

Training Oranje

Periode 3 Feb - Mrt - Apr

	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	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). 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 draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand, gecontroleerde opgooi en het serviceritm. 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 servereider terug te staan.	Doort 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 bakkeur.	Bij punten deze periode meer nadruk op aanvallen en verdedigen in de speelsituaties.
Prio 2	Instelling hebben om niet 'zo maar' in het net een bal te missen.	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.	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.	Gebruik van regelmatig rode ballen om vastheid, precisie en variatie meer te stimuleren tegelijk losse zwaai met rotatie te hebben/houden.
Prio 3	Laten zien dat je graag wilt oefenen en met aanwijzingen aan de slag gaat.	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 vastheid opdrachten of punt vormen valt de ontspannen zwaai vaak weg.	Kan rally domineren door tegenstander te laten lopen met de Forehand. Tegenstander/medespeler kan verdere slagen in de rally en de bal met vastheid terug spelen. Passende balbaan bij tijdnoed 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 tegenstander in tijdnoed 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 directere 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 approach de volleypositie in te nemen.	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 4	Laat in puntenvormen vechtlust zien en blijft strijden.			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)	Regelmatig teruggrijpen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.