

Training Oranje

Periode 1 Okt - NOV

	Prestatiegedrag (doorzettingsvermogen)	Aandachts-punten Algemeen	Baseline Algemeen	Baselinespel	Service	Service	Service	Return	Return	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	EXTRA
Prio 1	Inzet blijven tonen en hard werken. Bespreek met spelers de ijsbergmetafoor van hun idool. Welke prestaties zien zij van hun idool (topje van de ijsberg)? Wat heeft deze speler allemaal gedaan om tot die prestaties te komen (deel van de ijsberg dat onderwater zit)? Leer spelers dat zij beter worden door hard te werken (groeimindset). Daag de spelers uit door een fysiek zware oefening te geven, zonder te vertellen hoe lang deze duurt. Moedig de spelers aan om door te gaan. Laat de spelers ook elkaar aanmoedigen.	Correcte (dynamische) uitgangs- houding voor alle slagen	Bal uit balans kunnen spelen bij FH en BH in rally vorm (2 tellen blijven staan)	Vastheid: een neutrale rally spelen van 25 slagen (basisvastheid) met vrij constante balbaan (scorebord hoogte). Neutraal= elkaar niet echt in problemen brengen. Rechtdoor als ook cross oefenen.	Van makkelijk naar moeilijk! Pas balkleur en/of afstand aan, dus van kortere afstand naar oranje baseline.	Van makkelijk naar moeilijk; diepte, variatie in balbaan hoogte, hoger tempo, vaart	Bovenhandsgooien met favoriete arm met goede techniek van arm en bovenlichaam van makkelijk naar moeilijk; afstand vergroten en ook aandacht voor goed vangen.	Vastheid: in staat zijn een serie van 10 returns “in te slaan”. Deze basisvastheid is nodig om de return verder te gaan ontwikkelen.	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 stuit spelen en bal te controleren met je racketblad.	Van makkelijk naar moeilijk. O.a. Afstand aanpassen. Balkleur, racket hoger vast pakken.	Nadruk deze periode op opbouwen vanuit alle spelsituaties.
Prio 2	Beloon inzet bij een moeilijke taak/uitdaging. Vraag de spelers wat zij moeilijk vinden en daag ze uit om daar bewust op te trainen. Complimenteer vervolgens op gedrag (bijv. ‘goed dat je je backhand aan het oefenen bent’). Gebruik uitdagingen die buiten de comfortzone van de spelers ligt, maar niet al te ver buiten hun huidige vaardigheden. Bespreek met de spelers hoe het aangaan van dit soort uitdagingen hen beter maakt (groeimindset).	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!	Raakpunten aan de zijkant en voor zich hebben. In staat zijn om bal op heup hoogte te raken bij de baseline slagen.	Op korte afstand gevarieerd kunnen spelen met spin Fh en Bh (vaart kunnen controleren/zachte hand hebben, richting geven)	Vastheid: in staat zijn een serie van 7 van de 10 services “in” te slaan. Voorkom teveel met een boogje te serveren en nadruk op ontspannen beweging. Beter om op (ver)korte afstand te oefenen voor directere balbaan.	Balans: volledig uit stand kunnen serveren. Van draai naar teen. Controle op te extreme grepen en open racketblad in trophy.	Positie aanpassing bij ontvangen 1e en 2e service begrijpen en toepassen.	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.	Hoewel de nadruk op meer opbouwend tennis ligt implementeer regelmatig wel vormpjes die aanvallend(er) tennis stimuleren.		
Prio 3	Doorzetten bij tegenzin. De speler pakt taken en handelingen buiten de baan direct wanneer het kan aan. Moedig aan dat spelers elkaar gaan helpen als een iemand al klaar is en de ander nog niet. De speler moet ook inzet tonen als het gaat om opdrachten die buiten de tennisoefening gebeuren. Voorbeeld: Geef de spelers de opdracht dat ze na de oefening zo snel mogelijk de ballen moeten rapen. Wie begint gelijk en wie gaat treuzelen?	Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.	Snel naast de bal kunnen komen en ‘vroeg’ voorbereiding van het racket.	Met vastheid kunnen spelen (vanuit een ontspannen zwaai) in de rally om tegenstander tot fout te dwingen. Bewust worden van niet zo maar missen (in het net) met behoud van een ontspannen zwaai.	Opstelling: weten waar je als serveerder kan staan in enkel- en dubbelspel.	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.	Vanuit rally niet mogelijk. Leraar aanspelen. Kinderen wel laten oefenen met aanspelen lob.	Gebruik regelmatig ook rode ballen om makkelijker vast te zijn en tegelijk wel een losse zwaai te stimuleren.			
Prio 4	De hele training geldt dat de bal maar 1x mag stuiten en dat je loopt op iedere bal. Een extra oefening daarbij is dat de spelers doorspelen als de bal een klein stukje uit is.		Basis voetenwerk (split step maken, de grote van de passen kunnen afmeten en kruis/side steps toepassen) voor goede voorbereiding en herstel na de slag. Implementeren, hoeft nog niet perfect te zijn.		Kan naar beide kanten (FH+BH) van de tegenstander serveren met de 1e service							

