



## BEGELEIDEN VAN COMPETITIEJEUGD

OPVATTINGEN EN PRAKTIJKVOORBEELDEN  
VANUIT HET VTV BE GOLD PROJECT

*Renergy Open GTC Tessenderlo*

*Zaterdag 17 april 2010*

Kenneth Bastiaens



## Met dank aan:

- Renergy Open - GTC Tessenderlo
- VTV Opleidingscentrum Wilrijk
- Be Gold – coördinatoren
- Be Gold – clubtrainers
- Valentijn Pattyn: filmopnames en beeldverwerking



## CAST



**Be Gold TRAINER: José Craenhals**  
trainer A

TC Blauwe Regen (Mortsel)

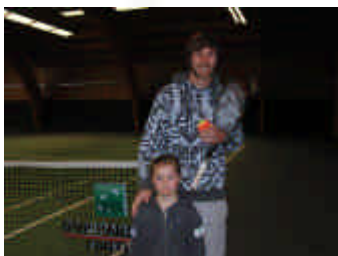
**SPELER: Tom Craenhals °2002**



**Be Gold TRAINER: Ruud De Gruyter**  
trainer B

TC Het Zeen (Sterrebeek)

**SPELER: Louise Rillaerts °2002**



**Be Gold TRAINER: Michaël Dautricourt**  
trainer A

TC I.S.C. (Oud-Turnhout)





**Be Gold TRAINER: Kevin Beyens**  
 trainer A  
 TC GYM (Schoten)

**SPELERS: Arthur Cannaerts °2002 en Cedric Pont °2002**



**Be Gold TRAINER: Kenneth Bastiaens**  
 Jeugdtrainer Topsport  
 VTV Opleidingscentrum (Wilrijk)

**SPELER: Ken Bresseleers**



## UITDAGINGEN VOOR DE BEGELEIDERS

### GAME BASED APPROACH

Technische vaardigheden <-> Tactische vaardigheden

### LEERVAARDIGHEDEN VAN JONGEREN

Motorische en mentale groeivaardigheden

1. WAT coachen?
2. HOE coachen?

→ BEGELEIDER? 3 voor de prijs van 1...  
 TEACHER, TRAINER, COACH (zie VTV congres 12 december 2009)



## GAME BASED APPROACH

### DEFINITIE 'Game Based Approach' DOOR ITF

spel/doelgerichte begeleidingsaanpak waarbij

- de speler centraal staat
- de speler bijleert door het spelen
  - van het spel en/of
  - wedstrijdgerelateerde trainingssituaties
- aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de speler



## BEGELEIDER...

... het is interessanter om naar de oplossing  
 te zoeken dan een onderdeel van het  
 probleem te zijn



## OPVATTINGEN EN PRAKTIJKVOORBEELDEN VANUIT HET BE GOLD-PROJECT

**TOTAALBEGELEIDING**  
**TENNISTRAINING (tactiek en techniek)**

**COMPETITIEBEGELEIDING BE GOLD**



Be Gold  
winnaarsmentaliteit

Een BeGold-speler is (wordt) een FITTE en SLIMME speler die steeds DOORZET in het FIJN afwerken van zijn TAKEN en zich daarmee voorbereid op het tonen van een sterke WINNAARSMENTALITEIT.

Mentaal: DOORZETTER  
Conditie: FIT  
Techniek: FIJN  
Tactiek: SLIM



**BEGELEIDINGSOPVATTING BE GOLD**



De speler wordt begeleid in het uitvoeren van zijn taken en leert, wanneer hij doorzet in het fijn afwerken ervan, zichzelf te respecteren voor zijn inzet/motivatie en taakgericht en prestatief succes.

In relatie tot de competitieve prestaties geldt voor een 'Be Gold'-talent de norm dat het spelen van een succesvolle wedstrijd bepaald wordt door het goed voorbereid zijn om een sterke winnaarsmentaliteit te tonen.

**BEGELEIDEN TENNISTRAINING**



**BBB – concept als basis voor de speelvaardigheid**

**B1 = BAL    B2 = BENEN    B3 = BALANS**

**spelgeoriënteerde aanpak**

**éénvoudige zeer herkenbare structuur**

**respecteert creativiteit van speler en trainer**

**OPWARMINGSROUTINE**  
Individualiseren i.f.v. wedstrijden

Begrippen BBB	BAL (B1)	BENEN (B2)	BALANS (B3)
<u>Gerichte AANDACHT om gericht te trainen</u>	Concentratie	Fit en functioneel benenspel	Stabiele performance
<b>Intensiteit</b>	Laag	Gemiddeld	Hoog
<b>TAKEN tactiek SPEEL SLIM</b>	Tactische uitvoering: balkwaliteit	Tactische uitvoering: positieospel	Tactische intentie: blijf in balans <- breng tg uit balans
<b>TAKEN techniek SPEEL FIJN</b>	Beweeg in functie van de bal	Benenspel in relatie tot de bal en de balans	Techniciteit in het bewaren van evenwicht

