



Warming-up

1 Doel **Reactiesnelheid/balans/raakpunt**

Methode

Het verder verkleinen van het veld (namelijk gebruik maken van de helft van het servicevak) met gebruik van een rode bal. Voeg hier eventueel een spelvorm aan toe: wie haalt de meeste slagen met 2-tallen en 4-tallen.

2 Doel **Opwarmen lichaam**

Technisch

Plaatsen van de bal in de juiste richting.

Methode

Spelen van een patroon, waarbij speler A alle ballen rechtdoor plaatst en speler B de ballen cross terugslaat.

Variatie

- Afstand variëren (mini-veld of hele veld)
- Breedte veld variëren
- Gebruik andere kleur bal (geel/groen/rood)



Warming-up

3 Doel **Oog-hand-coördinatie**

Methodie

Overgooien van de tennisbal over het net op een half veld.

Variatie

- Overgooien met een stuit naar de forehand/backhand kant
- Overgooien en vangen zonder stuit naar de forehand/backhand kant
- Bovenhands overgooien i.p.v. onderhands
- Overgooien, waarbij de bal in 1x moet worden gevangen met instappen

Besteed aandacht aan instappen en indraaien met vangen en gooien. Eventueel kunnen regels voor 1 kant gelden.

4 Doel **Oog-hand-coördinatie**

Methodie

Tennisspel door middel van gooien en vangen. Speel 2 tegen 2 in het rode veld. Puntentelling tot 10, met 1 stuit.

Variatie:

- Gebruik andere kleur bal (geel/groen/rood)



Warming-up

5 Doel **Beweeglijkheid/oog-hand-coördinatie**

Methodie

Speler A gooit de bal midden in de tramrails, speler B vangt de bal afwisselend vanuit een positie links en rechts van de tramrails.

Variatie

- Breder vak maken
- Onderhands en bovenhands gooien
- Met of zonder stuit vangen

6 Doel **Opwarmen van de schouder**

Methodie

Serveren vanaf korte afstand, en deze langzaam uitbouwen naar een groot veld. Hierbij uiteraard kijkend naar de fysieke mogelijkheid van de speler ten opzichte van de techniek.

7 Doel **Opwarmen lichaam/sfeer**

Methodie

De deelnemers lopen kriskras door elkaar op de helft van het veld en maken op commando van de trainer groepjes (van bijvoorbeeld 2, 3 of 4 personen).

Variatie

- In plaats van dribbelen zijwaarts bewegen, huppelpas, etc.





Service

1 Doel **Service plaatsing**

Methode

Met 2-tallen cross naar elkaar toe serveren.

Variatie

- Op $\frac{3}{4}$ afstand serveren of op heel veld serveren
- Beperk het aantal beurten achter elkaar serveren om overbelasting te voorkomen
- Service + return

2 Doel **Vastheid (voor beginners/geblesseerden - schouder & tennisarm)**

Methode

Cross serveren vanaf 3 verschillende afstanden:

- Kort – opgooi richting vak, niet hoog, racket al omhoog (verkorte servicebeweging, geen lus)
- $\frac{3}{4}$
- Baseline

1e service: bovenhands

2e service: onderhands

3 Doel **Verbeteren balans in service met correcte opgooi**

Methode

De voorste voet fixeren door middel van bijvoorbeeld een pion. Om overbelasting te voorkomen: doe dit niet te vaak achter elkaar.

4 Doel **Door plaatsing van de service de netspeler betere kansen op een volley geven**

Methode

Servereer door het midden van het veld (gebruik pionnen om het plaatsdoel zichtbaar te maken), waardoor de netspeler kan opschuiven richting het midden van het net. Dit zodat hij een beter kans op een volley heeft en een passing te voorkomen.

Tactisch aspect

1 Doel **Poachen van de netspeler**

Methode

Maak het veld smaller door te spelen zonder tramrails, waardoor de netspeler gemakkelijker de bal in het midden van het net kan onderscheppen.

Variatie

- Spelen met groene bal
- Breng de eerste bal onderhands in het spel

2 Doel **Switch na lob over de netspeler**

Methode

Vanuit de cross rally speelt de achterspeler rechtdoor een lob over de netspeler, zodat de tegenpartij de switch (wisselen naar de andere zijde) moet uitvoeren.

Variatie

- De trainer doet zelf me
- Laat de speler meteen/direct de lob spelen – als eerste bal



Tactisch aspect

3 Doel **Activeren netspeler/communicatie**

Methode

Speel 2 tegen 2 op een half dubbelveld, het enkelveld, en ten slotte op het normale dubbelspelveld. Coach de netspelers op het kijken naar en anticiperen op de tegenstander. Een verkeerde kijktechniek kan gevaarlijke situaties opleveren, omdat de netspelers vlak bij elkaar staan. Het is van belang dat de communicatie onderling heel goed verloopt.

4 Doel **Door plaatsing van de service de mogelijkheid van de netspeler tot poachen vergroten**

Methode

De plaatsing van de service koppelen aan de netpositie van de medespeler met behulp van verschillende kleuren flappen. Wordt de service bijvoorbeeld naar de gele flap geplaatst, dan verplaatst de netspeler zich ook richting de gele flap (binnen-binnen, buiten-buiten).

Variatie

- Extra punten toekennen aan geslaagde volley-acties
- Spelers spreken met elkaar af waar de service naartoe gespeeld wordt



Groene bal

1 Doel **Vastheid en plaatsing backhand/terugspelen hoge backhand**

Methode

Bouw de afstand op van half, naar $\frac{3}{4}$, naar heel veld. Tel het aantal slagen met de backhand (om een zo lang mogelijke rally te creëren).

Variatie

- Begin met een hoge bal
 - Laat de trainer de eerste bal aanspelen op de backhand
 - Begin met aanloop vanuit de forehand kant
-

2 Doel **Verbeteren slagtechniek**

Methode

Door gebruik van de groene bal, krijgt de speler meer tijd om te werken aan de technische uitvoering van diverse slagen. Bijvoorbeeld: oefen de topspin forehand met de groene bal.

3 Doel **Reactievermogen van de netspeler verbeteren**

Methode

Met 2-tallen volley-rally's maken vanuit het servicevak. Voorkom dat de bal vaak lager dan kniehoogte gespeeld wordt, om overbelasting van de knieën te voorkomen.

Variatie

- Probeer als 2-tal de bal zoveel mogelijk slagen in het spel te houden
- Corrigeer op de technische uitvoering van de volley (bijv. niet slaan)