Training Oranje

Periode 2 Dec - Jan

	Prestatiegedrag (zelfvertrouwen)	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	De speler spreekt uit wat hij/zij wel en niet goed kan. Vraag de spelers na de training wat ze goed vonden gaan en welke tip ze zichzelf willen geven voor de volgende training (tip/top).	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 stuit 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	Houding & uitstraling. De speler is zich bewust van zijn/haar houding en uitstraling. Vraag bijvoorbeeld hoe emoties eruit zien (hoe ziet boos/trots eruit?). Stimuleer spelers om tussen punten rechtop te staan (trotse houding) en om zich heen te kijken.	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 lichtvoeting 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 rechtdoor als ook in de cross oefenen.	Balans: volledig uit stand kunnen serveren. Van draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand , gecontroleerde opgooi en het servicertme. 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.	Hoewel de nadruk op meer opbouwend tennis ligt implementeer regelmatig wel vormpjes die aanvullend(er) tennis stimuleren.
Prio 3	Ontspanning (ademhaling). Experimenteer tijdens de training wat spanning en ademhaling betekenen (bijv. spelen met ingehouden adem, door een rietje ademen, alleen door de neus ademen, spelen met opgetrokken schouders, aan/ontspannen van onderarm met het maken van een vuist). Geef spelers daarna de opdracht om op hun slagen uit te ademen (dit werkt ontspannend).	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 baseline. 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 stuit en direct uit de lucht.	Gebruik regelmatig rode ballen om vastheid, precisie en variatie makkelijker te maken en tegelijk losse zwaai met (lichte) rotatie te hebben/houden.			
Prio 4	Positieve zelfspraak (aanmoediging). Laat de spelers voor het spelen van een rally zichzelf aanmoedigen (Bijv. 'Ik kan het' of 'alles geven'). Daag spelers uit door een moeilijke of fysiek zware oefening te doen. De speler moet leren om door te gaan als iets niet gelijk lukt. Bijvoorbeeld, laat de spelers een oefening doen die ze nog niet direct kunnen, maar met moeite en inzet wel te leren is. Geef de spelers een oefening die ze ook leuk lijkt om te leren. De speler pept zichzelf op wanneer dit nodig is. Moedig als coach de spelers zo nodig aan.			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.									

Training Oranje

Periode 3 Feb - Mrt - Apr

	Prestatiegedrag (aandacht richten)	Aandachtspunten Algemeen	Baseline Algemeen	Baselinespel		Service	Service	Return	Return	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	EXTRA	
Prio 1	Focus en afleiding herkennen. De speler toont inzet en energie om aandachtig te trainen. Leg aan de spelers uit de focus net zo is als in/uit (de bal is in of uit, niet een beetje uit of een beetje in). Werk tijdens de training met een stoplichtsysteem: groen is gefocust, rood is afgeleid (oranje is een beetje gefocust, bestaat niet). Vraag na iedere oefening op welke kleur het stoplicht stond. Vraag wat voor afleiding zorgde en wat de spelers deden om weer opnieuw te focussen.	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 op begin van de training! Moet automatisch worden/zijn.	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)	Veel herhalen aan begin van de training. Bij de slice leren om met weinig tot geen greepverandering te spelen. Helpt bij volley, slice en service grepen ontwikkeling.	Balans: volledig uit stand kunnen serveren. Van draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand , gecontroleerde opgooi en het servicetime. Controle op te extreme grepen en open racketblad in trophy.	Altijd vanuit deze vorm starten. Blijven herhalen!	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)	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 balkeer.	Bij punten deze periode meer nadruk op aanvallen en verdedigen in de spelsituaties.	
