

Training Groen

Periode 3 Feb - Mrt - Apr

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/worden.	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!	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.	Kort en diep cross kunnen spelen vanuit de cross rally. Herkennen van de bal met meer tijd om de baan breder te maken. Ook vanuit een rally in vak 2 (midden van de baan) diep kunnen spelen en bij tijd over de baan breder kunnen maken eerst.	Snel zien van kortere bal, tijd wegnemen door naar de bal toe te bewegen en baan breder te maken.		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). Onspannen 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 met precisie (voorbij 3/4 van veld) in vak 2, midden van de baan, kunnen spelen.	Zwaai kunnen aanpassen aan de aankomende bal. Let weer op goede (dynamische) balans. Gewicht achter de bal houden.	Bij punten deze periode meer nadruk op aanvallen en verdedigen in de spelsituaties.
Prio 2 Instelling hebben om niet 'zo maar' in het net een bal te missen. Verantwoordelijkheid hier zelf voor nemen om dit te toetsen.	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.	De crossrally als basis oefenen en weten wanneer het goed is om rechtuit te spelen. Leg uit dat er bijv. drie criteria zijn (bij open hoek, bij korte bal en als verrassing) die bepalen of je rechtuit mag spelen.	Wanneer speel je de bal recht door opbouwend en aanvallend?		Oplopen 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.	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 teruggrippen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.
Prio 3 Richten op één duidelijk aandachtspunt en daar jezelf steeds op toetsen tijdens de oefeningen.		Bij vastheidsvormen meer op tempo kunnen spelen. Raakpunt vaker op het hoogste punt of iets voor het hoogste punt.	Herkennen en profiteren van half court ballen (oplopen of scoren). Snel inschatten van de bal waar kansen zijn en tevens positie aanpassen t.o.v. de baseline zodra eigen bal goed opbouwend is.	Direct scoren of vanuit oplopen en netspel situatie regelmatig oefenen.		Ontwikkelen om punten te winnen met drive-volley. Eerst vastheid zonder losse zwaai te verliezen.	Drive volley: snel naast de bal kunnen komen in voorwaarts bewegen en raakpunt rond schouder hoogte.	Combinatie oefenen van 1e service naar buiten en bal in open hoek spelen.	Wennen aan maken van deze combinatie. Marge voor fouten houden door in en uit meer weg te nemen (Bijvoorbeeld stuk tramrail geven aan de serveerder om daarmee ze met meer lef de hoek durven maken). Variatie in wat je wil zien bij bal naar de open hoek (bijv alleen met Fh, tempo, variatie...)			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. Ook balkleur veranderen voor verschillende doeleinden goed.
Prio 4 Bij punten spelen laten zien dat je er voor gaat, vechtlust tonen.		Kunnen spelen vanaf rechte, half open en open voetenstand	Verdedigend vast kunnen zijn door balbaan aan te passen in richting, hoogte en rotatie (slice ook)	Voorbereiding tijdens tijdnoed belangrijk. Balbereikend en herstellend voetenwerk hierin meenemen. Zowel zijwaarts als ook achterwaarts.		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 hierin (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.				