

Het KidsTennis boek: van concept naar praktijk

DEEL: CONDITIE

Kenneth Bastiaens

Dag van de trainer – BLOSO – december 2006



KidsTennis CONDITIETRAINING

- **Basis vorming:**
 - **Algemeen en specifiek prestatief (coördinatie / fysiek)**
 - Tennistraining op zich is onvoldoende !!!
 - Inhoudelijk complementair
 - **Fitness en gezondheid**
 - **Sociaal & affectief (persoonlijk & groep)**
- **Doelgericht kwalitatief begeleiden met veel plezier**

! Maak van een Tennis sport met een levensstijl !




STRUCTUUR KidsTennis

	KidsTennis	Richtleeftijd voor vroege instappers	Bestaande methodiek Mini-Midi-Maxi	Volume conditie Coördinatief/ Fysiek
<u>FUN-</u> <u>damentals</u> ▪ algemene coördinatie	Blauw GO	5-6j	Mini 1-2	1-2x / Wk 0,5 - 1h
	Blauw PRO	6-7j	Mini 3	
	Rood GO	7-8j	Mini 4	1-2x / Wk 1h
	Rood PRO	8-9j	Mini 5	
<u>LEREN</u> <u>TRAINEN</u> ▪ algemene & specifieke coördinatie ▪ technieken	Oranje GO	9j	Midi	1-3x / Wk 1 - 1,5h
	Oranje PRO	10j	Midi/Maxi	
	Groen	10-12j	Maxi	2-3x / Wk 1 - 1,5h

20 kinderen?! ... En nu?

- **Groepsindeling en trainingsniveau ?**
 - Richtleeftijden
 - Vaardigheidsniveau
 - Praktische regeling tennistrainingen

... latere instappers?
- **Doelgericht training geven ?** ↔ **VTV KidsTennis**
 - Gebruik van **planning** voor toepasselijk trainingsniveau 
 - Voorbereiding voor het realiseren van geplande trainingsdoelen = te trainen situaties
 - Trainingspraktijk = training geven

