


# Aanpassingen methodiek van Blauw tot Groen



Nieuwsblad.be



# OVERZICHT

- 
- Techniek in KidsTennis – analyse, methode, aanpak
  - Basisconcepten
    - Aandachtshouding
    - Speelbasis – netbasis
    - Ruimtedruk en tijdsdruk
    - Ritme en evenwicht
    - Vrij contactpunt
    - P.A.S. – principe
  - KidsTennis 2006 - 2011


# Techniek in KidsTennis - analyse

- Bewegen is doelgericht
- Bewegen vertrekt altijd van externe en interne organisatie
  - EXT: situatie en intentie
  - INT: handeling



- Taak trainer: begeleiden vanuit externe om interne beter te organiseren

# Techniek in KidsTennis - methode


- 
- GBA: kinderen begeleiden in het spelen
    - Tennis = spel
    - Spel in Blauw is verschillend van spel in Groen
      - Blauw: ‘tennisspelen’
      - Groen: ‘spelen van tennis’

[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

# Techniek in KidsTennis - aanpak

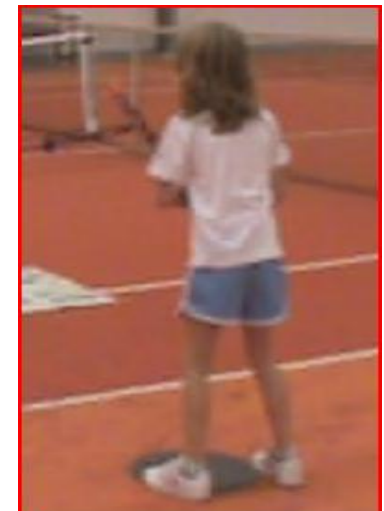


<b>Situatie</b>	<b>Ontvangen van de bal + positie tegenspeler</b>
Intentie	Baltraject dat speler wil spelen (zenden)
Bewegingsactie	Greep + PAS (= hoofdactie)
Referentiepunten	Technische accenten



# Basisconcept - Aandachtshouding

- Blauw
  - Éénzijdig klaar met aandacht op de bal
- Rood
  - Tweezijdig klaar met aandacht op de bal (GO) + speelveld (PRO)
  - ~~SPRT~~
  - = klaar om bal te ontvangen




# Basisconcept - speelbasis


- Telkens vertrekken vanuit speelbasis om beter te ontvangen
- Blauw, Rood
  - midden basislijn (tip: altijd markeringschijf leggen)
- Oranje & Groen:
  - bredere speelbasis

Principe: steeds terug in speelbasis op het moment dat tegenspeler de bal speelt

# Basisconcept - ruimtedruk & tijdsdruk

- Ruimtedruk (waar wordt de bal gespeeld):
    - Voor-achter
    - Hoog-laag
    - Links-rechts
  - Tijdsdruk (hoe snel wordt de bal gespeeld):
  - Tennis = 'SPELEN' met ruimtedruk & tijdsdruk
- 

# Basisconcept - ritme en evenwicht

- 
- Ritme
    - Verplaatsen en voorbereiden op het ritme van de bal
    - Slagverloop ritmisch
      - Ritme steun-sla
      - Traag – sneller
  - Evenwicht (balans, steun) voor tijdens en na de slag
    - Links- en rechtsbenig

