

Training Groen

Periode 1 Okt - NOV

	Gedrag	Aandachtspunten Algemeen	Baseline algemeen	Baselinespel	Baselinespel	Baselinspel	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!	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 overvullen 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	Hoog niveau van concentratie en uitvoering in de training nastreven	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 ongeveer wordt ook veel geëist 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.	Regelmatig punten spelen op verkort veld. Baseline meter naar voren om sneller handelen en minder hoge balbanen te creëren. Ook voor serveerders beter door directer te kunnen serveren.
Prio 3	Instelling hebben om niet 'zo maar' in het net een bal te missen.	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)			Optopen en netspel/ vastheid: Fh-approach (rechttuit), 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.		
Prio 4	Positief denken en een open houding naar trainers	Begrip van op tijd, tijd over en tijdnood hebben					Met de smash 7 smashes kunnen spelen achtereen zonder fout; stuitpunt halvenwege service vak. Direct zijwaarts komen in trophy.						