Prio 2	Visuele cues. De speler past technieken (focus op ademhaling, extra tijd nemen) toe om de aandacht op de taak te richten na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid. De speler moet leren na een afleiding weer op het hier en nu te focussen. Externe aandachtspunten kunnen spelers hierin een houvast bieden. Experimenteer tijdens de training met visuele cues voor focus. Een voorbeeld kan zijn het volgen van de bal met je ogen (en zien van de naden op de bal) of het kijken naar een target aan de overkant van de baan.	Inselen 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.	Baan breed maken oefenen. Met Fh en Bh korter cross oefenen. Vanuit een cross rally met een korter en dieper stuitpunt kunnen spelen.	Verschillende stuitpunten ervaren en begrijpen dat een bal met korter stuitpunt ruimte op de baan creëert.	Hier ook van makkelijk naar moeilijker. Met name afstand aanpassen door dicht bij het net te oefenen om voldoende controle te krijgen over de bal en met lichte rotatie te kunnen spelen.	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.	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)	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 stuit en direct uit de lucht.	Bij oplopen en netspel af en toe ook service - volley oefenen op vastheid. Maak 3 ballen; service en 2 volley's. De retourneerder zal ook vast moeten zijn door de return en de bal daarna te kunnen 'aanspelen'.
Prio 3	Taakinstructies. Spelers in deze fase raken snel afgeleid. De speler moet leren de aandacht te houden bij de taak. Het resultaat is in principe niet van belang voor een goede taakuitvoering. Wanneer de taak juist wordt uitgevoerd is de kans op resultaat het grootst. Oefen om aandacht te hebben voor de taak door de spelers zichzelf instructies te laten geven om zich op de taak te focussen (bijv. 'kijk naar de bal', 'laag op mijn benen', 'sla de bal cross', etc.). Laat de spelers zichzelf deze taakinstructies geven voor een trainingsoefening (eventueel hardop).	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 vastheidsoefeningen of punt vormen valt de ontspannen zwaai vaak weg.	Kan rally domineren door tegenstander te laten lopen met de Forehand. Tegenstander/medespeler kan verdedigen in de rally en de bal met vastheid terug spelen. Passende balbaan bij tijdnood en op tijd uitleggen en laten toepassen.	Verdeel de breedte van het enkelspelveld in drie vakken; het middenvak is vak 2. Met de FH vanuit het midden van de baan in vak 1 en 3 spelen en tijgenstander in tijdnood brengen. Medespeler kan ballen beantwoorden met neutrale bal in vak 2.	van makkelijk naar moeilijk : bal soort kan op begin aangepast worden. Diepte eerst, vaart, hoger tempo, variatie in balbaan hoogte. Kijken naar overkant om ook op verkeerde been te kunnen zetten of juist open hoek.	Aanvallende 1e service door middel van plaatsing en strakkere balbaan/vaart.	Aanpassen van baseline om succes beleving te hebben mogelijk en ook om een directe balbaan uit te lokken. Ontspannen versnelling.	Aanvallende return op 2e service door middel van plaatsing en vaart. (tempo eventueel als niveau)	Met de return ook de kortere stuitpunten oefenen. Zowel diep als ook korter de baan uit kunnen spelen.	Met de approach 60%, langs de lijn, in de tweede helft van het achterveld kunnen spelen	Approach: in staat zijn om direct na een volleypositie in te nemen.	Regelmatig teruggripen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 4	Saai oefening". De speler toont inzet en energie om aandachtig te trainen. Bedenk een relatief saai tennisoefening, zonder erbij te vertellen hoe lang deze duurt. Spreek spelers erop aan als ze hun aandacht er niet bij hebben. Bespreek na de oefening wat afleiders waren en hoe de spelers daarmee om zijn gegaan. Doe de oefening nogmaals waarbij de spelers hun hand opsteken als ze afgeleid zijn. Op deze manier gaan spelers herkennen wanneer ze afgeleid zijn en kunnen ze zich bewust weer opnieuw focussen.			Verschillende balbaan hoogtes oefenen. Kunnen variëren in hoogte over het net. Soms ook bewust lager over het net en wel diep spelen om meer 'vaart' uit te lokken.		Aandacht blijven besteden aan het ontwikkelen van een vast ritueel voor de eigen service.				Vastheid: • De speler is in staat 6 van de 10 (lage) passeerslagen goed te slaan tegen een stilstaande netspeler	De speler kan de bal binnen een venster van 50 cm boven het net slaan (bal laag kunnen houden ook belangrijk technisch aspect)		

