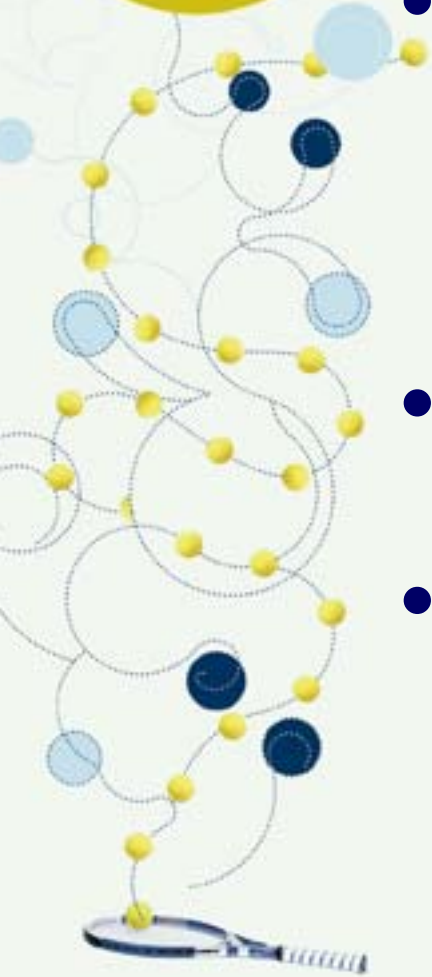




Technische vaardigheden KidsTennis

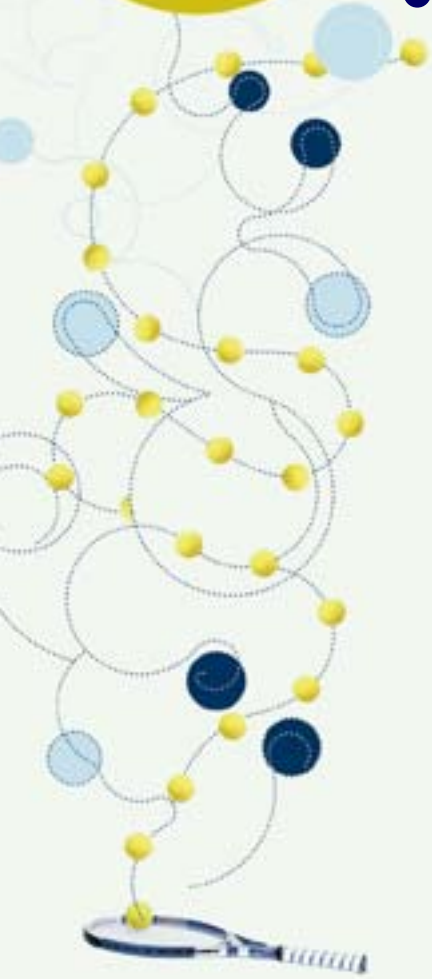
- Principles
 - **Evolutieve methode (KidsTennis)**
>< geavanceerde fundamente
 - Spelaanpak
 - Zien en voelen
- KidsTennis = visie ≠ absolute waarheid
- Trainer = key to success!!!





Evolutieve methode

- Methodiek KidsTennis
 - Evolutief
 - Slagverloop
 - Bal, racket & terrein
 - Contactpunt-georiënteerd
 - Tikken > slaan
 - Slag groeit mee met het terrein
 - Translatie vóór rotatie
 - ++ controle
 - ++ pos. gewichtsverplaatsing
 - Vooropwaarts accent
 - Tennis natuurlijk...máár met VORM





Forehand - KidsTennis

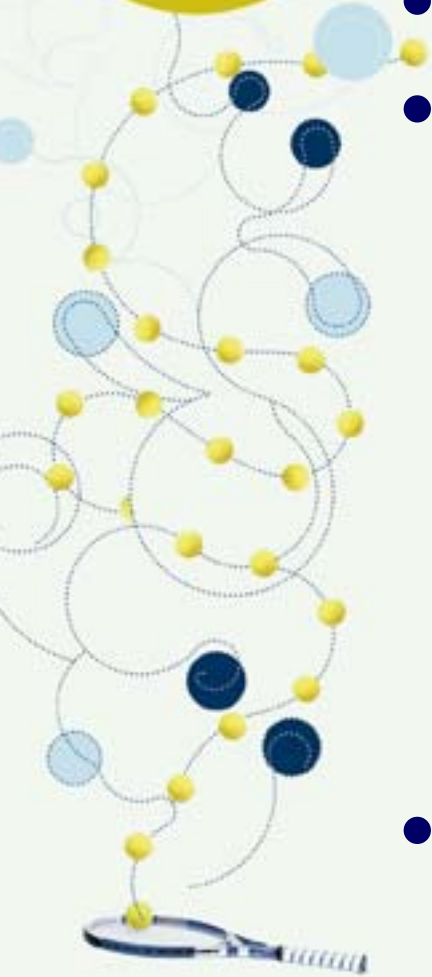
Blauw	GO	Bal na bots tikken in korte zone
		Bal na bots tikken in diepe zone
		Bal na bots tikken en opkomen naar het net
Blauw	PRO	Bal na de bots gericht over het net tikken vanuit AH
Rood	GO/ PRO	Bal na de bots gericht over het net slaan (met korte rechtstreekse voorbereiding)
Oranje	GO	Bal na de bots van op de basislijn in een boogje over het net (soepele, ruime voorbereiding)
	PRO	Bal na de bots van op de basislijn gecontroleerd en redelijk gericht in een boog over het net slaan
		Op de basislijn een hoge bal weten terug te spelen (achterwaarts bewegen)
		Op de basislijn een korte, lage bal weten terug te spelen (voorwaarts bewegen)
Groen		Bal van op de basislijn gecontroleerd, gericht en met lengte in een boog over het net slaan
		Op de basislijn een hoge en/of diepe bal weten terug te spelen (achterwaarts bewegen)
		Op de basislijn een korte, lage bal weten terug te spelen (voorwaarts bewegen)





