

Training Groen

Periode 4 Mei - Juni - Juli

Gedrag	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 Instelling hebben om op 'elke bal te lopen'; een bal geen 2x laten stuiten! Moet normaal zijn.	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 verkrampt.	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. Onstpannen zwaaiverloop en snelle arm.	Gevoel krijgen voor langs de bal zwaaien. Afstand t.o.v. net variëren. Lef hebben door 'door te staan' 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 Onder druk taakgericht blijven	Sterke en zwakke 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 oplopen 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 oplopen en - netspel af en toe ook Service - volley oefenen en het direct oplopen na de 2e service return.
Prio 3 Bij punten spelen laten zien dat je er voor gaat, vechttust tonen.	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 hiern (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.				Regelmatig teruggrijpen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 4 Neutraal of positief gedrag bij onnodige fouten								Vast ritueel voor de eigen service extra aandacht weer geven.				