

Training Oranje

Periode 1 Okt - NOV

	Gedrag	Aandachts-punten Algemeen	Baseline Algemeen	Baselinespel			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)	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 speelsituaties.
Prio 2	Instelling hebben om op 'elke bal te lopen'; een bal geen 2x laten stuiten!	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 geest in aanpassen zwaai, gevoel voor snelheid o.a.	Van makkelijker naar moeilijk; afstand aanpassen en evt balkleur.	Gebruik van regelmatig rode ballen om vastheid maar tegelijk losse zwaai te stimuleren.
Prio 3	Belang van samenwerken met andere kinderen; elkaar beter maken en helpen	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.	
Prio 4	Aandacht in de training opbouwen; steeds langer aandacht kunen geven		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						