Blauw GO

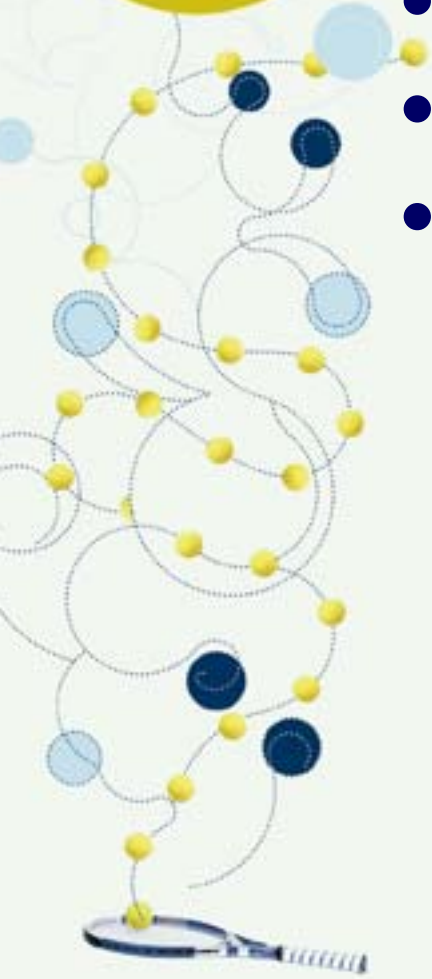
- Unilateraal = starthouding
- Kort achter contactpunt > tikken
 - Beter vinden van contactpunt schuin voor
 - Korte zone > met éénvoudige beweging lukken = 'OVER' en 'IN'
 - Toptikker > < grote slagbeweging = controleverlies
- Korte zone > diepe zone
 - Starthouding > instappen





Blauw PRO

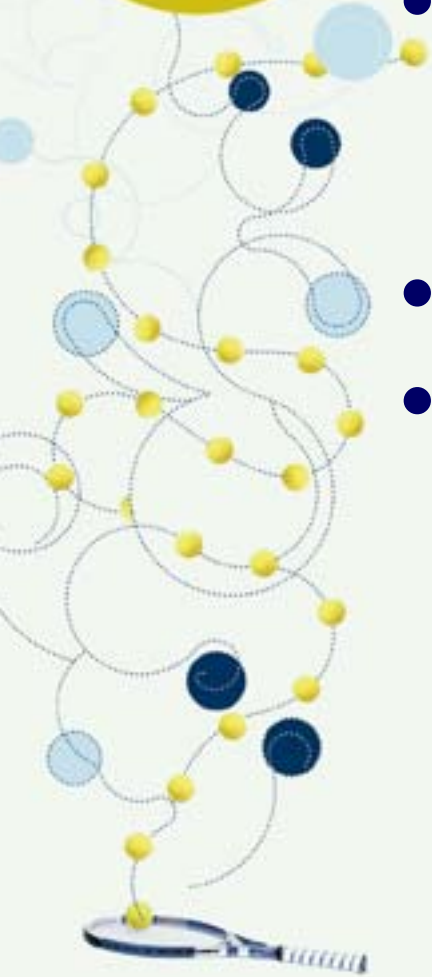
- Bilateraal: Aandachtshouding
- SPLITSTEP
- Opbouw: split > open > stap > slaan
 - Tijd!
 - Beperkte verplaatsingen