Training Oranje

Periode 4 MEI - JUNI - JULI

	Prestatiegedrag (toepassing van zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en aandacht richten in wedstrijdten)	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	Doorzetten bij tegenslag/fouten. De speler moet leren omgaan met oneerlijkheid. Bijvoorbeeld, laat de spelers in de training een wedstrijdje tegen een sterkere tegenstander spelen of spelen met aangepaste (oneerlijke) regels, zoals beginnen op een achterstand (0-30) of het hebben van 1 service per punt. De speler blijft tijdens een wedstrijd doorgaan, ook wanneer het niet lukt of tegenzit. Geef als coach complimenten voor inzet en gedrevenheid. (zie periode 1: doorzettingsvermogen)	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 op begin van de training! Moet automatisme worden/zijn.	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)	Veel herhalen aan begin van de training. Bij de slice leren om met weinig tot geen greepverandering te spelen. Helpt bij volley, slice en service grepen ontwikkeling.	Balans: volledig uit stand kunnen serveren. Van draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand, gecontroleerde opgooi en het servicertme. Controle op te extreme grepen en open racketblad in trophy.	Altijd vanuit deze vorm starten. Blijven herhalen!	Aanvallen en opbouwen vanuit de 2e service.	Balbaankeuzes aanpassen op de bedoeling. Aanpassing van de opstelling i.c.m. de bedoeling.	Met de volley diep rechtuit en scherp(er) cross te kunnen volleren.	Van makkelijker naar moeilijker; afstand aanpassen en evt balkeur.	Veel punten deze periode binnen de 3 bedoelingen aanvallen, opbouwen en verdedigen in de spelsituaties.
Prio 2	Rituelen. De speler past technieken (focus op ademhaling, extra tijd nemen) toe om de aandacht op de taak te richten na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid. Rituelen helpen een speler om focus te herpakken. Bijvoorbeeld, geef de speler de opdracht om voor elk punt 3x rustig de bal te stutten en 1x diep uit te ademen. De speler zet zichzelf tijdens een wedstrijd ertoe om ieder punt gefocust te beginnen, ook als het even niet lukt of onder moeilijke omstandigheden. Moedig als coach aan om het ritueel te gebruiken. Laat de speler een verhaal, een visueel of een fysiek aandachtspunt bedenken dat voor hen werkt om hun aandacht er weer bij te hebben (bijv. zeggen tegen jezelf "je kan het", focus op de bal, letten op ademhaling of met de bal rond stutten). (zie periode 3: aandacht richten)	Inspelen eerste bal heel veel met bovenhands starten!	Actieve uitgangshouding + splitstep blijven benoemen. Kinderen kijken vooraf, maar tijdens het kijken ook lichtvoetig blijven.	Balbaankeuze: Leren begrijpen dat de cross rally de basis vormt en rechtuit te spelen.	Leg aan spelers uit dat er bijv. drie criteria zijn (open hoek, korte bal en verrassing) die bepalen of je rechtuit mag spelen. Spelers starten cross rally en mogen alleen rechtuit spelen als één van de drie criteria wordt herkend.	Veel vanuit de service de rally/punten starten. Aanvallen en opbouwen als bedoeling terug laten komen.	In staat zijn om naar de 'zwakkere' kant bewust te serveren. Een groter vak geven of positie van de service aanpassen om aanvallend te kunnen serveren.	Opbouwen en verdedigen vanuit de 1e service return	Balbaankeuzes aanpassen op de bedoeling. Aanpassing van de opstelling i.c.m. de bedoeling.	Met de smash in staat zijn om naar de Fh en Bh te kunnen spelen van de aangever.	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.	Bij oplopen en netspel af en toe ook Service - volley oefenen en het direct oplopen na de 2e service return.
Prio 3	Wedstrijden als leermoment. De speler spreekt uit wat hij/zij wel en niet goed kan. Vraag de spelers na een wedstrijd wat ze goed vonden gaan en welke tip ze zichzelf willen geven voor de volgende training (tip/top). Let er op dat de speler zelfvergelijkingen maakt, in plaats van vergelijking met de tegenstander bij het benoemen van tips en tops. (zie periode 2: zelfvertrouwen)	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 zwaaai. Bij vastheid opdrachten of punt vormen valt de ontspannen zwaaai vaak weg.	Verschillende raakpunt hoogtes laten ervaren. Kort na de stult spelen, op of vlak voor het hoogste punt spelen van de bal en heuphoogte spelen.	Met name tempo spelen meer laten ervaren. Snel kunnen inschatten van waar de bal gaat landen en raakpunt kunnen aanpassen steeds. Snel naast de bal bewegen blijft belangrijk hierin.	2e service met meer lef durven spelen. Precisie door goede diepte en van daar uit niet onder druk te snel komen.	Met ontspannen zwaaai spelen en losse hand. Mogelijk al lichte rotatie (slice voorkeur).	Aandacht hebben op eigen voorbereiding voor de return en verantwoordelijkheid nemen voor de keuze die gemaakt wordt met de return		Situaties oefenen met herkennen van de juiste bal om op te lopen en begrijpen dat het een voorbereidende slag is om aan het net direct te kunnen scoren.	Approach: in staat zijn om direct na een approach de volleypositie in te nemen. Belangrijk om de netspeler te helpen door baan korter (lob weghalen) en smaller te maken.	Regelmatig terugkijken op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 4	Accepteren van fouten en kwaliteit van de tegenstander. Leg de spelers uit dat fouten maken onderdeel is van hun ontwikkeling. Bijvoorbeeld, leg de trainingsoefening stil en geef aan dat je vindt dat er te weinig fouten worden gemaakt. Door te weinig risico te nemen, gaat het te makkelijk. Om beter te worden moeten de spelers zichzelf uitdagen en fouten maken. Benadruk dat fouten maken niet slecht is, maar dat het aangeeft dat je op de grens aan het trainen bent. Creëer een veilige leeromgeving waar fouten gemaakt mogen worden en ook over fouten gepraat kan worden. Houdt sporters voor dat er maar één fout is die ze kunnen maken: opgeven. (zie periode 2: zelfvertrouwen)			Veel verschillende vormen doen om de 3 bedoelingen (verdedigen, opbouwen en aanvallen) terug te laten komen/ uit te lokken.	Leren herkennen van de bedoelingen. En weten welke balbaankeuzes bij de bedoelingen passen.	Aandacht blijven besteden aan het ontwikkelen van een vast ritueel voor de eigen service.				Spelen tegen de netspeler: Afwisselend cross en rechtuit kunnen 'passeren'. Scherp zijn om niet zo maar bal te missen. Volley 'geven' belangrijk om te leren.		

