

Fit2Hit pilot



Heleen Rijken

Senior Marketeer



Miguel Janssen

Bondsconditietrainer



Aldo Hoekstra

Embedded scientist

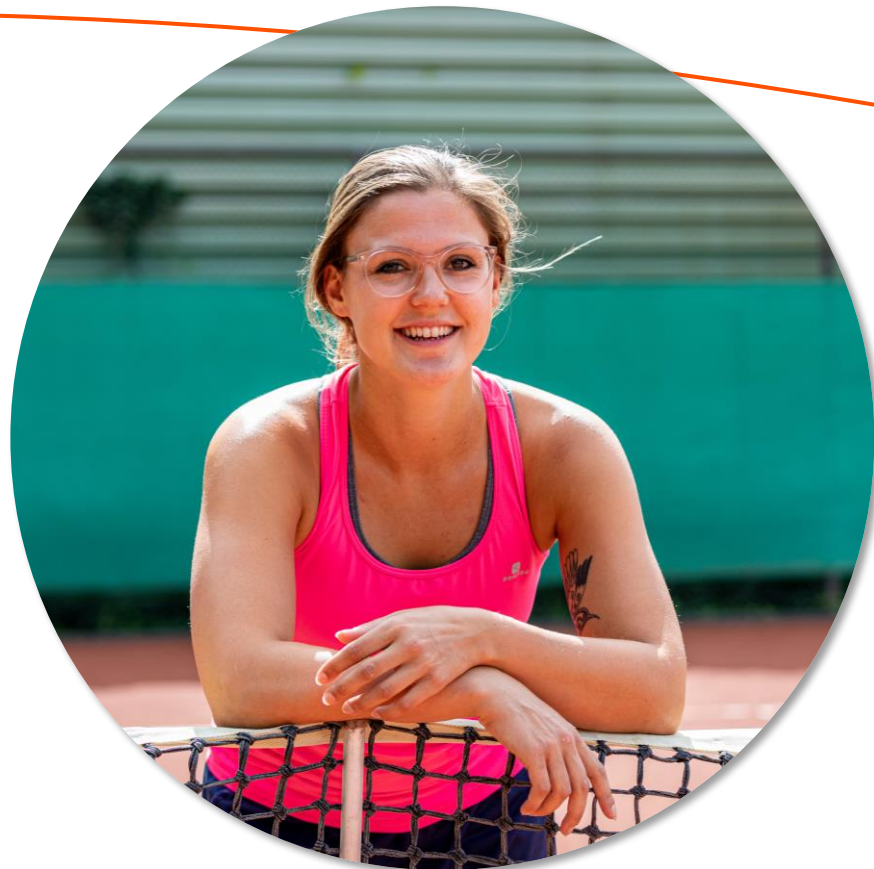
Wat is Fit2Hit?

Waarom is Fit2Hit ontwikkeld?

Uitleg pilot

Train de trainer Fit2Hit

Acties



Een kant en klaar lesplan voor een workout op tennisgebied



Buiten sporten en gezondheid worden steeds belangrijkere redenen om te gaan tennissen

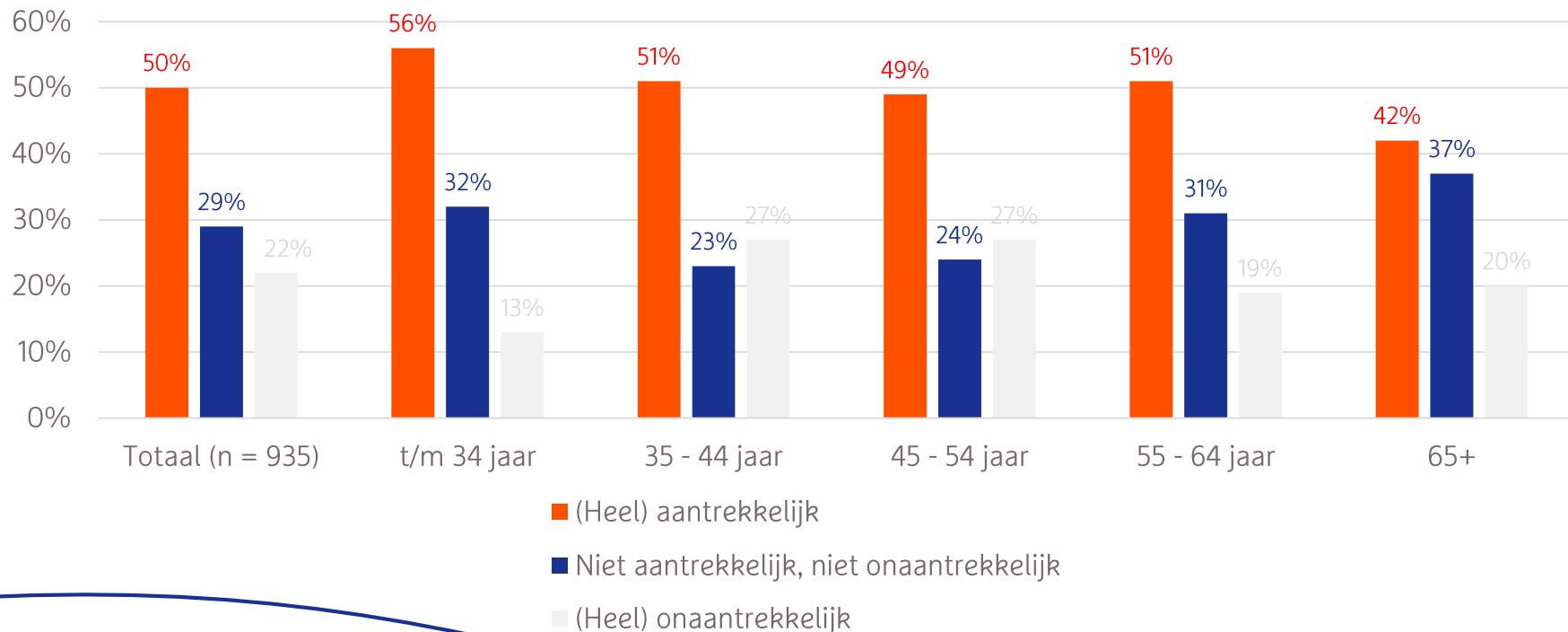
Wat is / zijn voor jou de belangrijkste reden(en) om te tennissen?