# Basisconcepten – vrij contactpunt

- Vrij contactpunt
- Neutraal anatomische houding

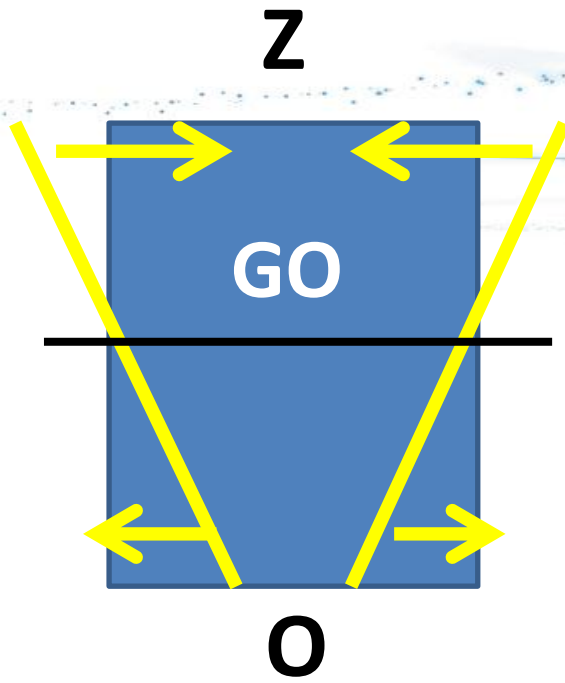


# Basisconcept - P.A.S. - principe

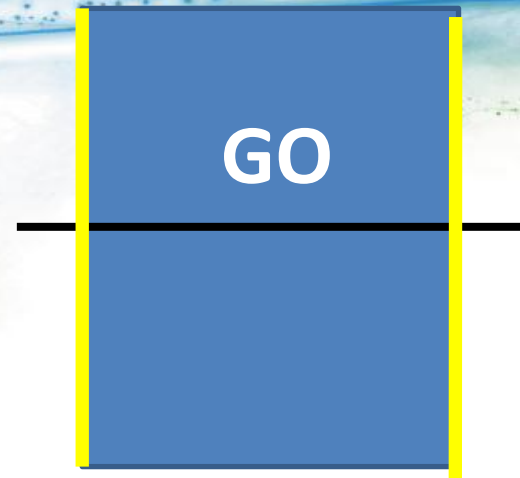
- “P” = Path = afgelegde weg van het racket
  - Evenwijdig aan de grond
  - Van laag naar hoog
  - Van hoog naar laag
- “A” = Angle = hoek van het racket
  - Verticaal (open, recht of gesloten)
  - Horizontaal (gehoekt naar links of rechts)
- “S” = Speed = snelheid van het racket
  - Snelheid blijft gelijk
  - Snelheid daalt
  - Snelheid neem toe



# Blauw - terrein

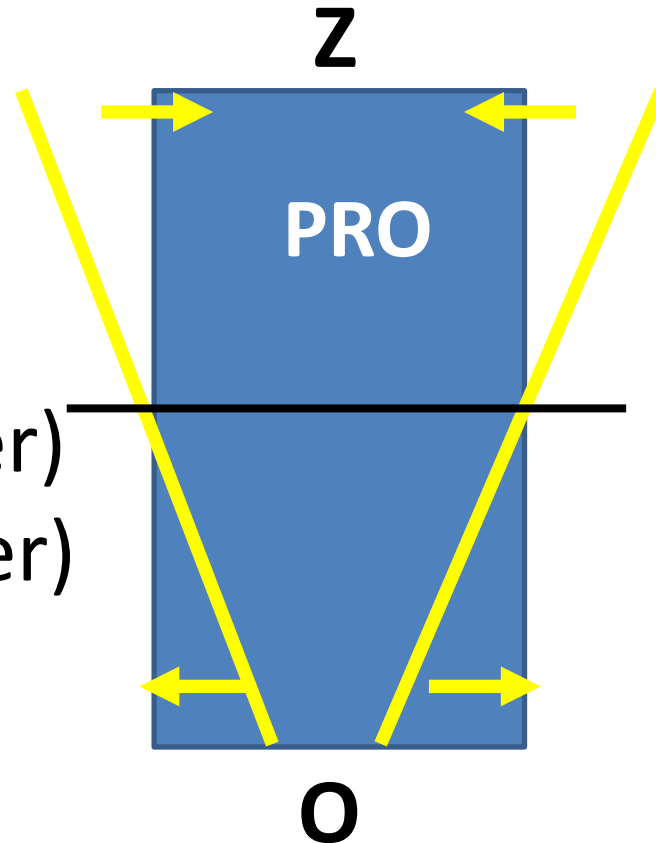


korte lijn  
O = smal  
Z = breed

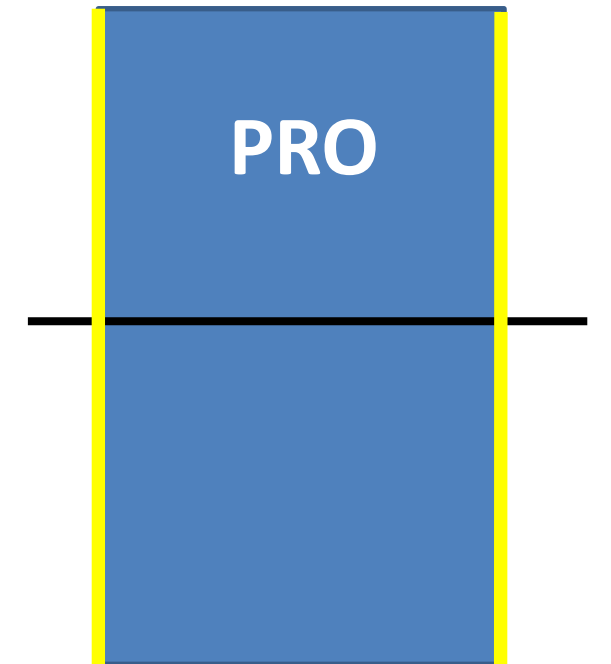


korte lijn  
O = breder  
Z = smaller

langere lijn  
O = smal (bal sneller)  
Z = breed (lijn langer)



