


Methodologie on court



Nieuwsblad.be



Overzicht

- 
- Verworven KidsTennis concepten
 - Blauw & Rood 'on court'
 - Oranje & Groen 'on court'

Verworven KidsTennis concepten

- KidsTennis leerlijn
- KidsTennis driehoek
- Animatietools
- Persoonlijke ruimte
- ZOT
- Tactisch spelconcept

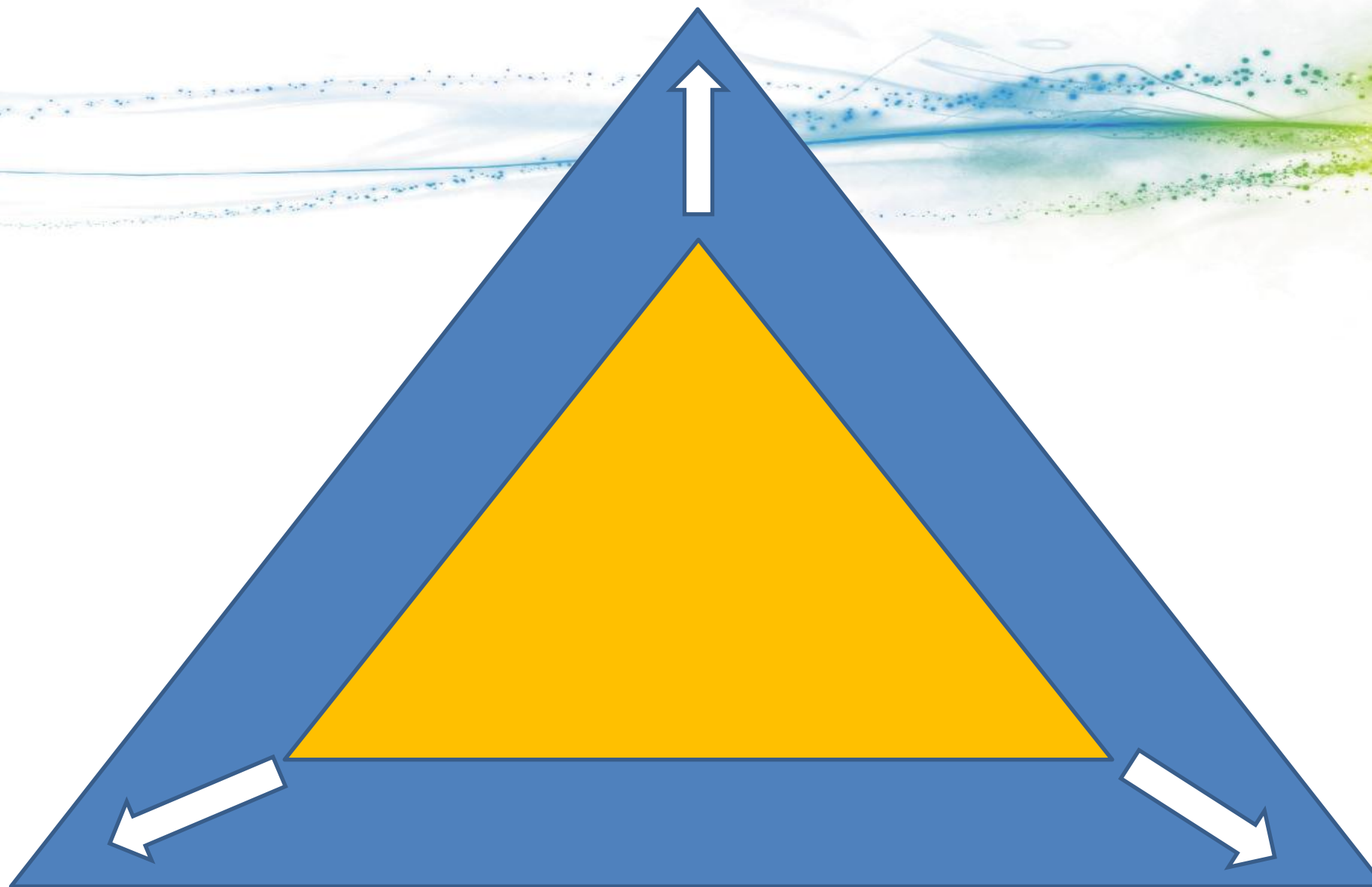


TENNIS

COÖRDINATIE >>> **CONDITIE**
(AANVULLEND OP TENNISLES, LO, ANDERE SPORTEN,...)



