Volley / smash

Volley in beweging, zonder stuit · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 3

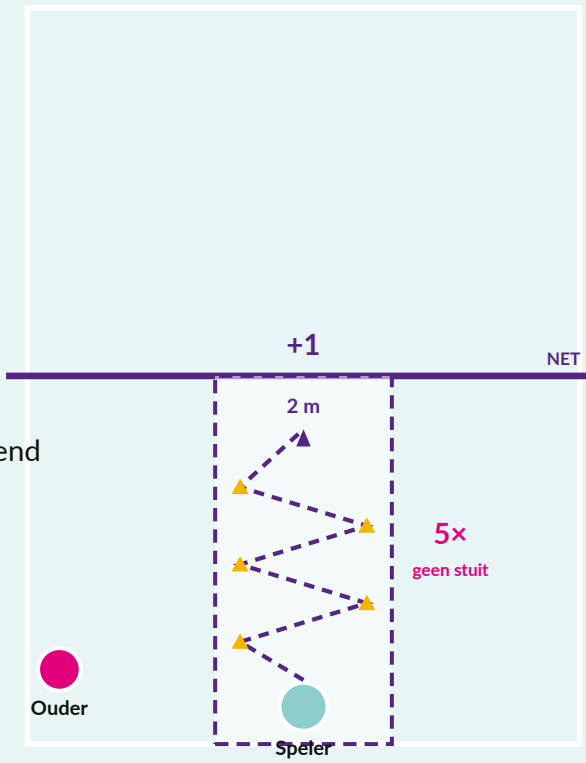
NL ENG

Wat meten we?

Hoe vaak lukt het in 2 minuten om de bal minstens 5 keer met je volley omhoog te spelen terwijl je slalommend naar het net loopt, zonder stuit?

Opstelling

- Baantje van 2 meter breed met een slalom, van de witte enkelspellijn naar het net
- 1 speler oefent, 1 speler wacht
- Ouder telt en noteert de score
- 1 zachte bal, 6 pionnen en een stopwatch (120 sec)



start: witte enkelspellijn

Zo speel je

1. Forehand- of backhandgrip (nagels of knokkels omhoog), racket naast je.
2. Start op de witte enkelspellijn.
3. Speel de bal minstens 5 keer omhoog en loop slalommend naar het net. De bal mag de grond niet raken.
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, of de bal raakt de grond.
- 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
Lichte voetjes, slim slalommen.

Fun
Ouder telt hardop en moedigt aan.

Focus
Kleine tikjes, bal blijft boven je racket.

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.

Volley / smash

Volley on the move, no bounce · 2 minutes (120 sec)

Level RED 3

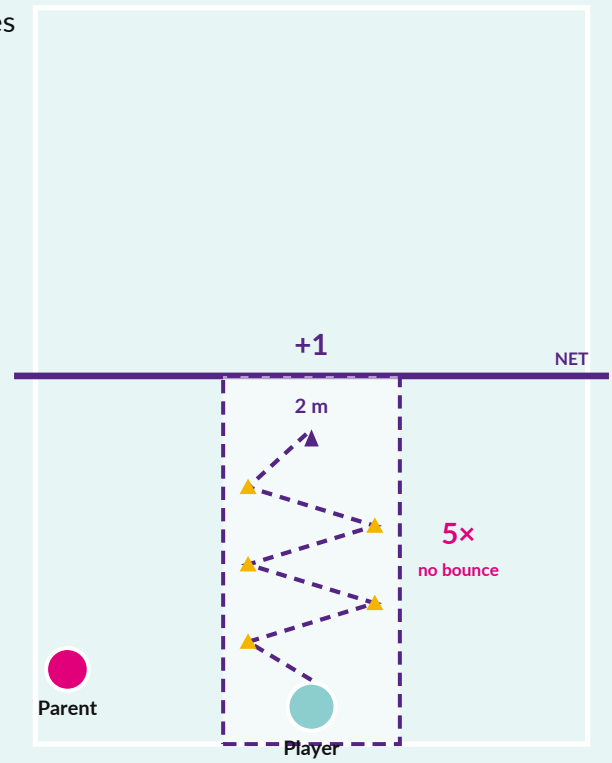
NL ENG

What do we measure?

How many times in 2 minutes can you volley the ball up at least 5 times while slaloming to the net, without a bounce?

Set-up

- Lane 2 metres wide with a slalom, from the white singles line to the net
- 1 player plays, 1 player waits
- Parent counts and writes down the score
- 1 soft ball, 6 cones and a stopwatch (120 sec)



How to play

1. Forehand or backhand grip (nails or knuckles up), racket beside you.
2. Start on the white singles line.
3. Play the ball up at least 5 times while slaloming to the net. The ball must not touch the ground.
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, or the ball touches the ground.
- 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
Light feet, agile through the slalom.

Fun
Parent counts out loud and cheers.

Focus
Small taps, ball stays above your racket.

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.