Rally / vastheid

Rally met de coach in beweging · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 1

NL ENG

Wat meten we?

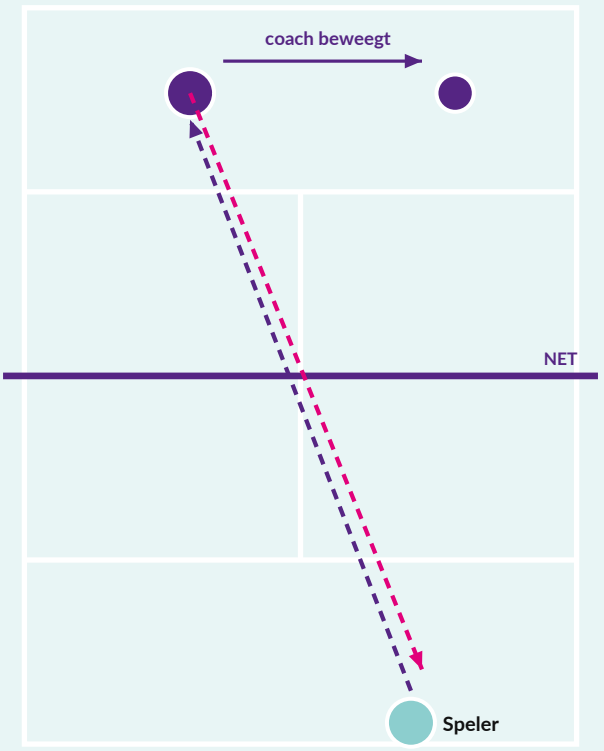
Hoe lang houd je een rally met de coach vol terwijl jullie allebei veel bewegen? De langste rally in 2 minuten telt.

Opstelling

- Speler en coach aan weerszijden van het net
- De coach blijft altijd bij oefening 6 en speelt zelf mee
- Ouder noteert de langste rally
- Ballen en een stopwatch (120 sec)

Zo speel je

1. Start met een bovenhandse service cross.
2. De coach returnt cross.
3. Speel de bal daarna naar de kant waar de coach staat.
4. De coach beweegt veel en laat jou ook veel bewegen.
5. Gaat het fout? Start een nieuwe rally.



1 service · 2 return · 3 rally

Spelregels en telling

- Speel steeds naar de kant waar de coach staat.
- 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
Blijf bewegen, terug naar het midden.

Fun
Samen spelen, niet tegen elkaar.

Focus
Kijk waar de coach staat en mik daar.

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.

Rally / consistency

Rally with the coach on the move · 2 minutes (120 sec)

Level RED 1

NL ENG

What do we measure?

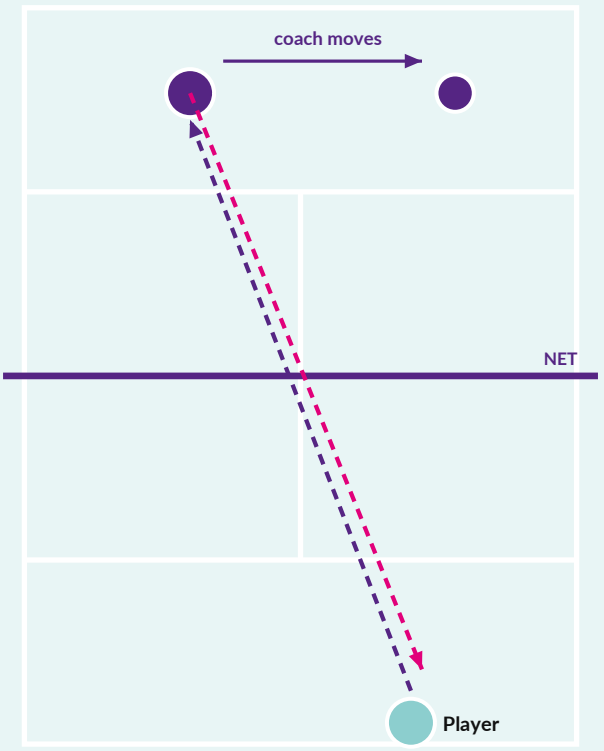
How long can you keep a rally with the coach going while you both move a lot? Your longest rally in 2 minutes counts.

Set-up

- Player and coach on either side of the net
- The coach always stays at exercise 6 and plays along
- Parent writes down the longest rally
- Balls and a stopwatch (120 sec)

How to play

1. Start with an overarm serve cross-court.
2. The coach returns cross-court.
3. Then play the ball to the side where the coach is standing.
4. The coach moves a lot and makes you move a lot too.
5. Mistake? Start a new rally.



1 service · 2 return · 3 rally

Rules and scoring

- Always play to the side where the coach is.
- 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
Keep moving, back to the middle.

Fun
Play together, not against each other.

Focus
See where the coach is and aim there.

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.