

Training Oranje

Periode 4 MEI - JUNI - JULI

	Gedrag	Aandachtspunten Algemeen	Baseline Algemeen	Baselinespel		Service	Service	Service	Return	Return	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 kunnen serveren. Van draai naar teen. Aandacht voor: voetenstand , gecontroleerde opgooi en het serviceritme. Controle op te extreme grepen en open racketblad in trophy.	Altijd vanuit deze vorm starten. Blijven herhalen!		Aanvallen en opbouwen vanuit de 2e service.	Balbaankeuzes aanpassen op de bedoeling. Aanpassing van de opstelling i.c.m. de bedoeling.	Met de volley diep rechtuit en scherp(er) cross te kunnen volleren.	Van makkelijker naar moeilijk; afstand aanpassen en evt balkleur.	Veel punten deze period binnen de 3 bedoelingen aanvallen, opbouwen en verdedigen in de spelsituaties.
Prio 2	Laat in puntenvormen vechtlust zien en blijft strijden.	Inspelen eerste bal heel veel met bovenhands starten!	Actieve uitgangshouding + splitstep blijven benoemen. Kinderen kijken vooral, maar tijdens het kijken ook lichtvoetig blijven.	Balbaankeuze: Leren begrijpen dat de cross rally de basis vormt en wanneer het goed is om rechtuit te spelen.	Leg aan spelers uit dat er bijv. drie criteria zijn (open hoek, korte bal en verrassing) die bepalen of je rechtuit mag spelen. Spelers starten cross rally en mogen alleen rechtuit spelen als één van de drie criteria wordt herkend.	Veel vanuit de service de rally/punten starten. Aanvallen en opbouwen als bedoeling terug laten komen.	In staat zijn om naar de 'zwakkere' kant bewust te serveren. Een groter vak geven of positie van de service aanpassen om aanvallend te kunnen serveren.		Opbouwen en verdedigen vanuit de 1e service return	Balbaankeuzes aanpassen op de bedoeling. Aanpassing van de opstelling i.c.m. de bedoeling.	Met de smash in staat zijn om naar de Fh en Bh te kunnen spelen van de aangever.	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 mogelijk rode ballen om de verschillende bedoelingen goed te kunnen oefenen.
Prio 3	Positieve houding bij het spelen van punten. Letten op uitrating en nadruk op positieve zelfspreek. Accepteren van eigen fouten en goede ballen van de tegenstander.	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 vastheidopdrachten of punt vormen valt de ontspannen zwaai vaak weg.	Verschillende raakpunt hoogtes laten ervaren. Kort na de stuit spelen, op of vlak voor het hoogste punt spelen van de bal en heuphoogte spelen.	Met name tempo spelen meer laten ervaren. Snel kunnen inschatten van waar de bal gaat landen en raakpunt kunnen aanpassen steeds. Snel naast de bal bewegen blijft belangrijk hierin.	2e service met meer lef durven spelen. Precisie door goede diepte en van daar uit niet onder druk te snel komen.	Met ontspannen zwaai spelen en losse hand. Mogelijk al lichte rotatie (slice voorkeur).		Aandacht hebben op eigen voorbereiding voor de return en verantwoordelijkheid nemen voor de keuze die gemaakt wordt met de return		Situaties oefenen met herkennen van de juiste bal om op te lopen en begrijpen dat het een voorbereidende slag is om aan het net direct te kunnen scoren.	Approach: in staat zijn om direct na een approach de volleypositie in te nemen. Belangrijk om de netspeler te helpen door baan korter (lob weghalen) en smaller te maken.	Bij oplopen en netspel af en toe ook Service - volley oefenen en het direct oplopen na de 2e service return.
Prio 4				Veel verschillende vormen doen om de 3 bedoelingen (verdedigen, opbouwen en aanvallen) terug te laten komen/ uit te lokken.	Leren herkennen van de bedoelingen. En weten welke balbaankeuzes bij de bedoelingen passen.	Aandacht blijven besteden aan het ontwikkelen van een vast ritueel voor de eigen service.					Spelen tegen de netspeler: Afwisselend cross en rechtuit kunnen 'passeren'. Scherp zijn om niet zo maar bal te missen. Volley 'geven' belangrijk om te leren.		Regelmatig teruggrijpen op uitgangspunten van de periodes hiervoor.