Forehand

Forehand in beweging · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 3

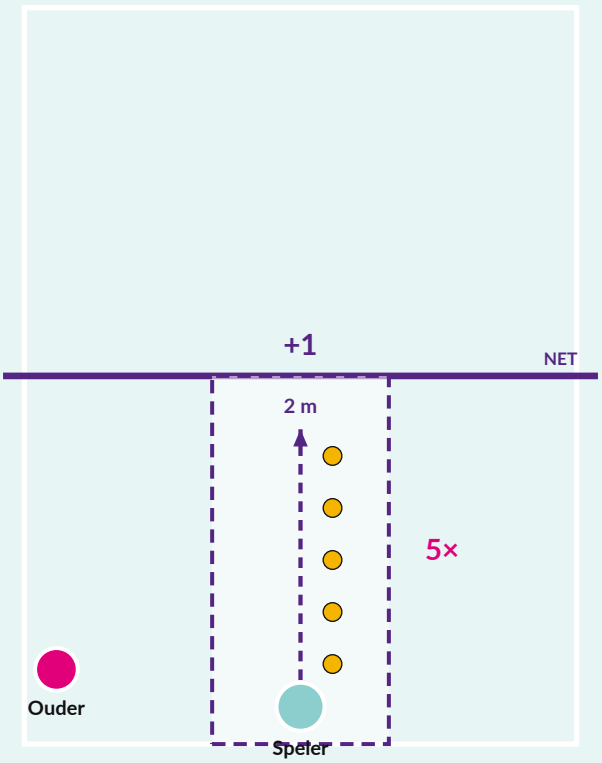
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak lukt het in 2 minuten om de bal 5 keer met je forehand omhoog te spelen terwijl je naar het net loopt?

Opstelling

- Baantje van 2 meter breed, van de witte enkelspellijn naar het net
- 1 speler oefent, 1 speler wacht
- Ouder telt en noteert de score
- 1 zachte bal en een stopwatch (120 sec)



start: witte enkelspellijn

Zo speel je

1. Forehandgrip (nagels omhoog), racket naast je, goede voet voor.
2. Start op de witte enkelspellijn.
3. Speel de bal 5 keer omhoog en loop ondertussen naar het net. De bal stuit steeds op de grond.
4. Raak je het net zonder buiten het baantje te komen? Dan heb je 1 punt.
5. Pak de bal, ren terug en start opnieuw.

Spelregels en telling

- Fout: je voet of de bal komt buiten het baantje.
- Bij een fout begin je opnieuw bij de enkelspellijn.
- Je punten blijven staan: je telt gewoon door.

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

Fit
Kleine stapjes vooruit, blijf in balans.

Fun
Ouder telt hardop en moedigt aan.

Focus
Houd de bal in het midden van je baantje.

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.

Forehand

Forehand on the move · 2 minutes (120 sec)

Level RED 3

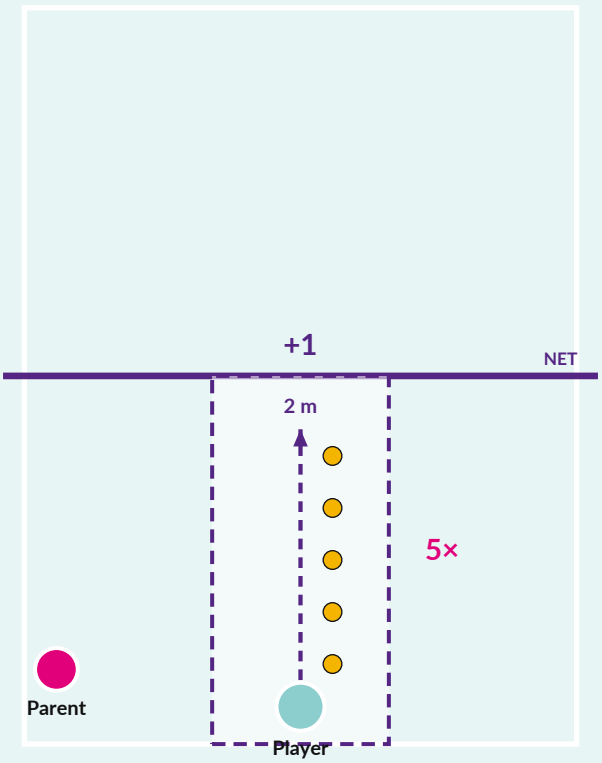
NL ENG

What do we measure?

How many times in 2 minutes can you play the ball up 5 times with your forehand while moving to the net?

Set-up

- Lane 2 metres wide, from the white singles line to the net
- 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. Forehand grip (nails up), racket beside you, correct foot forward.
2. Start on the white singles line.
3. Play the ball up 5 times while moving to the net. The ball bounces on the ground every time.
4. Touch the net without leaving the lane? That is 1 point.
5. Pick up the ball, run back and start again.

Rules and scoring

- Mistake: your foot or the ball leaves the lane.
- After a mistake you start again at the singles line.
- Your points stay: you just keep counting.

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

Fit
Small steps forward, stay balanced.

Fun
Parent counts out loud and cheers.

Focus
Keep the ball in the middle of your lane.

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.