**TACTIEKTRAINING: SPEEL SLIM**



**BALANS: wedstrijd – set – rally**

**zelf in balans ⇔ tegenstrever uit balans**  
meespelen onder druk en met druk

**DRUK =**  
**RUIMTEDRUK**  
**X**  
**TIJDSDRUK**

**TACTIEKTRAINING: SPEEL SLIM**



**Spelsituatie wordt steeds bepaald door**

- het positieospel van de spelers ~ BENEN
- de balkwaliteit ~ BAL



## TACTIEKTRAINING: RALLYBALANS

### Doorzetten in het slim spelen:

#### knokken voor de rallybalans

#### → [ontvangen] in balans blijven meespelen

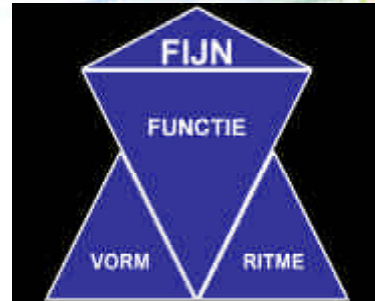
- aandacht te richten op de bal
- goed aangepast te zijn met de benen

#### → [zenden] tegenstrever uit balans krijgen

- **RUIMTEDRUK:** spelen met de benen van je tegenstrever
- **TIJDSDRUK:** tijd weg te knippen met de bal en de benen



## TECHNIEKTRAINING: SPEEL FIJN



## TECHNIEK OPSLAG

### VORM

- Hamerpistoolgreep 
- Rechthoekige slagbeweging
  - Ontspannen starthouding, balans op voorste been
  - Slingerbeweging naar wapenfase, balans verplaatsing
  - Handpalm uit – in – uit, voorwaartse gewichtsverplaatsing

### RITME

- Traag – Traag – Snel





## TECHNIEK FOREHAND

### VORM - greep:



- kneukel wijsvinger eastern = hand achter racket !!!, niet -
- pinkmuis eastern of full eastern

### VORM - ontvangen:

- achter de bal conform het traject van de bal
- racket fijn op een lijn, ver achter de bal 
  - neutrale houding pols en voorarm
  - elleboog slagarm ver van de bal (weg van lichaam) 
  - racket achter de bal, lichtjes opwaarts gericht, snaren 30-40° t.o.v. de grond



## TECHNIEK FOREHAND

### VORM – zenden

- rechthoekige valbeweging onder de bal
- onder-opwaarts rechthoekige 'boksmeep'
- lichaamsbeweging ondersteund de rechthoekige armactie
- neutrale lichaamshouding bij contact 'vrije arm'

### RITME

- [ontvangen] voorbereiden op het ritme van de bal
- [zenden] slaan op het ritme van de val



## TECHNIEK BACKHAND dubbelhandig

### VORM – greep



- dominant: niet verlengde hamergreep, niet -
- nt-dominant: licht verlengde full-continental (fh)

### VORM – ontvangen

- rechte <> halfopen voetenstand: voorste voet en knie openen heup naar slagrichting
- racket fijn op een lijn achter de bal, ver van de
  - Licht opwaartse racketstand
  - Snaren 90°-100° t.o.v. de grond
- ontspannen neutrale houding van de armen en polsen



## TECHNIEK BACKHAND dubbelhandig

### VORM – zenden

- rechtlijnige valbeweging onder de bal
- onder-opwaarts rechtlijnige 'zwaaiemp'
- balansverplaatsing ondersteund de rechtlijnige armactie
- neutrale lichaamshouding bij contact 'vrije armen'
- uitzwaai op de lijn van de slagrichting: bazooka houding

### RITME

- [ontvangen] voorbereiden op het ritme van de bal
- [zenden] draai op het ritme van de val



## TECHNIEK BACKHAND enkelhandig

### VORM – greep



- licht verlengde full-continental als initiatie, niet -

### VORM – ontvangen



- overkruiste voetenstand: tenen en hiel op een lijn
- voorbereiding fijn op een lijn achter de bal
- elleboog nt-dominante arm gehoekt weg van de bal i.p.v. achter het lichaam
  - ontspannen neutrale houding pols en voorarm
  - elleboog slagarm ver van de bal, achter de bal
  - racket achter de bal, opwaarts gericht, snaren ongeveer 90° t.o.v. de grond



## TECHNIEK BACKHAND enkelhandig

### VORM – zenden

- rechtlijnige valbeweging onder de bal
- onder-opwaarts rechtlijnige 'zwaaiemp'
- balansverplaatsing ondersteund de rechtlijnige armactie
- neutrale houding bij contact: 'vrije arm' bij 30° op romp
- uitzwaai op de lijn van de slagrichting: dakje boven hoofd



### RITME

- [ontvangen] voorbereiden op het ritme van de bal
- [zenden] slaan op het ritme van de val