ACTIVITEIT



FUN

LEREN

ANIMATIETOOLS



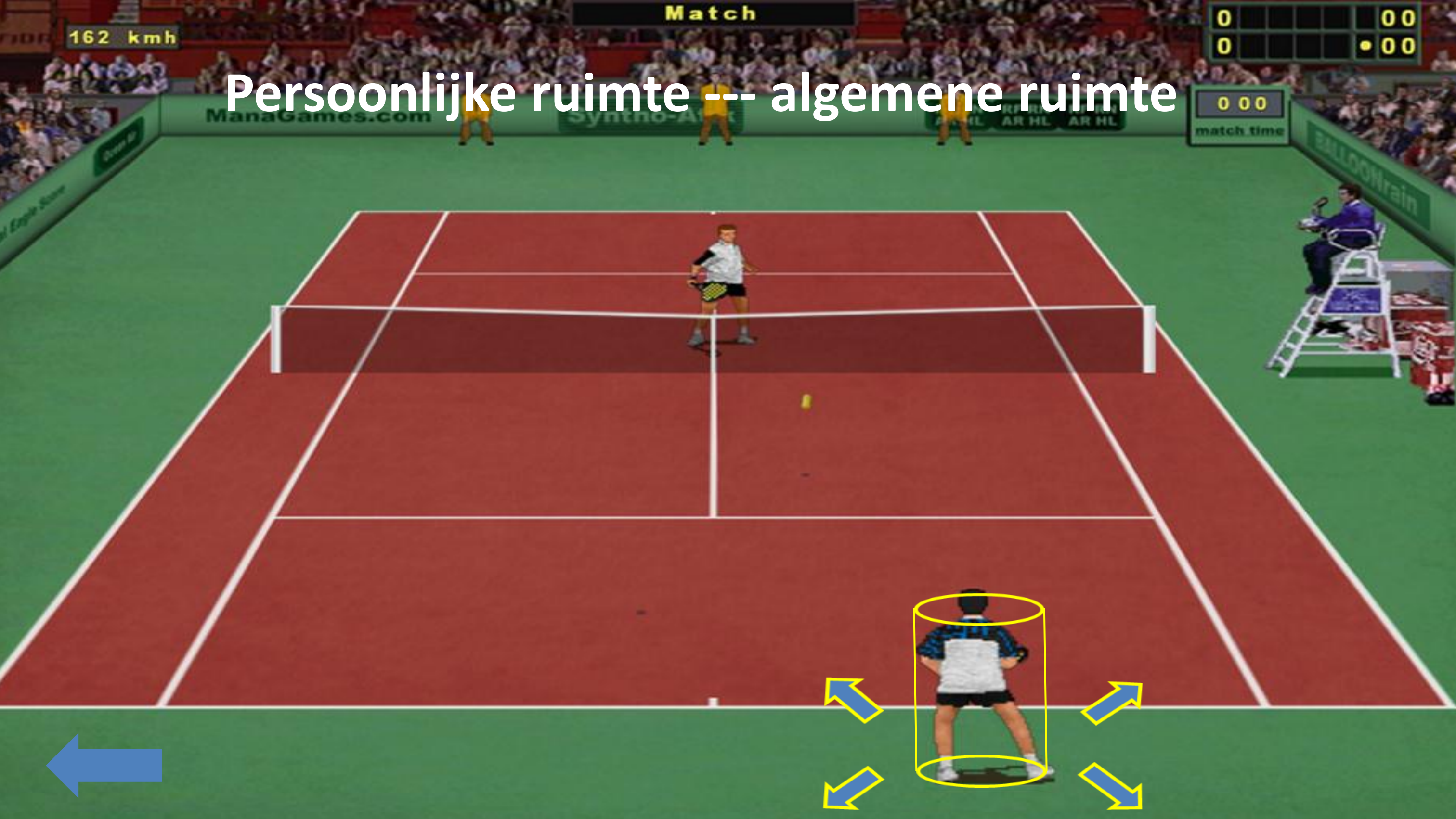
162 kmh

Match

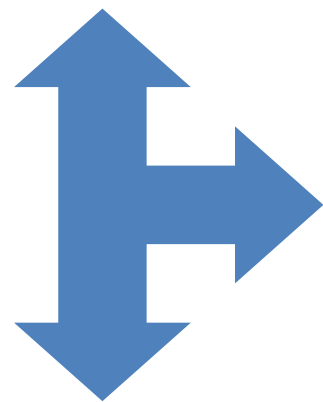
0					00
0					00

Persoonlijke ruimte --- algemene ruimte

0 0 0
match time

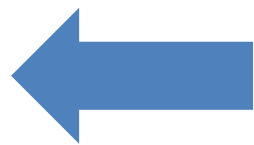


Zenden: individuele oefeningen



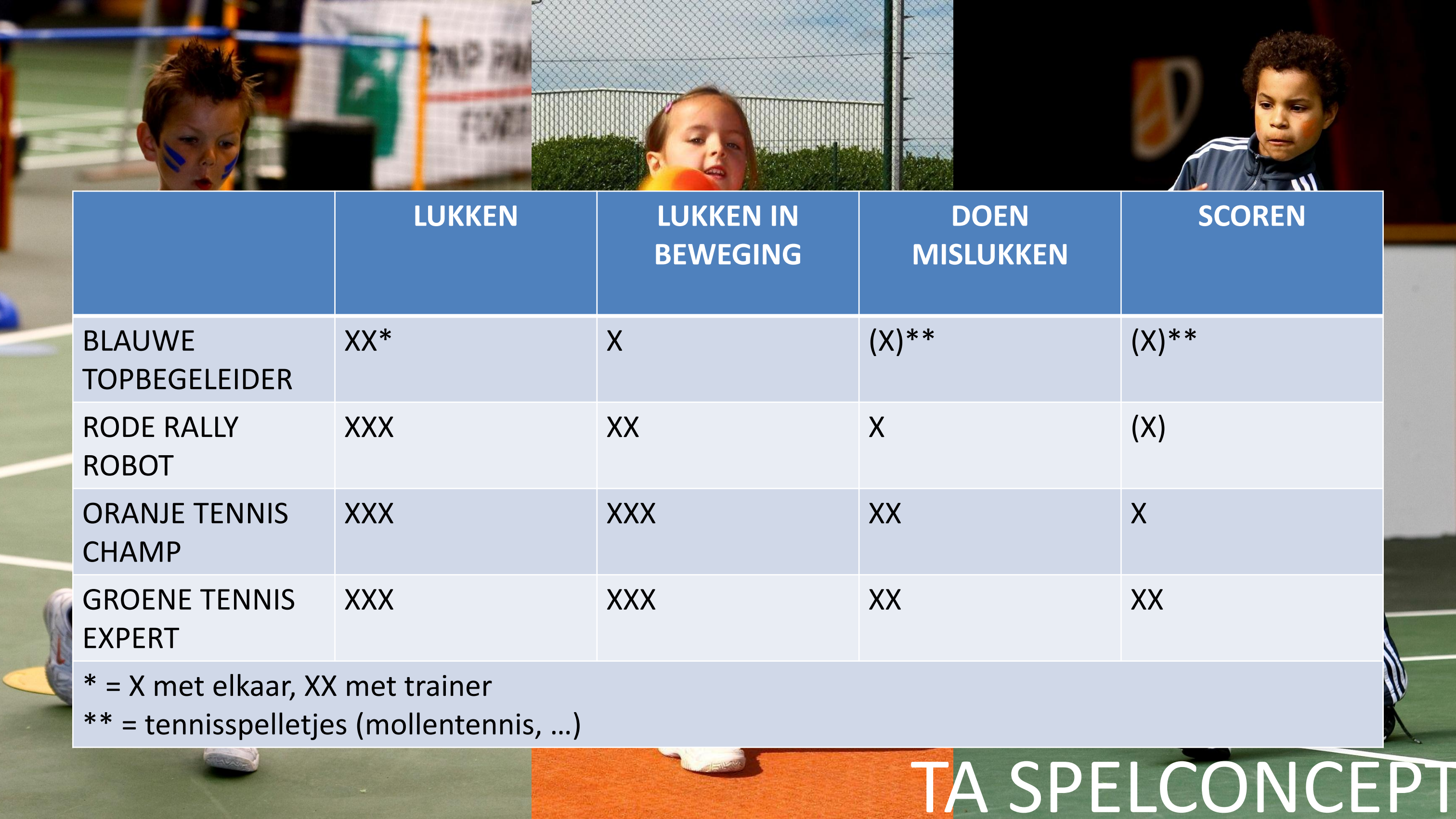
Ontvangen: prikkelen

Tennis: combinatie zenden /
ontvangen



Ik ben **ZOT**
van tennis!!!!





