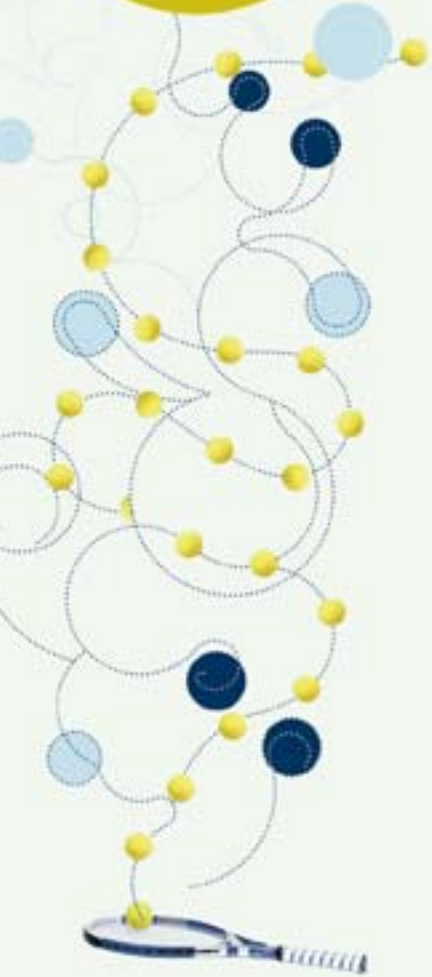


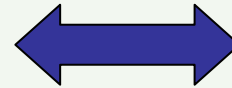
***KidsTennis - conditie
16 december 2007***





