

## Aanpassingen methodiek van Blauw tot Groen










## 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



Situatie	Ontvangen van de bal + positie tegenspeler
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)
  - ~~SIT~~
  - = klaar om bal te ontvangen




**Basisconcept - speelbasis**

- Telkens vertrekken vanuit speelbasis om beter te ontvangen
- Blauw, Rood
  - midden basislijn (tip: altijd markeringsschijf 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

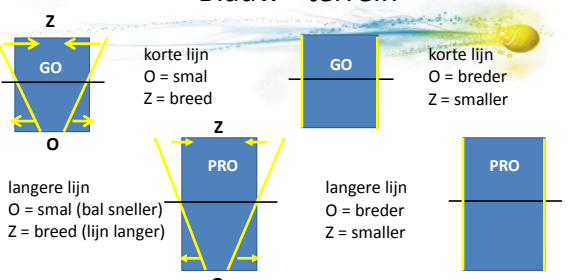


**Basisconcept - P.A.S. - principe**

- "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 neemt toe



**Blauw - terrein**



korte lijn  
O = smal  
Z = breed

korte lijn  
O = breder  
Z = smaller

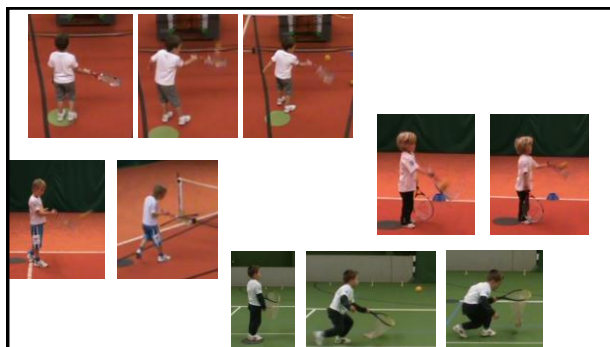
langere lijn  
O = smal (bal sneller)  
Z = breed (lijn langer)

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 voorkeurhand > 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 linkerarm
  - Vormgericht
- 2011 – afremmen voor en over
  - Inner tennis (handrug naar lichaam)



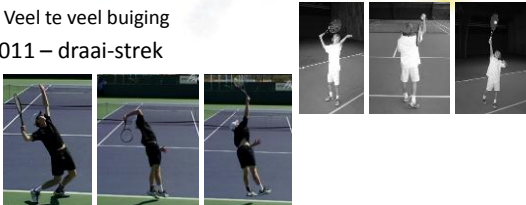
 **Oranje – volley**

- 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