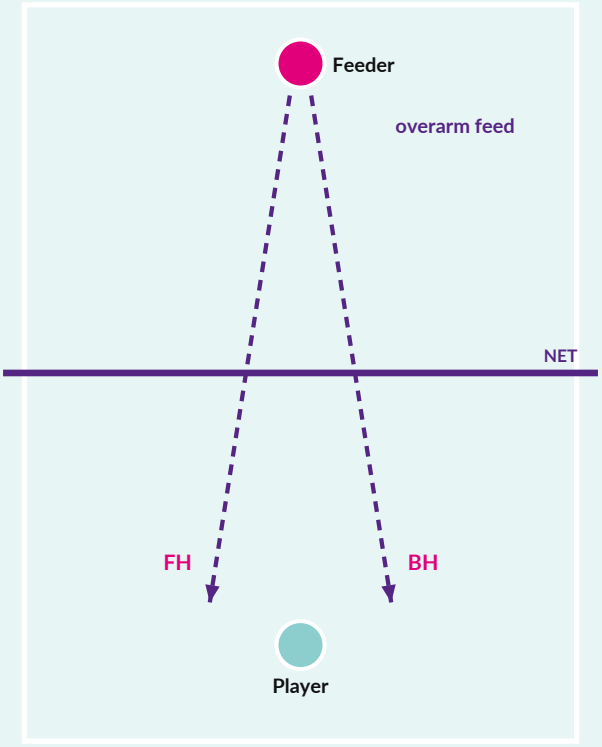
NL ENG

What do we measure?

How many times in 2 minutes do you return a thrown ball well?

Set-up

- Parent or partner throws the ball overarm
- Ball comes to your forehand or backhand side
- Parent counts and writes down the score
- Balls and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. The ball comes overarm to your forehand or backhand side.
2. Stop the ball with your racket (contact in front) and play it up...
3. ...or play the ball straight back.
4. Every good return = 1 point.
5. Keep going until the 2 minutes are up.

Rules and scoring

- Every good return counts; you keep counting.
- Parent also notes: with a stop or played straight back.
- Alternate forehand and backhand side.

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

Fit
Step towards the ball.

Fun
Parent throws calmly and cheers.

Focus
Contact in front, eyes on the ball.

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.