langere lijn  
O = breder  
Z = smaller



# Blauw - starthouding

Starthouding halfopen > frontale starthouding

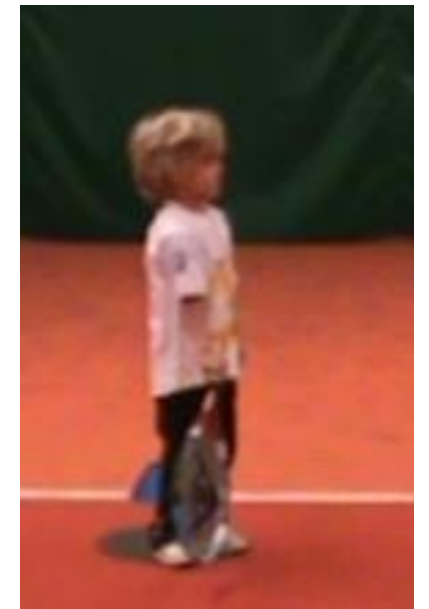
- Halfopen
  - Statisch
  - Valt weg bij verplaatsing
  - Contactpunt dikwijls naast
- Frontaal (vgl. splithouding volleybal)
  - Neutraal anatomische houding
  - Natuurlijk bewegen in verschillende richtingen (wandelen)
  - Contactpunt voor





# Blauw - racketkop & greep

- 2006 – achter en op polshoogte – semi-continental
  - Steunen met elleboog tegen romp
  - Semi-continental - boogtraject
- 2011 – achter en onder – greep eastern
  - Soepel laten hangen
  - Eastern – natuurlijke greep in neutraal anatomische houding



# Blauw - ritme

- 2006 – Ritme 1 & tikken
  - ritme 1 - stoten
- 2011 – Ritme 1-2 & begeleiden
  - Beperkt 1-2 ritme
  - Slingeren



# Blauw – BH

- 
- 2006 – 1-handige BH
    - % 2-handige BH > % 1-handige BH
    - Veel clubs starten met 2-handige BH
  - 2011 – 1- of 2-handige BH
    - Lateralisatie op 5-jarige leeftijd?
    - Transfer FH niet voorkeurhand
    - Transfer FH niet voorkeurshand > 2-handige BH

# Blauw – progressie FH linkeroog

- 2006 – FH – eindigen met slaghand thv linkeroog


- Praktijk ≠ idee  
(lange raakzone)




- 2011 – FH – volledige uitzwaai
  - Achter en onder – door en over



# Blauw – benenspel

- 
- 2006 – AH-split-open-stop-stap-sla-tipstand
    - Split als start = meestal storend
    - Instappen in de slagrichting >< raakzone
    - Tipstand vormgericht >< functioneel
  - 2011 – Benenspel ondersteunt >< doel op zich
    - Éénzijdig KLAAR zijn
    - Steun voor, tijdens & na (vrij = alle richtingen)

