Service

Bovenhandse service cross · 2 minuten (120 sec)

Niveau ROOD 1

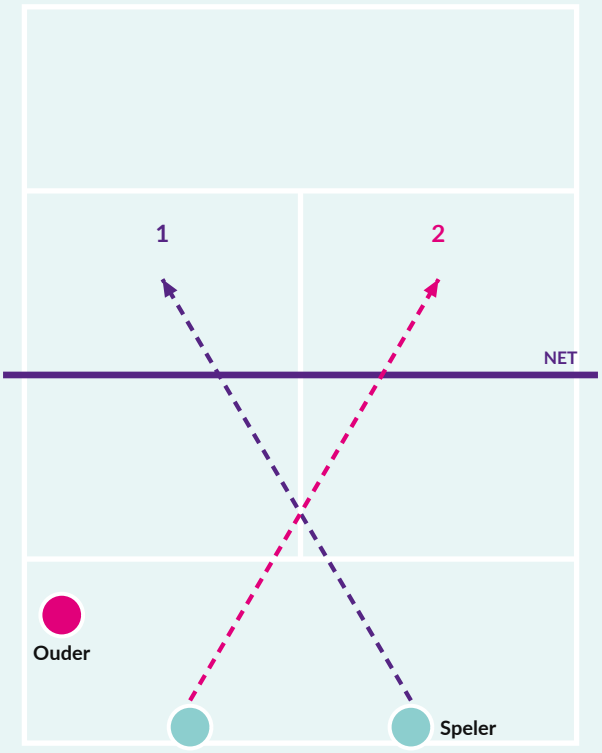
NL ENG

Wat meten we?

Hoeveel services krijg je in 2 minuten cross in het goede vak?

Opstelling

- Speler serveert vanaf de baseline, cross
- Afwisselend vanaf links en rechts
- Rood 1 speelt op een groter veld; de coach speelt de oefening vaak zelf met de speler
- Ouder telt en noteert de score



Zo speel je

1. Sta achter de baseline.
2. Serveer bovenhands, cross naar het goede vak.
3. Serveer één keer vanaf rechts...
4. ...en daarna vanaf links.
5. Bal cross in het goede vak = 1 punt.

Spelregels en telling

- Alleen een bal in het goede vak telt.
- Gaat het fout? Gewoon doortellen.
- Wissel na elke service van kant.

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

Fit
Lange arm, stevig staan.

Fun
Ouder moedigt bij elke service aan.

Focus
Kijk naar je vak voordat je opgooit.

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.

Serve

Overarm serve cross-court · 2 minutes (120 sec)

Level RED 1

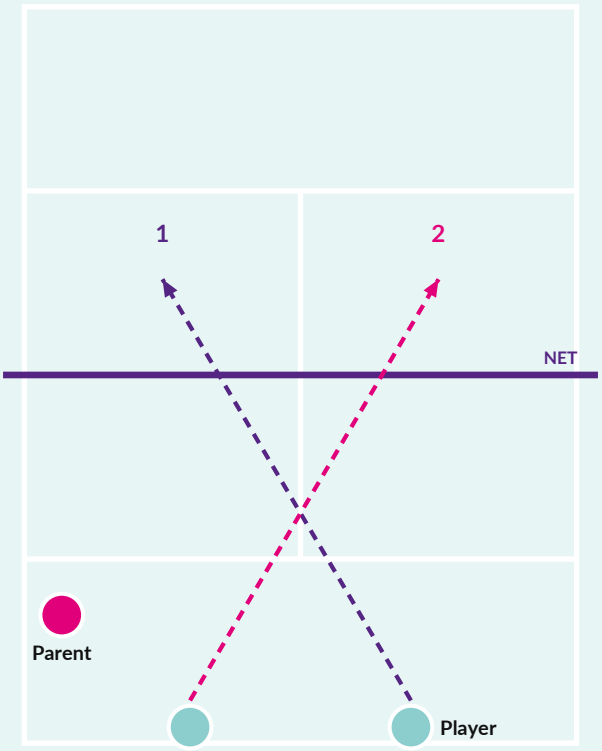
NL ENG

What do we measure?

How many serves do you get cross-court into the correct box in 2 minutes?

Set-up

- Player serves from the baseline, cross-court
- Alternating from left and right
- Red 1 plays on a bigger court; the coach often plays the exercise with the player
- Parent counts and writes down the score



How to play

1. Stand behind the baseline.
2. Serve overarm, cross-court into the correct box.
3. Serve once from the right...
4. ...and then from the left.
5. Ball cross-court in the correct box = 1 point.

Rules and scoring

- Only a ball in the correct box counts.
- Missed? Just keep counting.
- Change sides after every serve.

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

Fit
Long arm, stand firm.

Fun
Parent cheers on every serve.

Focus
Look at your box before you toss.

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.