Training Groen

Periode 1 Okt - NOV

	Prestatiegedrag (doorzettingsvermogen)	Aandachtspunten Algemeen	Baseline algemeen	Baselinespel	Baselinespel	Baselinespel	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	Service	Service	Return	Return	Extra
Prio 1	Inzet blijven tonen en hard werken. Bespreek met spelers de ijsbergmetafoor van hun idool. Welke prestaties zien zij van hun idool (topje van de ijsberg)? Wat heeft deze speler allemaal gedaan om tot die prestaties te komen (deel van de ijsberg dat onderwater zit)? Leer spelers dat zij beter worden door hard te werken (groeimindset). Daag de spelers uit door een fysiek zware oefening te geven, zonder te vertellen hoe lang deze duurt. Moedig de spelers aan om door te gaan. Laat de spelers ook elkaar aanmoedigen.	Correcte (dynamische) uitgangs-houding voor alle slagen	Bal uit balans kunnen spelen bij FH en BH in rally vorm (2 tellen blijven staan)	Vastheid: in staat zijn een serie van 30 neutrale slagen te spelen (basisvastheid) met vrij constante balbaan (scorebord hoogte). Neutraal = elkaar niet echt in problemen brengen. Rechtdoor als ook cross oefenen.	van makkelijk naar moeilijk: diepte, variatie in balbaan hoogte, hoger tempo, vaart	Diepte (kwaliteit van de bal) is de basis	Racket skills met volleys: veel overvulleren voor vastheid en veel contactpunten. Variatie in afstand en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	Variatie in afstand, balkleur en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	Bovenhandsgooien met favoriete arm met goede techniek van arm en bovenlichaam van makkelijk naar moeilijk; afstand vergroten en ook aandacht voor goed vangen.		Vastheid: in staat zijn om op gevarieerd aankomende 1e services 7 van de 10 returns goed te slaan	Zwaai kunnen aanpassen aan de aankomende bal.	Groen bij punten deze periode nadruk op opbouwen in spelsituaties.
Prio 2	Beloon inzet bij een moeilijke taak/uitdaging. Vraag de spelers wat zij moeilijk vinden en daag ze uit om daar bewust op te trainen. Complimenteer vervolgens op gedrag (bijv. 'goed dat je je backhand aan het oefenen bent'). Gebruik uitdagingen die buiten de comfortzone van de spelers ligt, maar niet al te ver buiten hun huidige vaardigheden. Bespreek met de spelers hoe het aangaan van dit soort uitdagingen hen beter maakt (groeimindset).	Inspelen eerste bal met kwaliteit: fh gewicht op voorst voet in balans spelen met een balbaan op scorebord hoogte en stuitpunt op 3/4. Start van de oefening zo belangrijk!	Goed (en snel) naast en achter balbaan komen	Slice vaardigheden van makkelijk naar moeilijker (veel vanuit kort spel, uit één greep spelen, simpele en korte voorbereiding, richting kunnen geven)	Op korte afstand gevarieerd kunnen spelen met spin FH en BH (vaart kunnen controleren/zachte hand hebben, richting geven)	Ook beide vaardigheden in één rally toe kunnen passen	Vastheid: Met de fh- en bh-volley in staat zijn een neutrale rally van 20 slagen te spelen. Van aangever wordt ook veel geeist in aanpassen zwaai, gevoel voor snelheid o.a.	Van makkelijker naar moeilijk; afstand aanpassen en evt balkleur.	Vastheid: De eerste service moet 6 van de 10 keer goed geslagen kunnen worden. De tweede service moet 9 van de 10 keer goed geslagen worden. Er wordt dus gewerkt aan een verschil tussen 1e en 2e service. Alles met een vloeiende lusbeweging. Vaak oefenen met verkorte baseline voor meer op de bal slaan.	Balans: volledig uit stand kunnen serveren met een ontspannen zwaaiverloop. Van draai naar teen.	Precisie: in staat zijn om op een 2e service met zowel de fh als bh van de serveerder vandaan te spelen (cross en rechtdoor)	Naast de precisie kan ook nog vaart, tempo toegevoegd worden. Opnieuw van makkelijk naar moeilijk.	Gebruik regelmatig ook Oranje ballen om makkelijker vast te zijn en tegelijk wel een losse zwaai te stimuleren.
Prio 3	Doorzetten bij tegenzin. De speler pakt taken en handelingen buiten de baan direct wanneer het kan aan. Moedig aan dat spelers elkaar gaan helpen als een iemand al klaar is en de ander nog niet. De speler moet ook inzet tonen als het gaat om opdrachten die buiten de tennisoefening gebeuren. Voorbeeld: Geef de spelers de opdracht dat ze na de oefening zo snel mogelijk de ballen moeten rapen. Wie begint gelijk en wie gaat treuzelen?	Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.	Basis voetenwerk (split step maken, de grote van de passen kunnen afmeten en kruis/side steps toepassen) voor goede voorbereiding en herstel na de slag. Moet al ingestepen raken.	Diverse voetenstanden behandelen (met en zonder bal)			Oplopen en netspel/ vastheid: FH-approach (rechtuit), fh-volley (scherp-cross) met hoog % kunnen spelen. Idem met BH-approach, bh-volley (scherp-cross)		Ontwikkeling van (2e) service met rotatie (slice voor spin aanleren). Ontspannen zwaaiverloop en snelle arm.	Gevoel krijgen voor langs de bal zwaaien. Afstand t.o.v. net variëren.	Opstelling: positie aanpassing begrijpen bij ontvangen 1e en 2e service en toepassen.		Regelmatig punten spelen op verkort (Groen light) veld. Baseline meter naar voren om sneller handelen en minder hoge balbanen te creëren. Ook voor serveerders beter door directer te kunnen serveren. Kan met Oranje en Groene bal gedaan worden.
Prio 4	De hele training geldt dat de bal maar 1x mag stultieren en dat je loopt op iedere bal. Een extra oefening daarbij is dat de spelers doorspelen als de bal een klein stukje uit is.	Begrip van op tijd, tijd over en tijdnood hebben					Met de smash 7 smashes kunnen spelen achtereen zonder fout; stuitpunt halverwege service vak. Direct zijwaarts komen in trophy.						