	LUKKEN	LUKKEN IN BEWEGING	DOEN MISLUKKEN	SCOREN
BLAUWE TOPBEGELEIDER	XX*	X	(X)**	(X)**
RODE RALLY ROBOT	XXX	XX	X	(X)
ORANJE TENNIS CHAMP	XXX	XXX	XX	X
GROENE TENNIS EXPERT	XXX	XXX	XX	XX

* = X met elkaar, XX met trainer

** = tennisspelletjes (mollentennis, ...)

BLAUW

- Startleeftijd + aantal: 2000 – 2005 - 2010
 - 2000: $\leq 7j$ – 2211
 - 2005: ≤ 4 jaar – 446 - $\leq 7j$ – 7753
 - 2010: ≤ 4 jaar – 1995 - $\leq 7j$ – 12079
- Aanpak aanpassen aan startleeftijd
 - aanleermethode kind 5 jaar \neq aanleermethode kind 7 jaar

Methodologie Blauw

coördinatie
Ontvangen Zenden
Tennis

=



TENNIS

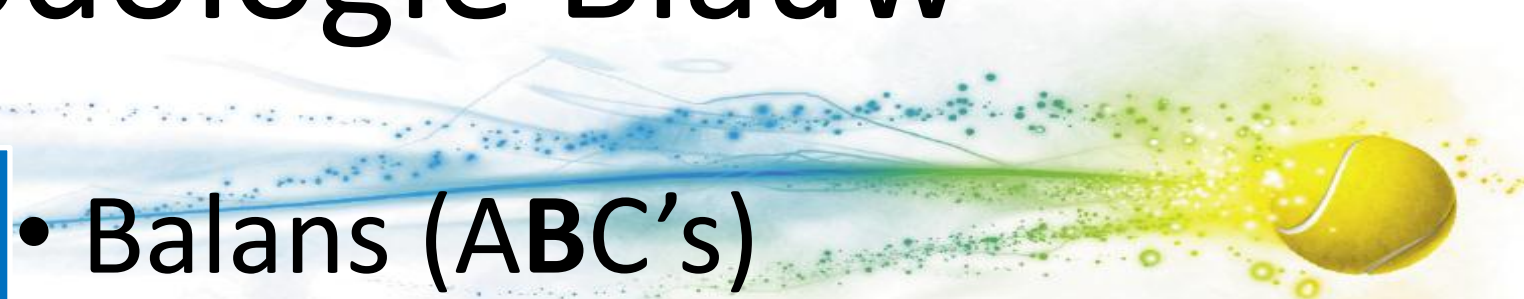
=



Methodologie Blauw

Coördinatie

- Balans (ABC's)
- Vaardig met racket en bal (ABC's)
- Greep & PAS (path, angle, speed)



Methodologie Blauw

Coördinatie



Ontvangen

- Sit: bal vangen 'vrij'
- Int: bal vangen in handen
- Bewegingsactie: achter de bal blijven – achter en onder vangen