Basis: iedereen, n=3.662



Buiten sporten (71% vs. 63%), lichaamsbeweging / gezondheid / afslanken (67% vs. 62%) zijn significant belangrijker dan in 2019

Hoe aantrekkelijk vind je dit idee?

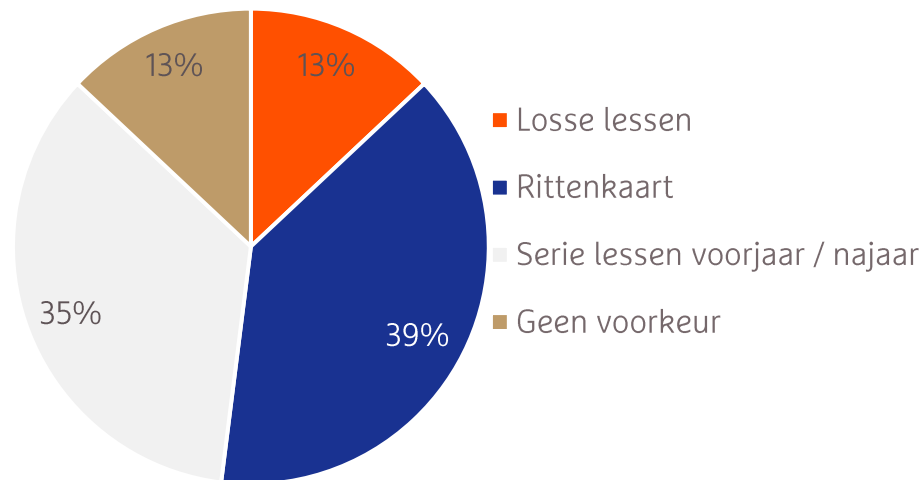


Ideale prijs per les

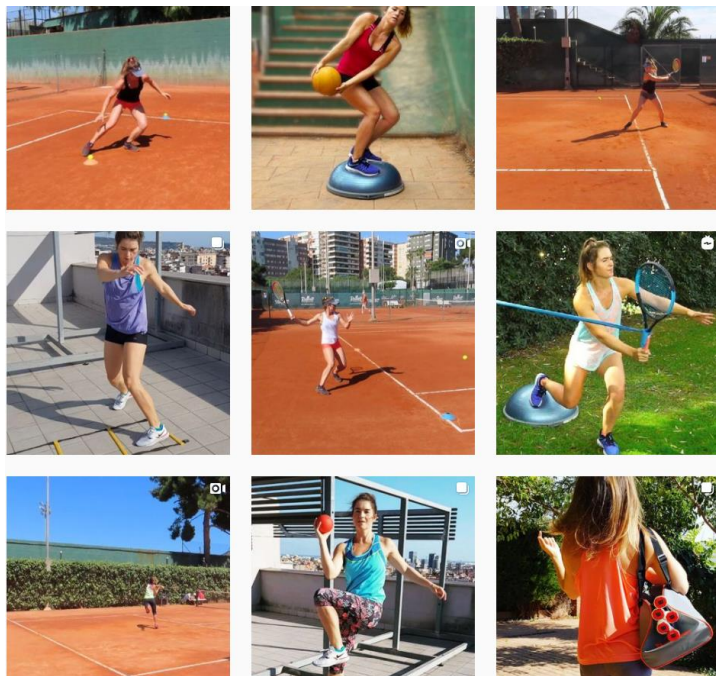
Tussen de 5 en 10 euro per les

Advies: maak het zo laagdrempelig mogelijk om mee te doen

Voorkeur type lessen (onder hen die het idee aantrekkelijk vinden)