TRAININGSCONCEPT

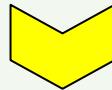
GAME BASED APPROACH



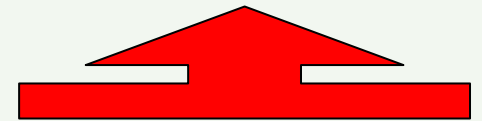
TRAININGS-PROGRESSIE

SPELCONCEPT / TACTIEK

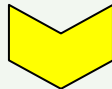
SPELCONCEPT / TACTIEK



TECHNISCHE VAARDIGHEDEN



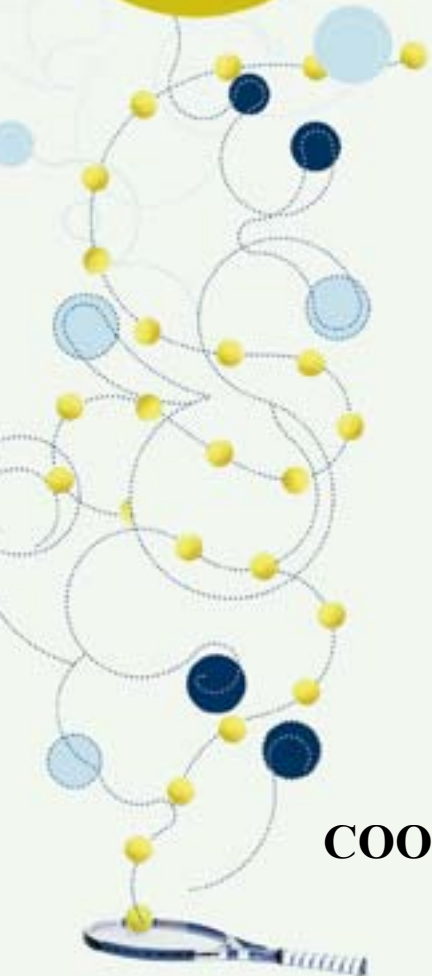
TECHNISCHE VAARDIGHEDEN



COORDINATIEVE & FYSIEKE VAARDIGHEDEN



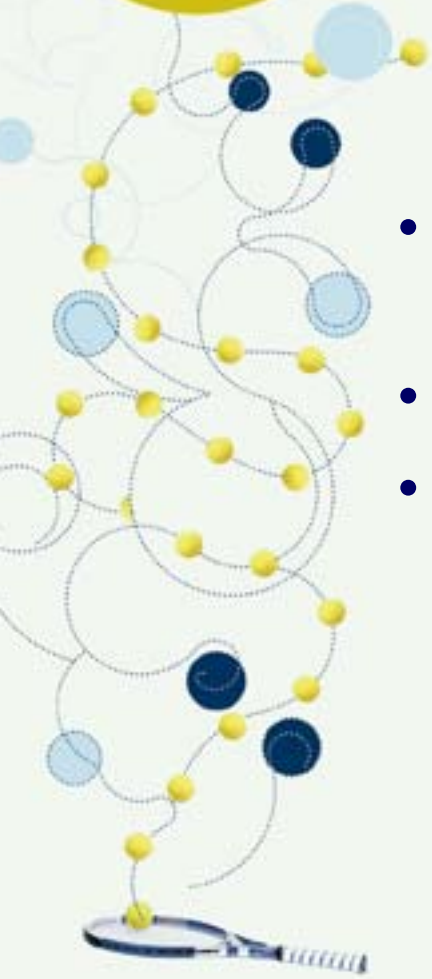
COORDINATIEVE & FYSIEKE VOORBEREIDING EN ONDERSTEUNING





Feedback clubbezoeken

- Veel clubs integreren conditie in lesmomenten
 - Rood en blauw: eerste 20' of tussen de tennissituaties
 - Oranje en groen: afzonderlijke trainingsmomenten
- +++ trainers hebben een gestructureerde aanpak via KidsTennis
- +++ veel oefenstof
- Als je geen specifieke sportachtergrond hebt soms moeilijk 'leesbaar'...





Oranje – Sit 6 – snelcoördinatie

Voorwaarts vorderen zigzag 2-3: 2 voeten samen in vak 1, rechts van de ladder stappen (rechtervoet eerst) 3 voetsteunen (r-l-r), 2 voetsteunen vak 2 (l-r), idem andere kant (l-r-l) en (r-l). Afwisselend herhalen aan de beide zijden van de ladder





Woord en beeld...

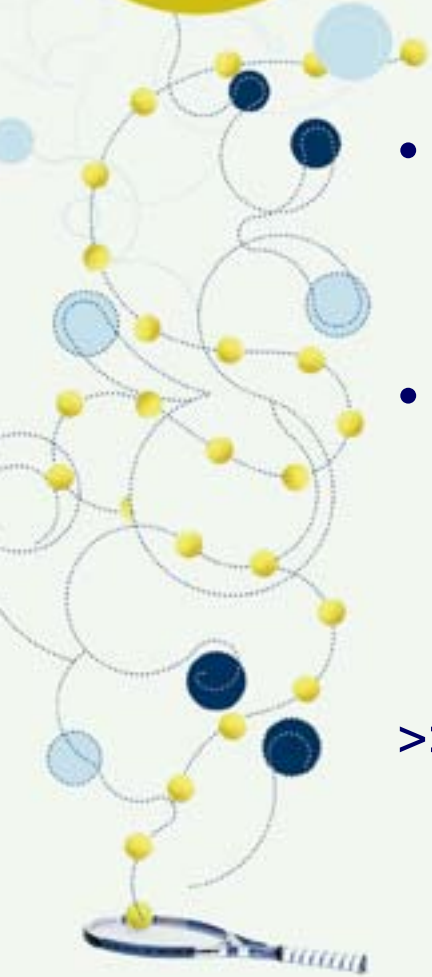
- Beelden
 - Meer dan 150 drills
 - Selectie op basis van 'leesbaarheid'
 - Beeld + beschrijving situatie
- Uitwerking
 - DVD
 - Per kleur en situatie
 - Bijv. Oranje – Spel- en bewegingsvormen met de nadruk op coördinatieve dissociaties



(Her)inschrijving

- Instappen: mogelijk vanaf 2008 (via mail naar line.declercq@vtv.be)
- Herinschrijving:
 - Take Off 1 en 2: begin 2008
 - Take Off 3: begin 2009
- Meer info wordt eind december naar de clubs gestuurd

>>> CLUBS DIE INSCHRIJVEN ONTVANGEN DVD





Voorbeeld