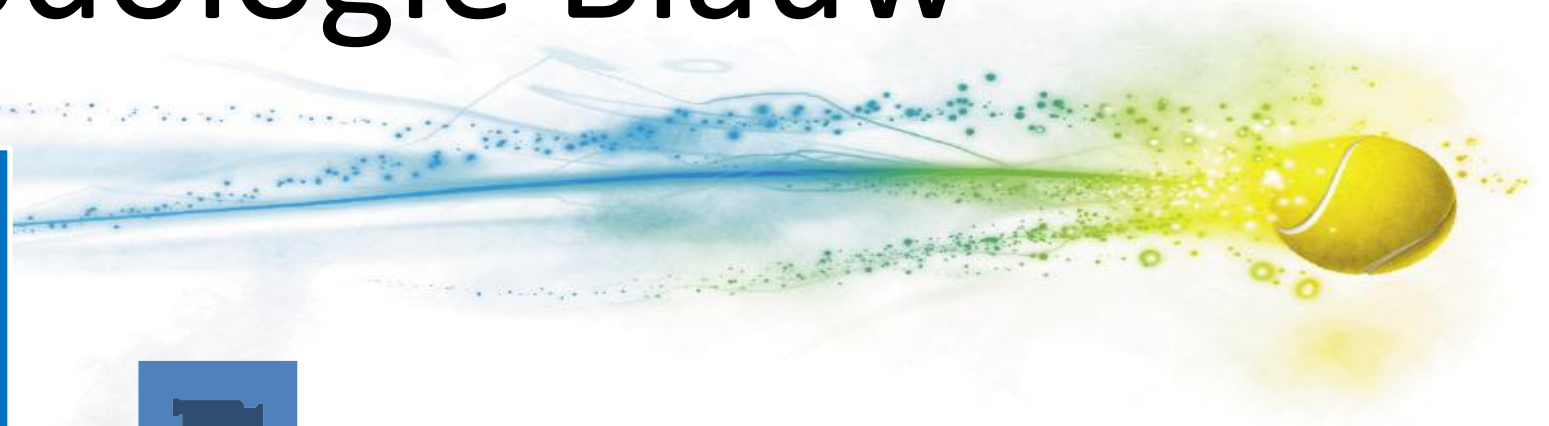
Methodologie Blauw

Coördinatie

Zenden



- Sit: klein veld (trechter) – smal ontvangen
- Int: ‘over en in’ (tussen poortje, in ballenmand, door hoepel)
- Bewegingsactie: greep + ‘achter en onder’ & ‘voor en op’



Methodologie Blauw

Coördinatie

Zenden

Ontvangen

Tennis

- Tennisspelen ifv tennis spelen




Conclusie methodologie Blauw

Coördinatie

Zenden

Ontvangen

Tennis

- 
- Veel coördinatie
 - Zenden, ontvangen en tennis los van elkaar + invulling coördinatief
 - Tennisspelen ifv tennis spelen

Methodologie Rood

Coördinatie

Zenden

Ontvangen

Tennis



Methodologie Rood

Coördinatie

Ontvangen

- Sit: ontvangen onder ruimtedruk
- Intentie: schuin achter de bal vangen (achter en onder)
- Bewegingsactie: van op de speelbasis achter de bal geraken

Methodologie Rood

Coördinatie

Zenden

- Sit: het spel starten
- Intentie: 'over en in' met boogtraject (45°, rechtdoor, lichte verticale spin)
- Bewegingsactie: greep + rechtlijnig spelen (achter-onder/voor-over)

Methodologie Rood

Coördinatie

Tennis

- Situatie: speelveld = bolle trechter
- Intentie: lukken na verplaatsen ; verschillende trajecten spelen (richting)
- Bewegingsactie: greep + rechtlijnig spelen (achter-onder/ voor-over)

Conclusie methodologie Rood

Coördinatie

Zenden

Ontvangen

Tennis

- Verder **coördinatief** ontwikkelen, wel **doelgericht**
- Zenden, ontvangen en tennis al **meer naast elkaar**

Methodologie Oranje

Coördinatie-Conditie

Zenden

Ontvangen

Tennis

Methodologie Oranje

Coördinatie-Conditie

Ontvangen

- Sit: ontvangen 2D & 3D ruimtedruk
- Int: ritmisch ontvangen (benen)
- Bew actie: racket achter de bal ontvangen

Oranje	KT Oranje (GO)	VW Oranje (PRO)
Ruimtedruk	2D	(3D)
Tijdsdruk		x

Methodologie Oranje

Coördinatie-Conditie

Zenden

- Situatie: ritmisch ontvangen (racket) & zenden
- Intentie: racket achter de bal ontvangen & fijn op een lijn zenden
- Bewegingsactie: lus (transfer kleine bal, gymnastiek bal)

