

## Trainingsplan Jeugd Tennisschool Jeroen van den Heuvel voor TC Voordaan

### 16/18 weken opbouw:

Bij recreatieve spelers die de techniek nog helemaal moeten leren gaan we eerst alle slagen af. Zie aanvullend de opmerkingen die in structuur trainingsplan van Jeroen staan. Ook staan er hieronder geen accenten en technische aandachtspunten in dit plan die natuurlijk wel in de les door de trainers gebruikt worden.

### Mini's (t/m 7 jaar)

Aangepaste ballen en oefenen in service vakken

Veel spelvormen zonder racket en vooral balvaardigheid en voor het kind het plezier van de bal over het net slaan.

**Einddoel:** kinderen zouden met grote regelmaat een rustige aankomende bal NEUTRAAL (fh/bh/fhvoll/bhvolley) moeten kunnen terugspelen.

Hoofdpijnen weken en hoofdpijnen van het centrale thema:

Wekelijks: warming-up en aandacht voor de service.

|                          |  |                      |
|--------------------------|--|----------------------|
| Week1 FH                 | met de hand elkaar aangooien + van dichtbij zelf opgooien en bal over het net tussen pionnen slaan | vastheid             |
| Week2 BH                 | met de hand elkaar aangooien + leraar laat van dichtbij bal aan bh kant vallen                     | vastheid             |
| Week3 FH en BH           | leraar gooit aan en kind slaat over het net terug naar leraar                                      | vastheid             |
| Week4 FH Volley          | leraar gooit aan en kind vangt fh volley   | vastheid             |
| Week5 Herh. FH en BH     | leraar gooit bal aan en kind plaatst aangooien door II en terugslaan met fh en bh                  | vastheid             |
| Week6 BH Volley          | leraar gooit aan en kind vangt fh volley   |                      |
| Week7 herhalen FH en BH  | aangooien door II en terugslaan met fh en bh   | richting             |
| Week8 Volley             | leraar gooit aan en kind vangt fh en bh volley   |                      |
| Week9 Alle slagen comb.  | Drill waarbij in s-vakken het kind zelf moet proberen de fh/bh/fh voll en bh voll                  | vastheid en richting |
| Week10 FH                | II gooit aan en andere II slaat terug  | vastheid             |
| Week11 BH                | II gooit aan en andere II slaat terug  | vastheid             |
| Week12 Toernooitje       | voor kinderen herkenbare spelletjes, denken in echte punten 15/30                                  | vastheid             |
| Week13 Serveren          | extra aandacht voor de service o.a. gooi-oefeningen  | vastheid             |
| Week14 FH                | II slaat op, overkant stopt af en zo proberen II een "rally" te maken                              | vastheid             |
| Week15 BH                | II gooit aan en overkant stopt af en slaat terug   | vastheid             |
| Week16 Smash             | leraar gooit aan en II is in staat bal naar beneden te slaan                                       | vastheid             |
| Week17 Alle slagen herh. | Idem week 9  | vastheid en richtin  |
| Week18 Toernooitje       | idem week 12   | vastheid en richting |

## Kinderen 8 t/m 10 jaar

Aangepaste ballen en oef. op  $\frac{3}{4}$  veld.

Nog steeds spelvormen zonder racket, balvaardigheid en meer slagvaardigheid. Kind wordt uitgedaagd om verschil te zien in met elkaar en tegen elkaar te spelen. Er zijn op deze leeftijd vooral gesloten oefeningen, naast half open oefeningen. Zwaai wordt nog belangrijker dan alleen het raken en terugslaan.

**Einddoel:** kinderen zijn in staat een rally met de leraar te spelen op  $\frac{3}{4}$  veld.

Hoofdpijnen weken en hoofdpijnen van het centrale thema:

Wekelijks: warming-up en aandacht voor de service.

|                          |  |                                  |
|--------------------------|--|----------------------------------|
| Week1 FH                 | leerling kunnen zelf aanslaan zodat de II aan de overkant een slag kunnen oefenen          | richting en vaart                |
| Week2 BH                 | idem   | richting en vaart                |
| Week3 FH en BH           | in de 2 service vakken weten de II alle aangespeelde ballen (kort/diep/hoek)terug te slaan | vastheid neutraal                |
| Week4 Fh Volleys         | leraar gooit aan en kind volleert fh volley  | vastheid/plaatsing achter s-lijn |
| Week5 Herh. FH en BH     | idem week 3 maar II proberen hun gespeelde bal op te bouwen                                | vastheid opbouwen                |
| Week6 BHVolleys          | leraar speelt aan en kind volleert bh volley   | vastheid/plaatsing achter s-lijn |
| Week7 FH en BH           | in de 2 service vakken weten de II alle aangespeelde ballen (kort/diep/hoog)terug te slaan | vastheid opbouwen                |
| Week8 Volley en Smash    | leraar speelt gevarieerd aan en kind is in staat de variaties neutraal terug te spelen     | vastheid opbouwen                |
| Week9 Alle slagen comb.  | idem   | vastheid opbouwen                |
| Week10 Return            | kinderen kunnen een aangespeelde service cross terugslaan.                                 | richting                         |
| Week11 approach          | vanuit een drill door naar het net voor de volley  | diepte                           |
| Week12 Toernooitje       | games/tactiek/mentaliteit  |                                  |
| Week13 FH dubbelspel     | 1 <sup>e</sup> fh moet cross, rally open   | richting en vaart                |
| Week14 BH dubbelspel     | idem   | richting en vaart                |
| Week15 dubbelspel volley | vanuit een aangespeelde volley kunnen II een rally uitspelen                               | richting en vaart                |
| Week16 dubbelspel return | vanuit de service de return terugspelen tegen de $\frac{3}{4}$ achterlijn                  | diepte                           |
| Week17 Alle slagen herh. |  |                                  |
| Week18 Toernooitje       | idem week 12 nu dubbelspel   |                                  |

## Kinderen 11 t/m 13 jaar

Hoofdpijnen weken en hoofdpijnen lesstof:

oef. op heel veld.