Training Groen

Periode 2 Dec - Jan

	Prestatiegedrag (zelfvertrouwen)	Aandachtspunten Algemeen	Baseline algemeen	Baselinespel	Baselinespel	Baselinespel	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	Service	Service	Return	Return	Extra
Prio 1	De speler spreekt uit wat hij/zij wel en niet goed kan. Vraag de spelers na de training wat ze goed vonden gaan en welke tip ze zichzelf willen geven voor de volgende training (tip/top). Laat ze eventueel positieve punten en een korte termijn doel opschrijven, zodat de speler dit kan bewaren. Kom hier aan het begin van de volgende training op terug	Correcte (dynamische) uitgangs- houding voor alle slagen	Bal uit balans kunnen spelen bij FH en BH in rally vorm (2 tellen blijven staan). Blijven controleren aan begin training. Stap - slag ritme bij mini tennis benadrukken.	In staat zijn om 70% van opbouwend aankomende ballen in vlak 1 en 3 (zie toelichting) te slaan.	Verdeel de breedte van het enkelspelveld in drie vakken; het middenvak is vak 2. Kan vanuit het midden van de baan met vnm! FH gedaan worden als ook vanuit één hoek zodat of FH of Bh gebruikt wordt.	van makkelijk naar moeilijk : bal soort en afstand kan aangepast worden. Verder uitbreiden met diepte eerst, vaart, hoger tempo, variatie in balbaan hoogte en stuitpunten.	Racket skills met volleys: veel overvullen voor vastheid en veel contactpunten. Variatie in afstand en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	let op: uitgangshouding en stand van racket t.o.v. de hand. Variatie in afstand, balkleur en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	Aandacht op: dat de greep in ieder geval richting tussengreep gaat, het ritme klopt en de "trophy position" zichtbaar is.	Start altijd uit balans: volledig uit stand kunnen serveren met een ontspannen zwaaiervoerloop. Van draai naar teen.	Return op zowel zacht als harder aankomende services laag over het net kunnen spelen en voorbij de helft van het achterveld.	Zwaai kunnen aanpassen aan de aankomende bal. Let weer op goede (dynamische) balans.	Groen bij punten deze periode nadruk op opbouwen met meer precisie en variatie in spelsituaties.
Prio 2	Houding & uitstraling. De speler is zich bewust van zijn/haar houding en uitstraling. Vraag bijvoorbeeld hoe emoties eruit zien (hoe ziet boos/trots eruit?). Stimuleer spelers om tussen punten rechtop te staan (trotse houding) en om zich heen te kijken. Bespreek wat deze houding en uitstraling met jou en de tegenstander doet. Aanvullend, oefen hoe spelers fysiek (bijv. activeren van benen) en mentaal (bijv. volgen van de bal met de ogen) kunnen voorbereiden voor het volgende punt.	Inspelen eerste bal met kwaliteit; fh gewicht op voorst voet in balans spelen met een balbaan op scorebord hoogte en stuitpunt op 3/4. Start van de oefening zo belangrijk!	Aandacht (blijven) besteden aan het op tijd indraaien (bij het in alle richtingen bewegen) en een ontspannen zwaai. Bij vastheidsoverdrachten of punt vormen valt de ontspannen zwaai vaak weg.	Herhaling: Slice vaardigheden van makkelijk naar moeilijker (veel vanuit kort spel, uit één greep spelen, simpele en korte voorbereiding, richting kunnen geven)	Op korte afstand gevarieerd kunnen spelen met spin FH en Bh (vaart kunnen controleren/zachte hand hebben, richting geven)	Ook beide vaardigheden in één rally toe kunnen passen	Vastheid: Met de fh- en bh-volley in staat zijn een neutrale rally van 20 slagen te spelen. Van aangever wordt ook veel geest in aanpassen zwaai, gevoel voor snelheid o.a.	Van makkelijker naar moeilijk; afstand aanpassen en evt balkleur.	Ontwikkeling van (2e) service met rotatie (slice voor spin aanleren). Ontspannen zwaaiervoerloop en snelle arm.	Gevoel krijgen voor langs de bal zwaaien. Afstand t.o.v. net variëren. Lef hebben door 'door te slaan' bij rotatie service.	Precisie: in staat zijn om op een 2e service met zowel fh, als bh, kortcross, diepcross als rechtuit te spelen.	Naast de precisie kan ook nog vaart, tempo toegevoegd worden. Opnieuw van makkelijk naar moeilijk. Let op: aanpassen positie tussen een 1e en 2e service.	Gebruik regelmatig Oranje ballen om vastheid, precisie en variatie makkelijker te maken en tegelijk losse zwaai met (lichte) rotatie te hebben/houden.
Prio 3	Ontspanning (ademhaling). Experimenteer tijdens de training wat spanning en ademhaling betekenen (bijv. spelen met ingehouden adem, door een rietje ademen, alleen door de neus ademen, spelen met opgetrokken schouders, aan/ontspannen van onderarm met het maken van een vuist). Geef spelers daarna de opdracht om op hun slagen uit te ademen (dit werkt ontspannend). Tussen rally's staat de speler rechtop en probeert 2-5 buikademhalingen. Let op: de uitademing zorgt voor ontspanning in de borstholte.	Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.	Basis voetenwerk (split step maken, de grote van de passen kunnen afmeten en kruis/side steps toepassen) voor goede voorbereiding en herstel na de slag.	Bij een groot aantal kinderen 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			Oplopen en netspel/ vastheid: FH-approach (rechtuit), fh-volley (scherp-cross) met hoog % kunnen spelen. Idem met Bh-approach, bh-volley (scherp-cross)		Atwisselend naar de fh. en naar de bh. van de ontvanger kunnen spelen.	De speler kan 2 van de 3 services in een vak slaan van 1 bij 2 meter.			Regelmatig punten spelen op verkort (Groen light) veld. Baseline meter naar voren om sneller handelen en minder hoge balbanen te creëren. Ook voor serveersders beter door directer te kunnen serveren. Kan met Oranje en Groene bal gedaan worden.
Prio 4	Positieve zelfspreek (aanmoediging). Laat de spelers voor het spelen van een rally zichzelf aanmoedigen (Bijv. 'ik kan het' of 'alles geven'). Daag spelers uit door een moeilijke of fysiek zware oefening te doen. De speler moet leren om door te gaan als iets niet gelijk lukt. Bijvoorbeeld, laat de spelers een oefening doen die ze nog niet direct kunnen, maar met moeite en inzet wel te leren is. Geef de spelers een oefening die ze ook leuk lijkt om te leren. De speler pept zichzelf op wanneer dit nodig is. Moedig als coach de spelers zo nodig aan.		Bij een groot aantal kinderen blijven werken aan terug positie kiezen vanuit cross situatie, gezien dit geen vanzelfsprekendheid is.				Met de smash 7 smashes kunnen spelen achtereen zonder fout; stuitpunt halverwege service vak.	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 stuit en direct uit de lucht.	Hebben van een vast ritueel voor de eigen service.		de speler kan zowel zacht als harder aankomende services laag over het net en voorbij de helft van het achterveld spelen		

