Forehand

Forehand over het net · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 2

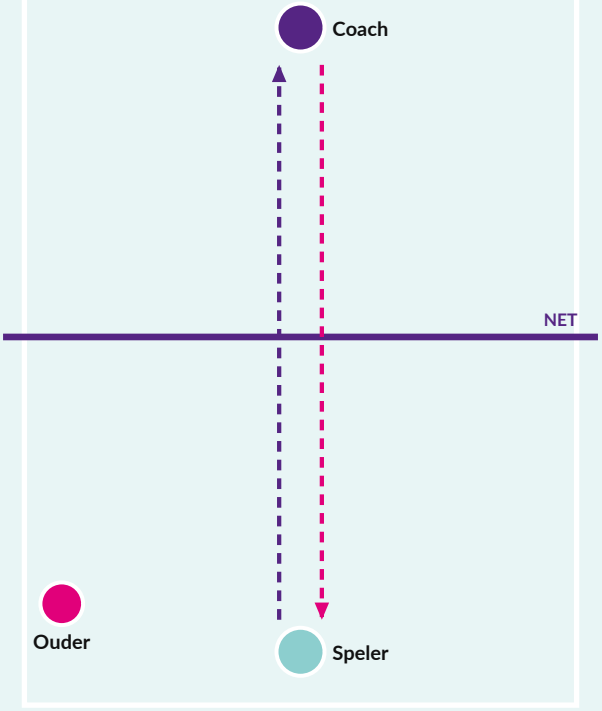
NL ENG

Wat meten we?

Hoe lang houd je met je forehand een rally over het net vol? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

- Halve rode baan
- Speler en rallypartner aan weerszijden van het net
- Ouder telt en noteert de langste rally
- Ballen en een stopwatch (120 sec)



Zo speel je

1. Speel de bal met je forehand over het net.
2. Probeer de bal in één keer terug te spelen.
3. Bij een moeilijke bal mag je 1 keer afstoppen.
4. Tel elke bal die goed over het net gaat.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.

Spelregels en telling

- Moeilijke bal? Je mag hem maximaal 1 keer afstoppen.
- Bij een fout start je een nieuwe rally: niet doortellen.
- Noteer alleen de langste rally.

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

Fit
Op tijd klaarstaan, kleine stapjes.

Fun
Samen spelen, elkaar aanmoedigen.

Focus
Rustige slag, mik op het midden.

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 over the net · 2 minutes (120 sec)

Level RED 2

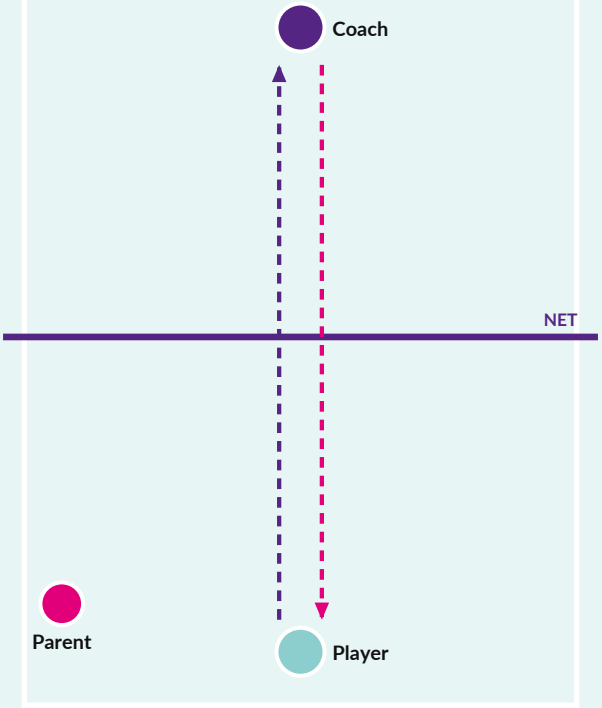
NL ENG

What do we measure?

How long can you keep a forehand rally over the net going? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

- Half red court
- Player and rally partner on either side of the net
- Parent counts and writes down the longest rally
- Balls and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Play the ball over the net with your forehand.
2. Try to play the ball back in one go.
3. On a difficult ball you may stop it once.
4. Count every ball that goes over the net well.
5. Mistake? Start a new rally.

Rules and scoring

- Difficult ball? You may stop it once at most.
- After a mistake you start a new rally: no counting on.
- Only write down the longest rally.

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

Fit
Get ready early, small steps.

Fun
Play together, cheer each other on.

Focus
Calm swing, aim for the middle.

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.