Slagvaardigheid. wedstrijdervaring.

Kinderen trainen vanuit een rally naast het feit dat de trianer in een drill nog steeds bijslijpt/corrigeert. Tijdens de competitie de slagen iets minder nadrukkelijk corrigeren en daarna uiteraard weer meer.

Een belangrijke toevoeging is dat ze afwisselend kunnen spelen met spin en slice en een topslice service spelen.

**Einddoel:** Wedstrijden spelen waarin ze ook tactische principes toepassen.

Hoofdpijnen weken en hoofdpijnen van het centrale thema:

Wekelijks: warming-up en aandacht voor de service.

|                          |  |                                  |
|--------------------------|--|----------------------------------|
| Week1 FH                 | fh 2x cross daarna rally open  | richting en vaart                |
| Week2 BH                 | idem   | richting en vaart                |
| Week3 FH en BH           | op en achter de baseline weten de II alle aangespeelde ballen (kort/diep/hoek)terug te slaan | opbouwen/scoren                  |
| Week4 Fh Volleys         | leraar gooit aan en kind volleert fh volley  |                                  |
| Week5 Herh. FH en BH     | idem week 3 maar II proberen hun gespeelde bal op te bouwen                                  | vastheid opbouwen                |
| Week6 BH Volleys         | leraar speelt aan en kind volleert bh volley   | vastheid/plaatsing achter s-lijn |
| Week7 FH en BH           | vanaf de baseline weten de II alle aangespeelde ballen (kort/diep/hoog) terug te slaan       | vastheid opbouwen                |
| Week8 Volley en Smash    | leraar speelt gevarieerd aan en kind is in staat de variaties neutraal terug te spelen       | vastheid opbouwen                |
| Week9 Alle slagen comb.  | idem   | vastheid opbouwen                |
| Week10 Return            | kinderen kunnen een aangespeelde service cross terugslaan.                                   | richting                         |
| Week11 approach          | om en om oefenen II de approach met de daaruit voortkomende volleys                          | diepte                           |
| Week12 Toernooitje       | games/tactiek/mentaliteit  |                                  |
| Week13 FH dubbelspel     | 1 <sup>e</sup> fh moet cross, rally open   | richting en vaart                |
| Week14 BH dubbelspel     | idem   | richting en vaart                |
| Week15 dubbelspel volley | vanuit een aangespeelde volley kunnen II een rally uitspelen                                 | richting en vaart                |
| Week16 dubbelspel return | vanuit de service met de return doorspelen 1 tegen 2   | richting en vaart                |
| Week17 Alle slagen herh. |  |                                  |
| Week18 Toernooitje       | idem week 12 nu dubbelspel   |                                  |

## Kinderen 14 t/m 17 jaar

Wedstrijdervaring: kinderen trainen vanuit een rally naast het feit dat de trainer in drills nog steeds bijslijpt/corrigeert. Tijdens de competitie wat minder corrigeren daarna uiteraard weer meer. Situatief trainen is nu de basis ipv aanleren en bijslijpen van de slagen. Hierbij is overleg belangrijk want de kinderen moeten weten hoe zij zelf spelen en moeten oefenen op het technisch breekpunt van hunzelf.

**Einddoel:** is dat ze hun eigen doelen aan het eind van een seizoen realiseren!

Hoofdpijnen weken en hoofdpijnen van het centrale thema:

Wekelijks: warming-up en aandacht voor de service.

|                       |            |  |
|-----------------------|------------|--|
| Week1 FH/BH           | enkelspel  | opbouwen v.d. rallydoor afw fh 2x cross rally uitspelen en bh idem       |
| Week2 Service         | enkelspel  | nadruk op rotatie en plaatsing (Door het midden/op lichaam/buiten)       |
| Week3 FH en BH        | dubbelspel | opbouwen cross rally uitspelen   |
| Week4 approach        | enkelspel  | dit kan zijn vanuit een approach de volley trainen of gedwongen          |
| Week5 return          | enkelspel  | kunnen opbouwen op een 2 <sup>e</sup> service.                           |
| Week6 Volleys         | enkelspel  | na service of na approach  |
| Week7 Volleys         | dubbelspel | vanuit netpositie  |
| Week8 Volley en Smash | dubbelspel | vanuit de s-lijn positie volley verdedigen en overnemen om aan te vallen |
| Week9 Herh. FH en BH  | enkelspel  | scoren van het punt  |
| Week10 Return         | dubbelspel | verbeteren van de bh return  |
| Week11 approach       | dubbelspel | proberen in een rally aan te sluiten a h net                             |
| Week12 Toernooitje    | enkelspel  |  |
| Week13 FH             | enkelspel  | inside out opbouwen  |
| Week14 BH             | enkelspel  | dropshot   |
| Week15 smash          | dubbelspel | een lob smashen of juist aan je partner overlaten                        |
| Week16 return         | dubbelspel | proberen op een 2 <sup>e</sup> service aan te sluiten a h net            |
| Week17 service        | dubbelspel | service volley   |
| Week18 Toernooitje    | dubbelspel |  |