Training Groen

Periode 3 Feb - Mrt - Apr

	Prestatiegedrag (aandacht richten)	Aandachtspunten Algemeen	Baseline algemeen	Baselinespel	Baselinespel	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	Service	Service	Return	Return	Extra
Prio 1	Focus en afleiding herkennen. De speler toont inzet en energie om aandachtig te trainen. Leg aan de spelers uit de focus net zo is als in/uit (de bal is in of uit, niet een beetje uit of een beetje in). Werk tijdens de training met een stoplichtsysteem: groen is gefocust, rood is afgeleid (oranje is een beetje gefocust, bestaat niet). Vraag na iedere oefening op welke kleur het stoplicht stond. Vraag wat voor afleiding zorgde en wat de spelers deden om weer opnieuw te focussen. Laat de spelers nadenken over iets wat ze kunnen doen als ze afgeleid zijn. Moedig de spelers aan om daar actief gedrag voor te gebruiken (bijv. ogen ergens op richten, benen activeren, tactiek inbeelden).	Inspelen eerste bal met kwaliteit; fh gewicht op voorst voet in balans spelen met een balbaan op scorebord hoogte en stuitpunt op 3/4. Start van de oefening zo belangrijk!	Bij start training mini tennis veel nadruk op intensief voetenwerk (kleine pasjes en laatste groot) en Stap - slag ritme benadrukken. Let wel op ontspanning houden in lichaam, vaak wordt het dan verkramp.	Kort en diep cross kunnen spelen vanuit de cross rally. Herkennen van de bal met meer tijd om de baan breder te maken. Ook vanuit een rally in vak 2 (midden van de baan) diep kunnen spelen en bij tijd over de baan breder kunnen maken eerst.	Snel zien van kortere bal, tijd wegnemen door naar de bal toe te bewegen en baan breder te maken.	Racket skills met volleys: veel overvullen voor vastheid en veel contactpunten. Variatie in afstand en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	let op: uitgangshouding en stand van racket t.o.v. de hand. Variatie in afstand, balkleur en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	Ontwikkeling van (2e) service met rotatie (slice voor spin aanleren). Onspannen zwaaiverloop en snelle arm.	Gevoel krijgen voor langs de bal zwaaien. Afstand t.o.v. net variëren. Lef hebben door 'door te slaan' bij rotatie service.	Return op 1e service met precisie (voorbij 3/4 van veld) in vak 2, midden van de baan, kunnen spelen.	Zwaai kunnen aanpassen aan de aankomende bal. Let weer op goede (dynamische) balans. Gewicht achter de bal houden.	Bij punten deze periode meer nadruk op aanvallen en verdedigen in de spelsituaties.
Prio 2	Visuele cues. De speler past technieken (focus op ademhaling, extra tijd nemen) toe om de aandacht op de taak te richten na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid. De speler moet leren na een afleiding weer op het hier en nu te focussen. Externe aandachtspunten kunnen spelers hierin een houvast bieden. Experimenteer tijdens de training met visuele cues voor focus. Een voorbeeld kan zijn het volgen van de bal met je ogen (en zien van de naden op de bal) of het kijken naar een target aan de overkant van de baan.	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.	De crossrally als basis oefenen en weten wanneer het goed is om rechtuit te spelen. Leg uit dat er bijv. drie criteria zijn (bij open hoek, bij korte bal en als verrassing) die bepalen of je rechtuit mag spelen.	Wanneer speel je de bal rechtdoor opbouwend en aanvallend?	Oplopen en netspel/ vastheid: Fh-approach (rechtuit), fh-volley (scherp-cross) met hoog % kunnen spelen. Idem met Bh-approach, bh-volley (scherp-cross)		Afwisselend naar de fh. en naar de bh. van de ontvanger kunnen spelen.	De speler kan 2 van de 3 services in een vak slaan van 1 bij 2 meter.	In staat zijn om op een 2e service met zowel fh. als bh. kortcross, diepcross als rechtuit te spelen.	Naast de precisie kan ook nog vaart, tempo toegevoegd worden. Opnieuw van makkelijk naar moeilijk. Let op: aanpassen positie tussen een 1e en 2e service.	Regelmatig punten spelen op verkort (Groen light) veld. Baseline meter naar voren om sneller handelen en minder hoge balbanen te creëren. Ook voor serveerders beter door directer te kunnen serveren. Kan met Oranje en Groene bal gedaan worden.
Prio 3	Taakinstructies. Spelers in deze fase raken snel afgeleid. De speler moet leren de aandacht te houden bij de taak. Het resultaat is in principe niet van belang voor een goede taakuitvoering. Wanneer de taak juist wordt uitgevoerd is de kans op resultaat het grootst. Oefen om aandacht te hebben voor de taak door de spelers zichzelf instructies te laten geven om zich op de taak te focussen (bijv. 'kijk naar de bal', 'laag op mijn benen', 'sla de bal cross', etc.). Laat de spelers zichzelf deze taakinstructies geven voor een trainingsoefening (eventueel hardop). Een tweede stap is om de taakinstructie in te beelden (bijv. 'ik zie mijzelf de bal cross slaan' of 'ik voel hoe ik laag op mijn benen beweeg').		Bij vastheidsvormen meer op tempo kunnen spelen. Raakpunt vaker op het hoogste punt of iets voor het hoogste punt.	Herkennen en profiteren van half court ballen (oplopen of scoren). Snel inschatten van de bal waar kansen zijn en tevens positie aanpassen t.o.v. de baseline zodra eigen bal goed opbouwend is.	Direct scoren of vanuit oplopen en netspel situatie regelmatig oefenen.	Ontwikkelen om punten te winnen met drive-volley. Eerst vastheid zonder losse zwaai te verliezen.	Drive volley: snel naast de bal kunnen komen in voorwaarts bewegen en raakpunt rond schouder hoogte.	Combinatie oefenen van 1e service naar buiten en bal in open hoek spelen.	Wennen aan maken van deze combinatie. Marge voor fouten houden door in en uit meer weg te nemen(Bijvoorbeeld stuk tramrail geven aan de serveerder om daarmee ze met meer lef de hoek durven maken). Variatie in wat je wil zien bij bal naar de open hoek (bijv alleen met Fh, tempo, variatie..)			Regelmatig terugrijpen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 4	Saai oefening'. De speler toont inzet en energie om aandachtig te trainen. Bedenk een relatief saai tennisoefening, zonder erbij te vertellen hoe lang deze duurt. Spreek spelers erop aan als ze hun aandacht er niet bij hebben. Bespreek na de oefening wat afleiders waren en hoe de spelers daarmee om zijn gegaan. Doe de oefening nogmaals waarbij de spelers hun hand opsteken als ze afgeleid zijn. Op deze manier gaan spelers herkennen wanneer ze afgeleid zijn en kunnen ze zich bewust weer opnieuw focussen.		Kunnen spelen vanaf rechte, half open en open voetenstand	Verdedigend vast kunnen zijn door balbaan aan te passen in richting, hoogte en rotatie (slice ook)	Voorbereiding tijdens tijd nood belangrijk. Bal bereikend en herstellend voetenwerk hierin meenemen. Zowel zijwaarts als ook achterwaarts.	Service-volley : vastheid - maak een serie van service + 2 volleys 70%(daarna eventueel meer vragen qua precisie en variatie); Retourneerder kan bal laag over het net houden en vast zijn hierin (Return + 1) 70%	Baseline iets naar voren leggen voor afstand tot het net en makkelijker serveren. Let op begrip voor verschil in soort split step bij oplopen.	Combinatie van minimaal Service + 1 en Return +1 veel toepassen. Vastleggen van de eerste 4 ballen wat je wil zien en vanuit welke bedoeling.				

