

Training Groen

Periode 2 Dec - Jan

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!	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 vnml 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 zwaaiverloop. 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 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!	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.	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 ongeveer wordt ook veel geëist 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 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.	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.	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.	Bij een groot aantal kinderen blijven werken aan rotatie. Door de lichtere ballen kunnen ze natuurlijker 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			Optopen 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.			
Prio 4 Heeft plezier in trainen (beleving) en houdt van de competitie.		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 halvenwege 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		