Return

Bal stoppen en vangen · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 3

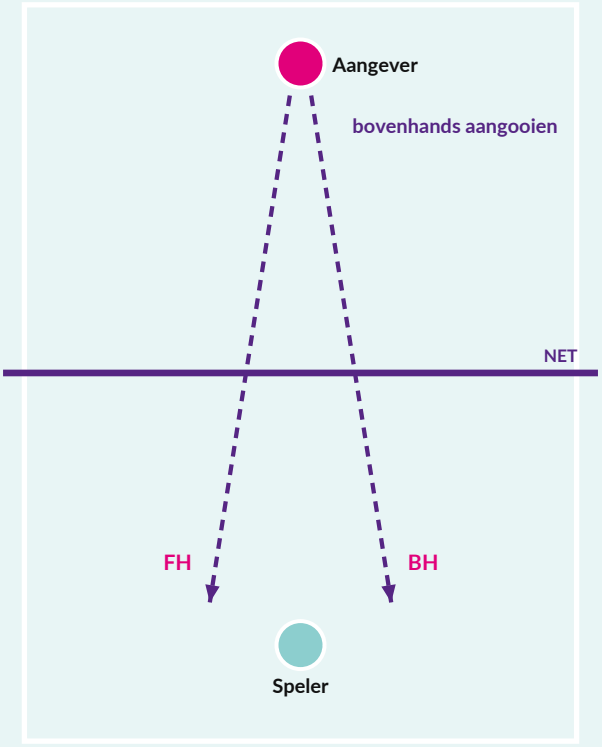
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak kun je in 2 minuten een aangegooide bal stoppen met je racket en daarna vangen?

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. Sta klaar met je racket voor je.
2. De bal komt bovenhands naar je forehand- of backhandkant.
3. Stop de bal met je racket; het raakpunt is vóór je.
4. Vang de bal daarna met je hand.
5. Gestopt én gevangen = 1 punt.

Spelregels en telling

- Alleen gestopt én gevangen telt.
- Mis je? Gewoon de volgende bal; je punten blijven staan.
- Wisse 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 and catch · 2 minutes (120 sec)

Level RED 3

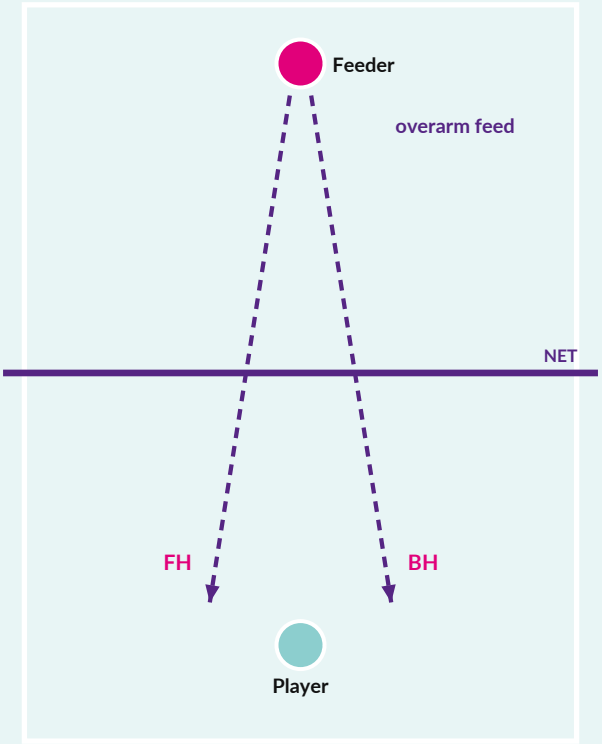
NL ENG

What do we measure?

How many times in 2 minutes can you stop a thrown ball with your racket and then catch it?

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. Get ready with your racket in front of you.
2. The ball comes overarm to your forehand or backhand side.
3. Stop the ball with your racket; contact point in front of you.
4. Then catch the ball with your hand.
5. Stopped and caught = 1 point.

Rules and scoring

- Only stopped and caught counts.
- Missed? Just take the next ball; your points stay.
- 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.