Training Groen

Periode 4 Mei - Juni - Juli

	Prestatiegedrag (toepassing van zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen en aandacht richten in wedstrijden)	Aandachtspunten Algemeen	Baseline algemeen	Baselinespel	Baselinespel	Baselinespel	Netspel en spelen tegen de netspeler	Netspel en spelen tegen de netspeler	Service	Service	Return	Return	Extra
Prio 1	Doorzetten bij tegenslag/fouten. De speler moet leren omgaan met oneerlijkheid. Bijvoorbeeld, laat de spelers in de training een wedstrijd tegen een sterkere tegenstander spelen of spelen met aangepaste (oneerlijke) regels, zoals beginnen op een achterstand (0-30) of het hebben van 1 service per punt. De speler blijft tijdens een wedstrijd doorgaan, ook wanneer het niet lukt of tegenzit. Geef als coach complimenten voor inzet en gedrevenheid. (zie periode 1: doorzettingsvermogen)	Inspelen eerste bal heel veel met bovenhands starten!	Bij start training mini tennis veel nadruk op intensief voetenwerk (kleine pasjes en laatste groot) en Stap - slag ritme benadrukken. Let wel op onspanning houden in lichaam, vaak wordt het dan verkramp.	Vastheid met precisie (diepte) onder hoger tempo laten zien.	Snel naast de bal bewegen om 'tijd over' te creëren zodat vaker naar de bal toe bewogen kan worden.		Racket skills met volleys: veel overvullen voor vastheid en veel contactpunten. Variatie in afstand en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	let op: uitgangshouding en stand van racket t.o.v. de hand. Variatie in afstand, balkleur en skills, weer van makkelijk naar moeilijk.	Ontwikkeling van (2e) service met rotatie (slice) voor spin aanleren. verder blijven oefenen. Onspannen zwaaiverloop en snelle arm.	Gevoel krijgen voor langs de bal zwaaien. Afstand t.o.v. net variëren. Lef hebben door 'door te slaan' bij rotatie service.	Return op 1e service op tempo directer kunnen spelen als ook met een ruimere balbaan door de bal in de dalende lijn te spelen.	Met verschillende hoogtes en snelheid kunnen spelen van de return. Aanpassen van de positie t.o.v. de baseline afhankelijk van hoe je de bal wil spelen.	Veel punten deze periode binnen de 3 bedoelingen aanvallen, opbouwen en verdedigen in de spelsituaties.
Prio 2	Rituelen. De speler past technieken (focus op ademhaling, extra tijd nemen) toe om de aandacht op de taak te richten na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid. Rituelen helpen een speler om focus te herpakken. Bijvoorbeeld, geef de speler de opdracht om voor elk punt 3x rustig de bal te stutten en 1x diep uit te ademen. De speler zet zichzelf tijdens een wedstrijd ertoe om ieder punt gefocust te beginnen, ook als het even niet lukt of onder moeilijke omstandigheden. Moedig als coach aan om het ritueel te gebruiken. Laat de speler een verbaal, een visueel of een fysiek aandachtspunt bedenken dat voor hen werkt om hun aandacht er weer bij te hebben (bijv. zeggen tegen jezelf "je kan het", focus op de bal, letten op ademhaling of met de bal rond stutten). (zie periode 3: aandacht richten)	Sterke en zwakte punten van de tegenstander kunnen benoemen en hoe voordeel hieruit te halen	Goed voorbereidend - en herstellend voetenwerk (met juiste voetenstanden bij aankomende bal) voor alle tactische situaties	Veel verschillende vormen doen om de 3 bedoelingen (verdedigen, opbouwen en aanvallen) terug te laten komen/ uit te lokken.	Leren herkennen van de bedoelingen. En weten welke balbaankeuzes bij de bedoelingen passen.		Direct en indirect optopen regelmatig (blijven) oefenen.	Inloop volley als ook drive volley regelmatig terug laten komen. Weten wanneer je direct/indirect op kan lopen.	Aanvallende start van het punt met de service en bal 1 daarna met de FH spelen.	Bijv. in groter vak laten serveren of dichterbij voor meer druk op return zodat tijd over komt om FH in stelling te brengen.	Drukvol retourneren op de 2e service door hoger tempo, vaart en variatie. Daarna ook de 2e bal druk houden. (ROS + 1)	Aanpassen positie afhankelijk van balbaankeuze en de kwaliteit van de service van de tegenstander.	Bij optopen en netspel af en toe ook Service-volley oefenen en het direct optopen na de 2e service return.
Prio 3	Wedstrijden als leermoment. De speler spreekt uit wat hij/zij wel en niet goed kan. Vraag de spelers na een wedstrijd wat ze goed vonden gaan en welke tip ze zichzelf willen geven voor de volgende training (tip/top). Laat ze eventueel positieve punten opschrijven en een korte termijn doel, zodat de speler dit kan bewaren. Let er op dat de speler zelfvergelijkingen maakt. In plaats van vergelijking met de tegenstander bij het benoemen van tips en tops. (zie periode 2: zelfvertrouwen)	Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.	Tempo, vaart en rotatie steeds beter kunnen toepassen.	De discipline hebben om cross te blijven spelen tot er een kortere bal komt of de tegenstander in de hoek blijft hangen .			Service-volley : vastheid - maak een serie van service + 2 volleys 70%(daarna eventueel meer vragen qua precisie en variatie); Retourneerder kan bal laag over het net houden en vast zijn hierin (Return + 1) 70%	Baseline iets naar voren leggen voor afstand tot het net en makkelijker serveren. Let op begrip voor verschil in soort split step bij optopen.	Combinatie van minimaal Service + 1 en Return +1 veel toepassen. Vastleggen van de eerste 4 ballen wat je wil zien en vanuit welke bedoeling.				Regelmatig terugkijken op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 4	Accepteren van fouten en kwaliteit van de tegenstander. Leg de spelers uit dat fouten maken onderdeel is van hun ontwikkeling. Bijvoorbeeld, leg de trainingsoefening uit en geef aan dat je vindt dat er te weinig fouten worden gemaakt. Door te weinig risico te nemen, gaat het te makkelijk. Om beter te worden moeten de spelers zichzelf uitdagen en fouten maken. Benadruk dat fouten maken niet slecht is, maar dat het aangeeft dat je op de grens aan het trainen bent. Creëer een veilige leeromgeving waar fouten gemaakt mogen worden en ook over fouten gepraat kan worden. Houdt sporters voor dat er maar één fout is die ze kunnen maken: opgeven. (zie periode 2: zelfvertrouwen)								Vast ritueel voor de eigen service extra aandacht weer geven.				