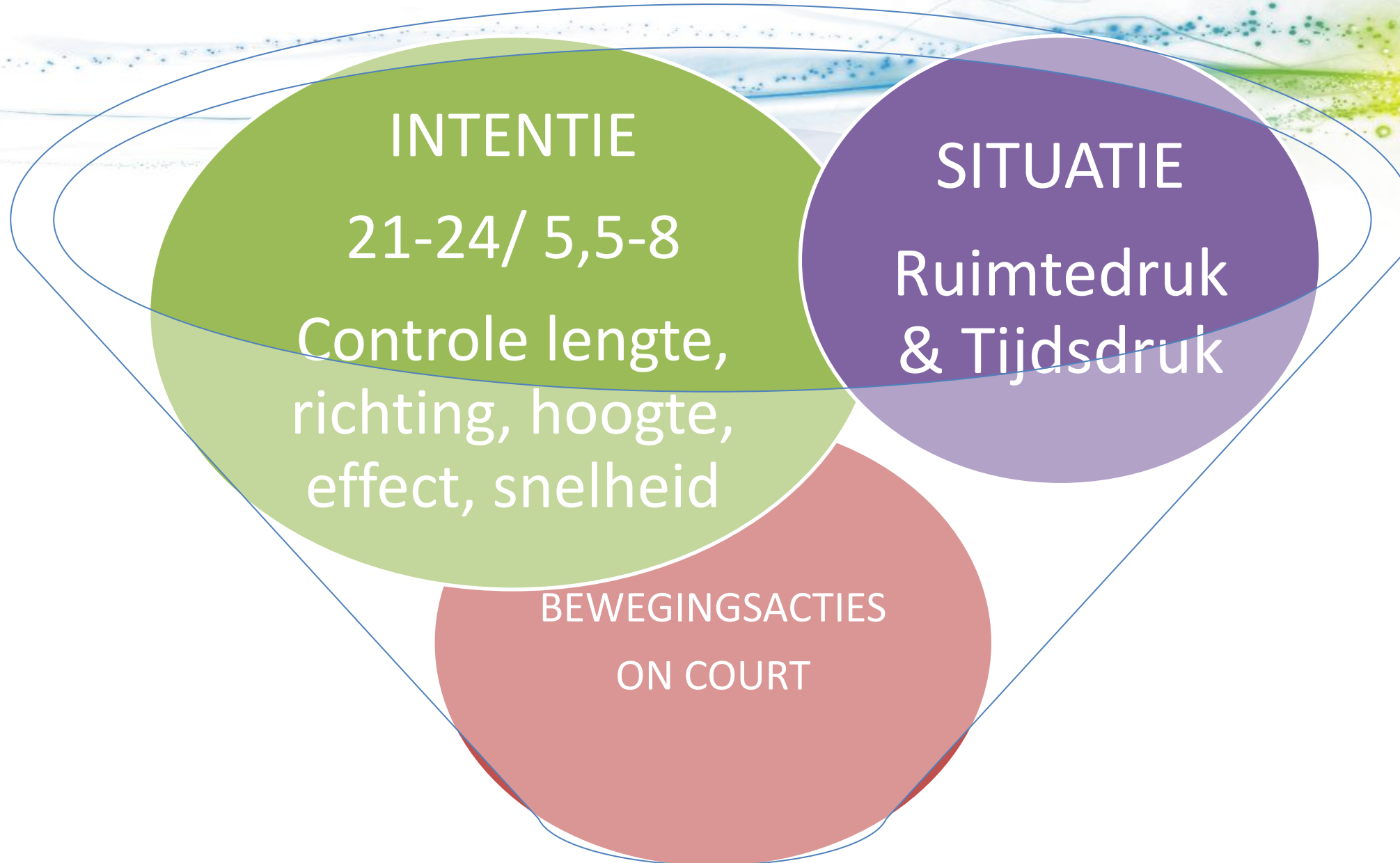
Methodologie Oranje

Coördinatie-Conditie

Tennis

- Sit: dubbele bolle trechter
- Intentie: lukken na verplaatsing, langer boogtraject met verticale spin
> spelen met en onder ruimedruk ifv punt winnen
- Bewegingsactie: greep + rechtlijnig spelen met ritme 1-2-3 ritme
(op/stap-val/steun-op/slaan)

