Forehand

Forehand op de plaats · 2 minuten (120 sec)

Niveau START (4–8 jaar)

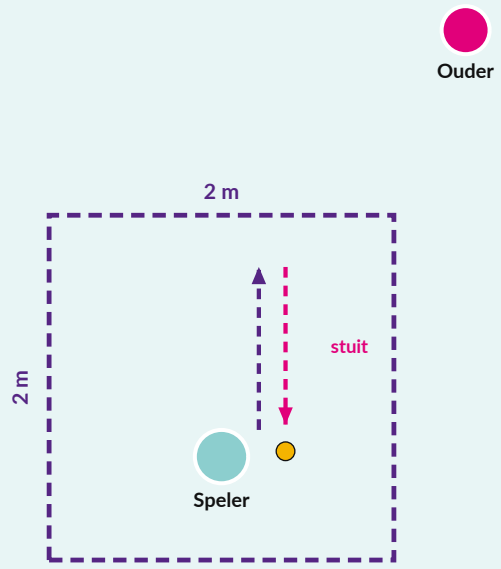
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak kun je de bal met je forehand omhoog spelen en onder controle houden in 2 minuten?

Opstelling

- Vak van 2 × 2 meter (lijnen of pilonnen)
- 1 speler oefent, 1 speler wacht
- Ouder telt en noteert de score
- 1 zachte bal en een stopwatch (120 sec)



120 sec

Zo speel je

1. Forehandgrip: je nagels wijzen omhoog.
2. Racket naast je, goede voet voor.
3. Speel de bal met je snaren omhoog.
4. Laat de bal eerst op de grond stuiten, speel hem dan weer omhoog.
5. Elke goede slag omhoog = 1 punt.

Spelregels en telling

- Fout: je voet of de bal komt buiten het vak.
- Bij een fout begin je opnieuw in het vak.
- De ouder telt hardop mee en houdt de tijd bij.

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

Fit

Kleine stapjes, blijf in balans in je vak.

Fun

Tel samen hardop mee en moedig aan.

Focus

Ogen op de bal, snaren recht naar boven.

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.

359 PROGRESS LESSON · START · EXERCISE 1 / 6

Forehand

Forehand on the spot · 2 minutes (120 sec)

Level START (age 4–8)

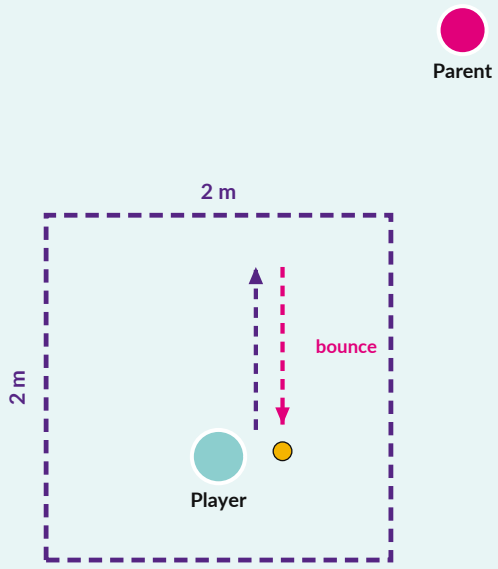
NL ENG

What do we measure?

How many times can you play the ball up with your forehand and keep it under control in 2 minutes?

Set-up

- Box of 2 × 2 metres (lines or cones)
- 1 player plays, 1 player waits
- Parent counts and writes down the score
- 1 soft ball and a stopwatch (120 sec)



120 sec

How to play

1. Forehand grip: your nails point up.
2. Racket beside you, correct foot forward.
3. Play the ball up with your strings.
4. Let the ball bounce on the ground first, then play it up again.
5. Every good hit up = 1 point.

Rules and scoring

- Mistake: your foot or the ball leaves the box.
- After a mistake you start again in the box.
- The parent counts out loud and keeps the time.

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

Fit
Small steps, stay balanced in your box.

Fun
Count out loud together and cheer each other on.

Focus
Eyes on the ball, strings facing up.

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.