Rood GO

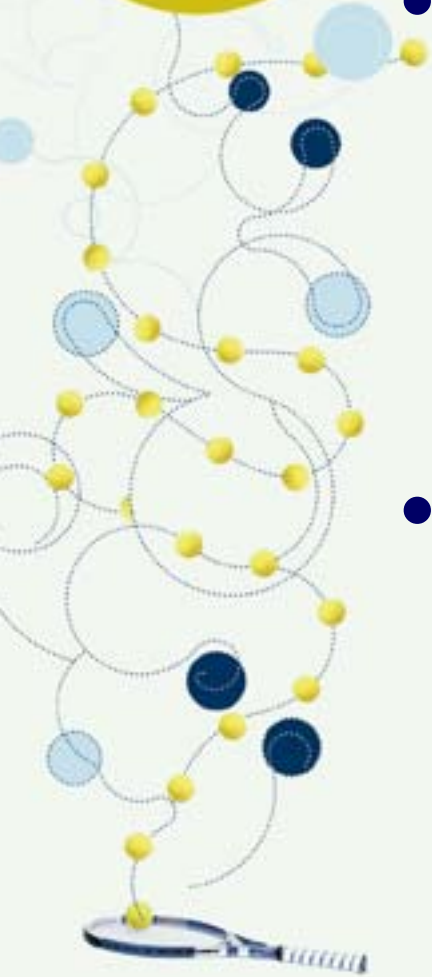
- Terrein wordt langer en breder
 - Ruimere slagfase: butt to butt
 - Meer verplaatsing
- Rechtstreekse voorbereiding
- 90°-90°-90° (Bruce Elliott)
 - Eventueel racket opvangen in uitzwaai





Rood PRO

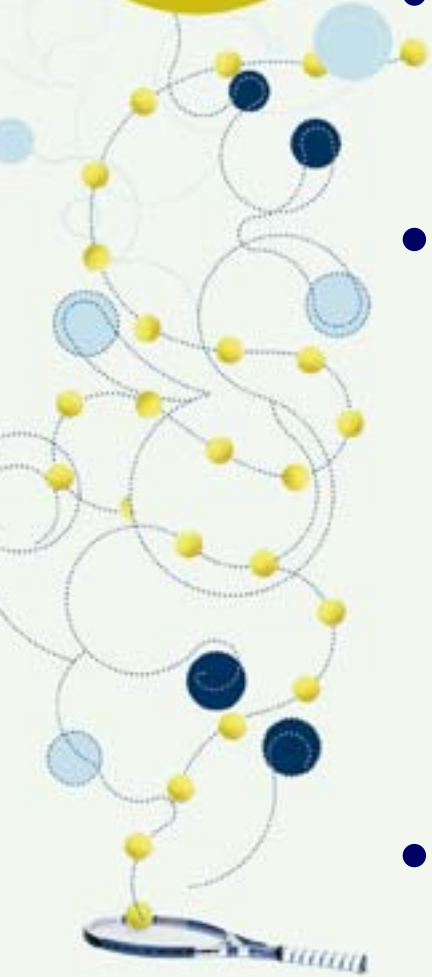
- Evolutie naar Eastern FH ifv spin
 - (Full)Eastern:
 - Lange raakzone = + contrôle
 - Contacten op heuphoogte = + soepele valactie
- Opletten voor extreme grepen op jonge leeftijd:
 - Gesloten (Full)Western:
 - Grotere belasting voor pols en voorarm
 - Moeilijk lage contacten
 - Verre greepwissel FH > BH (Terugslag?)





Oranje GO

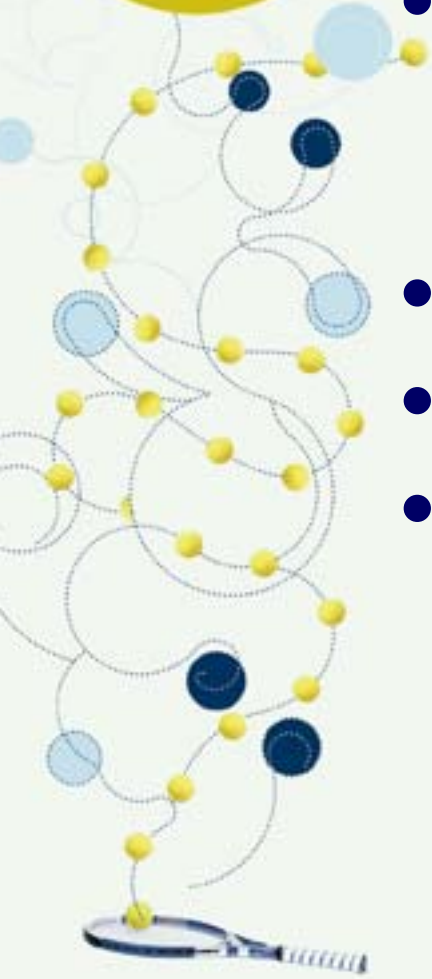
- Evolutie naar lus
 - OP – NEER – OP
 - DOEL = diepte in de basisslagen
- Vorm
 - Racketkop op hoofdhoogte
 - Elleboog in het vlak
 - Soepele overgang voorbereiding – slagfase (traag-snel)
 - Tijdig starten > 'bots' = referentie
 - Hand onder broekzak bij NEER
- Opletten voor TE grote voorbereiding als krachtbron bij kinderen





Oranje PRO

- Dynamisch
 - Korte ballen
 - Diepe ballen
- Positioneren ifv de richting
- Statisch of dynamisch evenwicht
- Niet-slagarm evenwijdig met het net brengen





Groen

- Evolutie naar Semi-western
- Dynamisch slagverloop
 - Buig-duwactie steunbeen
 - Voorrekking
 - Meer versnelling
 - Meer topspin
 - Verschillende voetenstanden
 - Recht, halfopen, open
 - Romp verder indraaien in de uitzwaai
 - Voeten komen los na dynamisch contact