Methodologie Oranje & Groen



SPEL TENNIS



Methodologie Groen - situatie

Groen	Kinder Toer	Enkelterrein
Ruimtedruk	2D	3D
Tijdsdruk	x	xx

– Belang van goed ontvangen

- uitbreiden comfortzone Ruimte &Tijd
- Scannen & zoomen

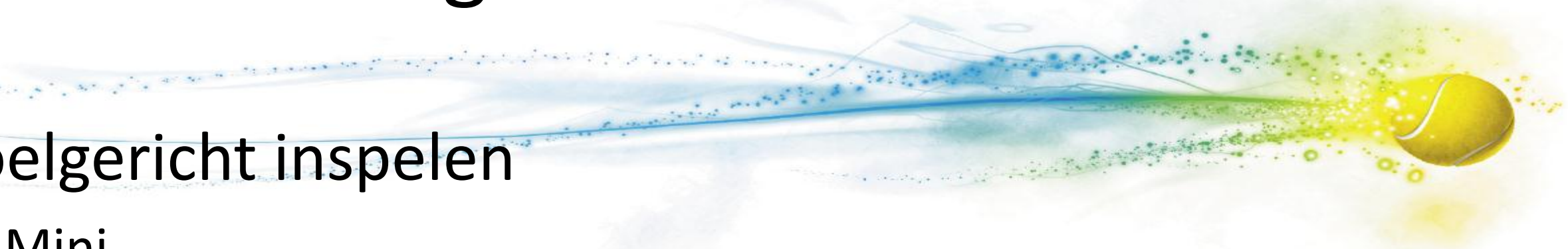
– Toep. on court: Easy, medium, wide – Hand feed (ESP) – ad random – terugslag

Methodologie Groen - intentie


- 21 – 24
 - 1^e trainingsperiode Groen – attractiever tennis (>< hoge ballen)
 - Kleinere spelers
- Controle over hoogte, richting, spin, afstand, snelheid
 - Vastheid: 100 - langste balw. - punten voor balw.
 - Rallytempo: 15"
 - Zones 1, 2 & 3 – stijgend over basislijn
 - Zones rechtdoor/ cross
- Lukken, doen mislukken en scoren ifv punt winnen
 - Koningspel – 2 spelen, 2 wachten (winnaar blijft – max. 3) – 7-7



Methodologie Groen – Bew'acties - TIPS

- 
- Doelgericht inspelen
 - Mini
 - Aantal contacten in 2' – hoogste opeenvolgende reeks met 5 pogingen - vanaf aantal contacten naar achter
 - Tegenspeler achter servicelijn houden
 - Richting (kegel of schijf ifv beleving)
 - Effect
 - Enkel FH – vaste combinatie van slagen
 - Niet achter lijn 1m achter servicelijn (vroeg nemen)
 - Coördinatief/ conditioneel
 - ...


Methodologie Groen – Bew'acties - TIPS

- 
- Doelgericht inspelen
 - Mini
 - Aantal contacten in 2' – hoogste opeenvolgende reeks met 5 pogingen - vanaf aantal contacten naar achter
 - Tegenspeler achter servicelijn houden
 - Richting (kegel of schijf ifv beleving)
 - Effect
 - Enkel FH – vaste combinatie van slagen
 - Niet achter lijn 1m achter servicelijn (vroeg nemen)
 - Coördinatief/ conditioneel
 - ...

Methodologie Groen – Bew'acties - TIPS

- Bovenhandse opslag als aangeefbal
 - O&T komt TE weinig aan bod
 - Progressies opslag
 - Tip: verkorte greep – kader eerst (hameractie) – ~~val~~-draai-strek
- Voldoende aandacht voor BH
 - Balwisseling 21/ 24: FH = 16 - BH = 5
- Volley
 - Bewegingsactie = tijdig achter de bal
- Voldoende starten vanuit wedstrijdssituatie
 - O+B3 – T+B4

Wrap-up!

- 
- Gebruik verworven KidsTennisconcepten
 - Z O T wordt ZOT
 - Goed ontvangen is voorwaarde om goed te zenden
 - Train het 'ritme'
 - Waak over rechtlijnigheid (fijn op een lijn)
 - Eerst controle, dan power
 - Voldoende aandacht voor opslag en spel tennis