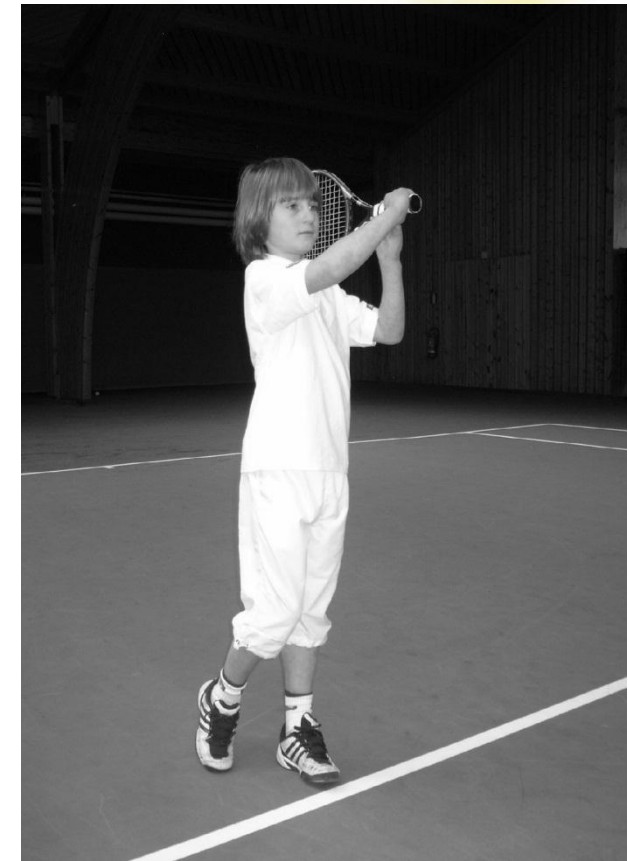
# Rood – rechtstreeks voorbereiding

- 
- 2006 – Rechtstreeks voorbereiden - racketkop horizontaal / licht opwaarts
    - Minder vaardige kinderen > geen val
    - Talentrijke kinderen > eerder lus dan rechtstreekse voorbereiding
  - 2011 – Achter en onder voorbereiden
    - Start vanuit de val > vooropwaartse slagfase



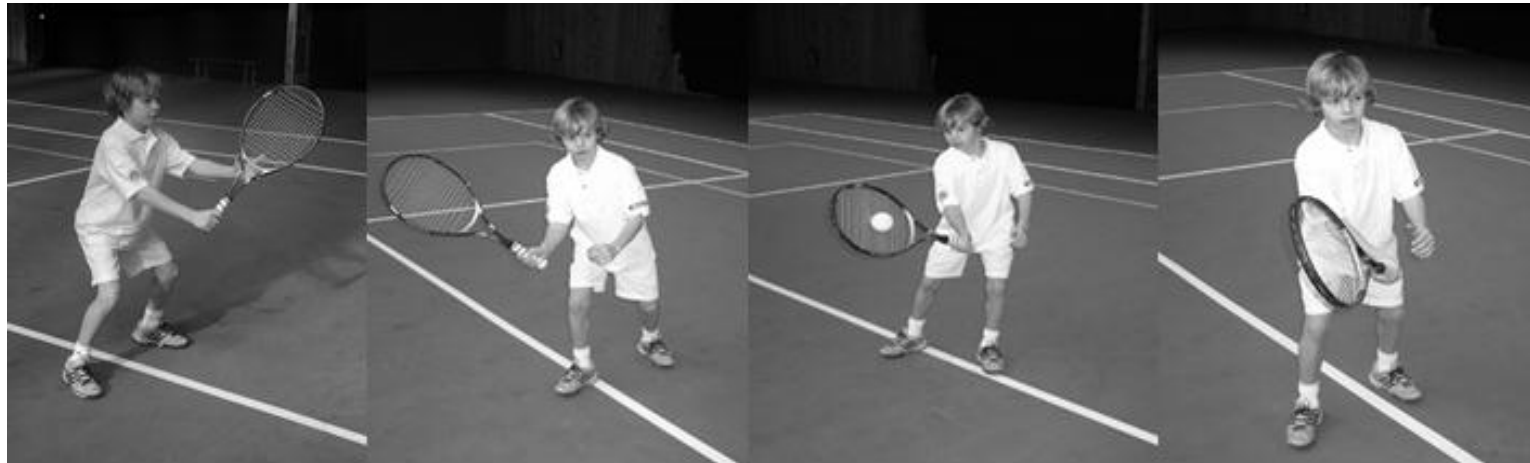
# Rood – uitzwaai

- 2006 – elleboog slagrichting - rechterhand thv linkeror
  - Vormgericht
- 2011 – afremmen voor en over
  - Inner tennis (handrug naar lichaam)



# Oranje – volley

- 2006 – split-uit-in-door
  - Hulpacties >< hoofdactie



- 2011 – hoofdactie
  - ‘Duwfase’ door de bal
  - Midden snaren



# Oranje – buig-draai-strek

- 2006 – buig-draai-strek
  - Veel te veel buiging
- 2011 – draai-strek



# Wrap-up

- Tennis = situatie > intentie > bew'actie > ref'punten
- Aandacht = bewust trainen
- 'Vrij' + goede PAS + ritme en evenwicht
- Aanpassingen
  - Starthouding
  - Greep + racketkop
  - Functioneel benenspel