Meerwaarde van een fit en gezond aanbod op de vereniging



Verengingen

- Leden vaker aanwezig op het park (baromzet), vergroot de binding met de club
- Nieuwe leden

Tennisleraren

- Extra aanbod = Extra inkomsten
- Gemak: een kant en klaar programma naar doelgroep aan te passen

Spelers

- Op een leuke manier werken aan je conditie / gezondheid
- Geen sportschool meer nodig

- 10 verenigingen die meedoen – door het hele land
- Start in juni 2021 – 1 trainingsblok (duurt 3 a 4 weken)
- Draaiboek beschikbaar door KNLTB
 - Doelgroep: graag een mix van leden en niet-leden
- Materiaaltas krijg je van de KNLTB
- Uitgebreid lesprogramma krijg je van de KNLTB (video)
- Promotie door de vereniging
- Evaluatie na afloop (leraren en deelnemers)

Promotiematerialen Fit2Hit



Doe je ook mee?

Plaats hier informatie over het nieuwe Fit2Hit programma op jouw vereniging. Om te printen bewaar je deze poster eerst als PDF. Deze PDF kun je printen op A4 en A3.

Ruimte voor club-logo

Indien geen logo wordt gebruikt, dit tekstblok wissen!



Poster: eigen info



Banners: website, socials,
nieuwsbrieven

Waar kan ik alle informatie vinden?

Alle materialen voor promotie en uitvoering van Fit2Hit kan je vinden op

leraren.centrecourt.nl/Fit2Hit

Heb je nu al vragen?



Train de trainer Fit2Hit

- Doel = verantwoord bewegen
- Lesplan:
 - Week 1 & 2
 - Week 3 & 4
- Schema's in PDF + video's

Lesplan Week 1&2

Training 1 en 2

Warming-up

Voor- en achterwaarts joggen	4x
Uitstreken en uithangen	2x
Arm rondraaien voor- en achterwaarts	8x
Staande romprotatie + armzwaai	6x
Quadriceps stretch	3x
Hamstring en kuitspier stretch	3x

Voetenwerk

Zijwaartse aansluitpassen	3x
Marcheren en Knieheffen	2x

Circuit

1	FH en BH slaan	40s
2	Aangever	40s
3	Plank	40s
4	Ladder - Split steps	40s
5	Row (tube)	40s
6	Zijwaartse aansluitpas naar Jump	40s
7	Squats	40s
8	Voetenwerk - 8's	40s

Conditionele loopvorm

Zandloper beweegpatroon	90s
-------------------------	-----

Cooling down

Uitstreken en uithangen	1x
Quadriceps stretch	1x
Hamstring en kuitspier stretch	1x

Lesplan Week 3&4

Training 3 en 4

Warming-up

Voor- en achterwaarts joggen	2x
Voor- en achterwaarts huppelen met armzwaai	1x
Zijwaartse aansluitpas met armzwaai	1x
Zijwaartse Squats, stretch	3x
Quadriceps stretch	3x
Hamstring en kuitspier stretch	3x

Voetenwerk

Kruispassen	3x
Glijden - Glijdpas	2x

Circuit

1	FH en BH slaan	40sec, 3x
2	Aangever	40sec, 3x
3	Plank	40sec, 3x
4	Ladder - 2 benig voor- en achterwaarts springen	40sec, 3x
5	T's (tube)	40sec, 3x
6	Jumping Jack's	40sec, 3x
7	Achterwaartse uitvalspassen	40sec, 3x
8	Shuttles - Voor- en achterwaarts	40sec, 3x

Conditionele loopvorm

M- vormig patroon	90sec, 2x
-------------------	-----------

Cooling down

Uitstreken en uithangen	1x
Quadriceps stretch	1x
Hamstring en kuitspier stretch	1x

- Oefeningen zoveel mogelijk met racket in de hand uitvoeren
- Werken in koppels
- Herkenning vs variatie
- Voetenwerk = loopscholing
- Progressie en regressie
- Aanpassen naar het individu
 - Arbeid/rust verhouding
 - Uitvoering oefening
 - Hoeveelheid weerstand (elastiek)
 - Complexiteit oefening

- Covid-19
- Slagzone tennisoefening
- Materialen
- Beperkingen deelnemers

TRAINING 1 & 2

FIT2HIT

TRAINING 3 EN 4

FIT2HIT

- Graag doorgeven wanneer de Fit2Hit lessen plaatsvinden ivm fotografie
- Kan je eventueel je materiaaltas komen halen in Amstelveen?
- Whatsappgroep pilot Fit2Hit voor delen info en uitwisselen ervaringen – akkoord?

Vragen over de training

m.janssen@knltb.nl

a.hoekstra@knltb.nl

Algemene vragen

marketing@knltb.nl

Whatsappgroep

Pilot Fit2Hit

