

## Training Oranje

Periode 2 Dec - Jan

|        | Gedrag                                                                      | Aandachtspunten Algemeen                                                                                                                                                               | Baseline Algemeen                                                                                                                                                                            | Baselinespel                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                               | Service                                                                                                                                                                                             | Service                                                                                                                                                          | Service                                                                                                            | Return                                                                                                                | Return                                                                                                                                                                                                           | Netspel en spelen tegen de netspeler                                                                                                                                         | Netspel en spelen tegen de netspeler                                                                                                                                                                                    | EXTRA                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prio 1 | Doorzettingsvermogen; laten zien dat je graag wilt oefenen en verbeteren    | Correcte (dynamische) uitgangs- houding voor alle slagen                                                                                                                               | Bal uit balans kunnen spelen bij FH en BH in rally vorm (2 tellen blijven staan). Blijven benadrukken zeker in begin van de training aandacht hierop.                                        | Op korte afstand (halverwege service vak maximaal) gevarieerd kunnen spelen met spin en slice Fh en Bh (vaart kunnen controleren/zachte hand hebben, richting geven)                                                       | Bij de slice leren om met weinig tot geen greepverandering te spelen. Helpt bij volley, slice en service grepen ontwikkeling.                                                    |                                               | Bovenhandsgooien met favoriete arm met goede techniek van arm en bovenlichaam van makkelijk naar moeilijk; afstand vergroten en ook aandacht voor goed vangen.                                      | Combineer dit vaak ook met start rally, zowel op korte als grote afstand toepassen.                                                                              |                                                                                                                    | In staat zijn om met zowel fh als bh naar de fh, resp. bh kant van de serveerder terug te slaan.                      | Door te werken met richtvakken (ruim genoeg voor de nodige succesbeleving), kan de precisie worden geoefend. Balans: na de return in de ingenomen voetenstand kunnen blijven staan. (Oefenen met 2 tellen regel) | Racketskills met volleys: verschillende vormen om handiger te worden met zonder stult spelen en bal te controleren met je racketblad.                                        | Van makkelijk naar moeilijk. O.a. Afstand aanpassen. Balkleur, racket hoger vast pakken. Let op: uitgangshouding en stand van racket t.o.v. de hand.                                                                    | Bij punten deze periode nadruk op opbouwen met meer precisie en variatie in spelsituaties.                                                 |
| Prio 2 | Instelling hebben om op 'elke bal te topen'; een bal geen 2x laten stulten! | Inspelen eerste bal met kwaliteit; fh gewicht op voorste voet in balans spelen met een balbaan op scorebord hoogte en meter voorbij de service lijn. Start van de rally zo belangrijk! | Actieve uitgangshouding + splitstep blijven benoemen. Kinderen kijken vooral, maar tijdens het kijken ook lichtvoetig blijven.                                                               | Precisie: De speler kan een neutrale rally in een vak van 3 bij 3 meter spelen. Let op: Zorg voor vastheidsvormen waarbij evenredig veel met BH en FH geoefend wordt. Op halve baan oefenen al snel veel te hoog % Fh's.   | De speler kan met FH en BH vwb de hoogte boven het net in 'vensters' van 1,5 meter spelen.                                                                                       | Zowel recht door als ook in de cross oefenen. | Balans: volledig uit stand kunnen serveren. Van draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand, gecontroleerde opgooi en het serviceritme. Controle op te extreme grepen en open racketblad in trophy. | Altijd vanuit deze vorm starten. Blijven herhalen!                                                                                                               | Als de basisvastheid –met een vloeiende beweging- is bereikt, wordt gewerkt aan het plaatsen in een "ruim" gebied. | Qua diepte in staat zijn om achter de servicelijn te slaan. Volgende stap in 2e deel van achterste vak kunnen spelen. | Balans: na de return in de ingenomen voetenstand kunnen blijven staan. (Oefenen met 2 tellen regel)                                                                                                              | Vastheid: Met de fh- en bh-volley in staat zijn een neutrale rally van 15 slagen te spelen. Van aangever wordt ook veel geëist in aanpassen zwaai, gevoel voor snelheid o.a. | Van makkelijker naar moeilijk; afstand aanpassen en evt balkleur.                                                                                                                                                       | Gebruik van regelmatig rode ballen om vastheid, precisie en variatie meer te stimuleren tegelijk losse zwaai met rotatie te hebben/houden. |
| Prio 3 | Aandacht in de training opbouwen; steeds langer aandacht kunen geven        | Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.                                                                      | Aandacht (blijven) besteden aan het op tijd indraaien (bij het in alle richtingen bewegen) en een ontspannen zwaai. Bij vastheidopdrachten of punt vormen valt de ontspannen zwaai vaak weg. | Variatie: De speler kan met de forehand/backhand afwisselend naar de forehand- en de backhand van de tegenstander spelen.                                                                                                  | Van makkelijk naar moeilijk! Pas balkleur en/of afstand aan, dus van kortere afstand naar oranje baselijn. Vast worden met variatie in neutrale rally naar meer diepte en vaart. |                                               | Variatie: Kan naar beide kanten (FH+BH) van de tegenstander serveren met de 1e service                                                                                                              | Zonder dat er sprake is van precisie (scherpte) moet de speler in staat zijn om afwisselend naar de fh. en bh. te serveren. Richtvlakken van 2 bij 2 zijn prima. |                                                                                                                    | Begrijpen dat de achterzwaai aangepast moet worden bij een hardere service en dit toe proberen te passen.             |                                                                                                                                                                                                                  | Met de smash 5 smashes kunnen spelen achtereen zonder fout; stuitpunt halverwege service vak. Direct zijwaarts komen in trophy.                                              | Direct zijwaarts komen in trophy. Blijven bewegen tot vlak voor raakmoment en dan 2 tellen balans na de slag. Oefenen van spelen na vangen van de bal met balansarm, spelen na een eerste stult en direct uit de lucht. |                                                                                                                                            |
| Prio 4 | Positief denken en een open houding naar trainers                           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              | Blijven werken aan rotatie. Door de lichtere ballen kunnen ze natuurlijk harder slaan, en bladversnelling en losheid is een pré, maar sommige kinderen "botsen" wel heel erg op de bal en vinden topspin nog best moeilijk |                                                                                                                                                                                  |                                               | Aandacht besteden aan het ontwikkelen van een vast ritueel voor de eigen service.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |