



Clubtesten Kidstennis

De ultieme testen om:

- Het niveau van jouw spelers te bepalen
- Groepen in te delen
- Sterke clubspelers te detecteren & advies aan de ouders te geven

Testoverzicht

Hieronder vindt u een volledig overzicht van alle testen. De motorische testen zijn voor alle kleuren hetzelfde. De tennistesten zijn qua doel en onderwerp hetzelfde, maar werden in beperkte mate aangepast aan de noden van de spelers (aanpassingen aan het veld en bal). U kan er als trainer voor kiezen om deze testen te integreren in uw lessenreeks of stage, maar dit zou evengoed kunnen als apart testmoment.

CLUBTESTEN NOV 2013	Wit	Blauw	Rood	Oranje	Groen
Antropometrie					
Leeftijd	Geb datum	Geb datum	Geb datum	Geb datum	Geb datum
Gewicht	Weegschaal	Weegschaal	Weegschaal	Weegschaal	Weegschaal
Lengte	Staande lengte meting	Staande lengte meting	Staande lengte meting	Staande lengte meting	Staande lengte meting
Motoriek					
Neutrale snelheid	Springen over een lijn	Springen over een lijn	Springen over een lijn	Springen over een lijn	Springen over een lijn
Oog hand coördinatie	Dribbelen met bal	Dribbelen met bal	Dribbelen met bal	Dribbelen met bal	Dribbelen met bal
Snelheid	Heen en weer	Heen en weer	Heen en weer	Heen en weer	Heen en weer
Werpcoördinatie	Bovenhands werpen (dominant)	Bovenhands werpen (dominant)	Bovenhands werpen (dominant)	Bovenhands werpen (dominant)	Bovenhands werpen (dominant)
Tennis					
Ontvangen	De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen die worden aangeworpen door de trainer.	De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvooartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvooartse of zijwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvooartse of zijwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvooartse of schuinachterwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.
Zenden	De speler tracht 5 ballen zo precies mogelijk te zenden door een bal te rollen tussen de dubbellijnen van het tennisveld en laat stoppen voor het net	De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net in het blauwe terrein te zenden.	De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het rode terrein te zenden.	De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het oranje terrein te zenden.	De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het groene terrein te zenden.
Starten van het punt	De speler tracht 5 ballen vanop een afstand van 2m een bal tegen een muur of omheining te slaan.	De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het blauwe terrein over en in te spelen dmv een onderhandse opslag met bots	De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het rode terrein over en in te spelen dmv een onderhandse opslag zonder bots	De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het oranje terrein over en in te spelen dmv een bovenhandse opslag.	De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het groene terrein over en in te spelen dmv een bovenhandse opslag.
Rallykoning	De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen tegen de muur te rollen met racket van op 2m afstand van de muur.	De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het blauwe veld.	De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het rode veld.	De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het oranje veld.	De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het groene veld.

Test 1: Lichaamsgewicht

- Wat wordt er gemeten?
 - Lichaamsgewicht
- Testbeschrijving
 - Het lichaamsgewicht wordt gemeten in kg op een geijkte weegschaal.
 - De speler draagt een T-shirt en short, geen schoenen.
- Procedure
 - De speler plaatst zich op de geijkte weegschaal, nauwkeurig tot op 0.1 kg of nauwkeuriger. De testafnemer leest het gewicht af van de display en noteert.
- Scorebepaling
 - Lichaamsgewicht in kg wordt bepaald door de geijkte weegschaal. De score wordt genoteerd tot op 0.1 kg nauwkeurig.
vb. 35,7 kg krijgt een score 35,7.
- Materiaal
 - Geijkte weegschaal, nauwkeurig tot op 0.1 kg of nauwkeuriger

Aandachtpunten voor de trainer:

- Zorg dat je een geijkte weegschaal hebt
- De speler mag geen schoenen dragen
- Noteer het gewicht tot op 0.1 kg nauwkeurig

Test 2: Lichaamslengte

- Wat wordt er gemeten?
 - Lichaamslengte
- Testbeschrijving
 - De lichaamslengte wordt gemeten met een meetlint tot op 0.1 cm nauwkeurig.
 - De speler wordt in stand opgemeten zonder schoenen.
- Procedure
 - De proefpersoon kijkt recht vooruit in de verte; hielen, bekken, rug, schouders en achterhoofd raken de muur, voeten samen.
 - De testafnemer meet de lichaamslengte door een voorwerp met rechte hoek langs de muur af te zakken tot tegen de kruin van het hoofd.
- Scorebepaling
 - Lichaamslengte wordt in cm bepaald op een meetlint. De score wordt genoteerd tot op 1mm nauwkeurig.
vb. een lichaamslengte van 152,6 cm krijgt score 152,6
- Materiaal
 - Meetlint tot op 1mm nauwkeurig. Verticaal bevestigen aan een muur zodat de 0 cm lijn overeenkomt met het grondvlak.
 - Tape voor bevestiging van de meter aan de muur.

Aandachtpunten voor de trainer:

- Zorg dat je een meetlint bevestigt aan de muur waarbij het nulpunt overeenkomt met het grondvlak
- De speler mag geen schoenen dragen en kijkt recht voor zich uit
- Daal met een rechthoekig voorwerp langs de meter af tot op de kruin van het hoofd
- Noteer de lengte tot op 0.1 cm nauwkeurig

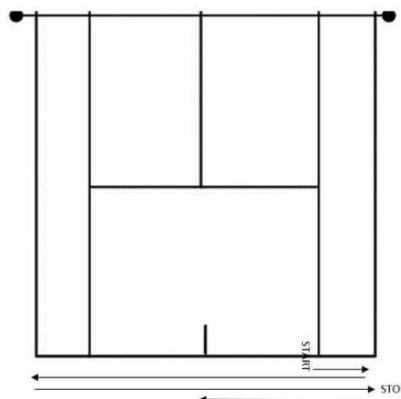


Test 3: Heen en weer

- Wat wordt er gemeten?
 - Motorische vaardigheid start-, stop- en loopsnelheid via maximale prestatie
- Testbeschrijving
 - Speler start met zijn racket met de voetpunten achter de basislijn in de forehand hoek van het veld met de buitenste voet t.h.v. de enkellijn in aandachtshouding met het aangezicht naar het net.
 - De test start door met het racket het punt aan te tikken waar de zijlijn van het dubbelveld de basislijn kruist. Vervolgens loopt de speler zo snel mogelijk naar het punt aan de backhandhoek waar de zijlijn van het dubbelveld de basislijn kruist, tikt het punt en loopt zo snel mogelijk terug naar het startpunt (2x terreinbreedte).
 - Na laatste tikpunt mag de speler de dubbellijn niet overschrijden (niet doorlopen), maar dient hij te herplaatsen tot binnen het enkelveld.
 - De loopbeweging is steeds een voorwaartse sprint zonder opgelegde draairichting bij de keerpunten.
- Procedure
 - De proefpersoon krijgt een niet maximale proefpoging over 2 terreinbreedtes met herplaatsing binnen het enkelveld. Na 1 minuut rust kan de test aanvangen.
 - De score wordt bepaald door de tijd die nodig is om 2 terreinbreedtes opeenvolgend af te leggen. 3 hoeken te tikken.
 - De proefpersoon bepaalt zelf wanneer hij de test aanvangt na de vooropgestelde pauze- en rusttijden te hebben gerespecteerd.
- Scorebepaling
 - De score wordt bepaald met een handchronometer door de tijd die nodig is om vanaf het tikken van de terreinhoek 2 terreinbreedtes (10,97 m) opeenvolgend af te leggen.
 - De score wordt uitgedrukt tot op 1 honderste van een seconde nauwkeurig.
 - Een tijd van 14,56 seconden krijgt score 14,56. Noteer als volgt --,-- seconden.
- Materiaal
 - Slipvrije propere vloer (geen gravel terrein), bij voorkeur hardcourt terrein.
 - Een chronometer (of applicatie op GSM)

Aandachtpunten voor de trainer:

- Speler start in aandachtshouding aan binnenkant van enkelveld met aangezicht naar het net.
- Tijd start bij het tikken van de dubbellijn rechts van hem en stopt wanneer hij na het heen en weer lopen terug hetzelfde punt tikt
- De speler keert terug naar het midden van het veld.

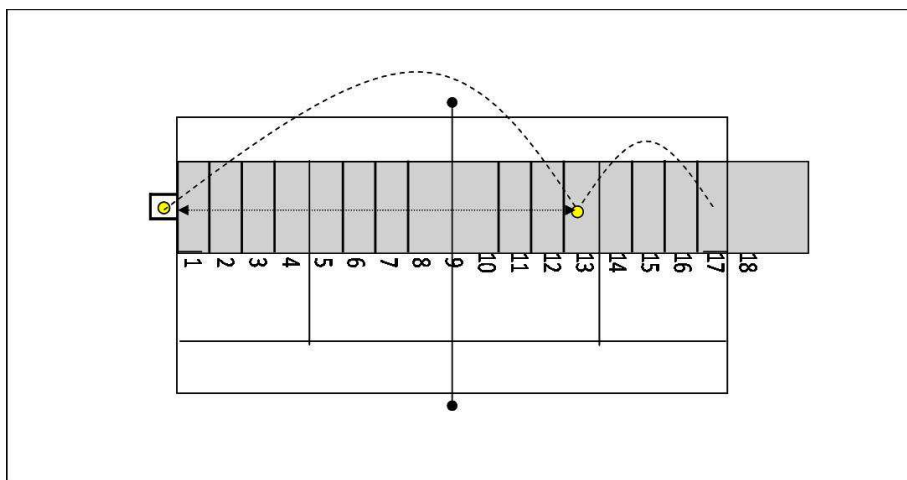


Test 4: Tennisbal verwerpen met slagarm

- Wat wordt er gemeten?
 - Bovenhandse werpvaardigheid aan de dominante slagzijde (opslag en forehand) via een maximale prestatie verwerpen.
- Testbeschrijving
 - De proefpersoon werpt een harde tennisbal zo ver mogelijk bovenhands vanuit stand met de slagarm in het verlengde van een 1/2 enkelveld. De slagarm wordt bepaald op basis van de dominante slagzijde (opslag en forehand).
 - Voor het afwerpen is aanlopen niet toegelaten. De lijn mag overschreden worden met een stap nadat de bal werd geworpen.
 - Enkel de ballen die landen in het verlengde van het half enkelveld zijn geldig.
 - De speler krijgt telkens een nieuwe poging tot 2 geldige testpogingen.
- Procedure
 - Demonstratie met instructie door de testleider: de ideale afwerphoek van 45°.
 - Opwarming: maximaal 5 worpen zonder feedback van de testleider.
- Scorebepaling
 - De testpoging is geldig wanneer de bal bovenhands werd afgeworpen en landt in het verlengde van het 1/2 enkelveld.
 - Voor een geldige poging wordt een score toegekend op basis van de zone waar de bal landt (score 1 t/m 18).
 - De zones worden bepaald door beide kanten van het veld, zowel achterveld als opslagvakken in 4 gelijke delen onder te verdelen.
- Materiaal
 - Tennisballen (harde ballen)
 - 12 strips, lijnen, tape, stokken of andere toepasselijke voorwerpen

Aandachtpunten voor de trainer:

- De speler werpt vanaf de achterlijn een harde bal zo ver mogelijk op een half enkelveld
- Het half enkelveld wordt verdeeld in 18 zones > is niet correct! Per zone krijgt de speler 1 punt
- Enkel geldige worpen binnen het half enkelveld worden genoteerd. De 2 geldige scores worden genoteerd.



Test 5: KTK – Springen over een lijn

- Wat wordt er gemeten?
 - Coördinatief sprongvermogen, reactieve wendbaarheid via maximale prestatie
- Testbeschrijving
 - De speler plaatst zich met de voeten samen naast een lijn. Maakt rustig een kleine sprong ter plaatse om vervolgens bij het landen met 2 voeten samen de reeks zijwaartse sprongen heen en weer over de lijn in te zetten.
 - De speler springt gedurende 15 seconden zo vaak mogelijk met de beide voeten samen over de lijn. De beide benen moeten samen afstoten, er worden geen foute uitvoeringen bestraft, maar de testleider geeft aan dat de benen samen moeten afstoten.
 - Als de uitvoerder op de lijn springt, vraagt de testleider uitdrukkelijk om verder te springen over de lijn "verder doen en over de lijn".
- Procedure
 - De speler krijgt 1 oefenbeurt van 5 sprongen voor de start. De test wordt 2x uitgevoerd gedurende 15 seconden.
- Scorebepaling
 - Aantal herhalingen/sprongen in 15 seconden.
 - Elke sprong = 1 punt. Telkens (heen of terug) de speler over de lijn springt wordt één punt toegekend.
 - De tijd start op het moment dat de speler contact maakt met de grond bij de rustige sprong ter plaatste met de 2 voeten samen.
 - De score wordt uitgedrukt in een cijfer
 - vb. 56 sprongen over de lijn krijgt een score 56. De 2 scores worden genoteerd. Voor de eindscore worden beide scores opgeteld.
- Materiaal
 - 1 chronometer
 - 1 lijn (tennisveld)

Aandachtpunten voor de trainer:

- De tijd start wanneer de speler met zijn voeten de grond raakt na het maken van een splitstep met beide voeten samen naast de lijn
- De speler springt gedurende 15 seconden zo veel mogelijk heen en weer over een lijn
- Elke sprong over de lijn is 1 punt.
- De speler krijgt 2 testpogingen van 15 sec. Beide scores worden genoteerd.

Test 6: Sneldribbelen met handen met harde bal

▪Wat wordt er gemeten?

- o Balvaardigheid: oog-hand aanpassings- en handelingsvermogen met bal via maximale prestatie.

▪Testbeschrijving

- o De speler plaatst zich in aandachtshouding met de tennisbal in 1 hand.
- o Op het startsignaal zet de speler het afwisselend links-rechts dribbelen met de bal in. De speler kaatst de bal zo vaak mogelijk afwisselend links en rechts met de handpalmen naar de grond gedurende 20 seconden in aandachtshouding.
- o De bal moet afwisselend met de rechter en linker hand gekaatst worden naar de grond. Daarbij mag de speler de bal niet vastnemen of 2x achtereenvolgens met dezelfde hand dribbelen. De bal mag tussen de dribbelcontacten maar 1 keer botsen. Het is niet toegestaan diep door de benen of rug te buigen, het dribbelen gebeurt minstens boven kniehoogte.
- o De speler tracht gedurende 20 seconden zoveel mogelijk herhalingen uit te voeren. Er worden geen foute uitvoeringen bestraft. Bij balverlies geeft de testleider onmiddellijk een nieuwe bal. Als de uitvoerder onder kniehoogte dribbelt of tweemaal na elkaar met dezelfde hand, vraagt de testleider uitdrukkelijk om afwisselend verder te dribbelen vanuit aandachtshouding "afwisselend vanuit aandachtshouding".

▪Procedure

- o De speler krijgt 1 oefenbeurt van 5 dribbels voor de start . De test wordt 1x uitgevoerd gedurende 20 seconden.
- o Enkel de juiste uitvoeringen worden geteld.

▪Scorebepaling

- o Telkens de speler afwisselend de bal op de grond dribbelt binnen de 20" testbeurt, wordt 1 punt toegekend.
- o De tijd start op het moment dat de trainer het startsignaal geeft.

▪Materiaal

- o 1 chronometer
- o 3 harde tennisballen

Aandachtpunten voor de trainer:

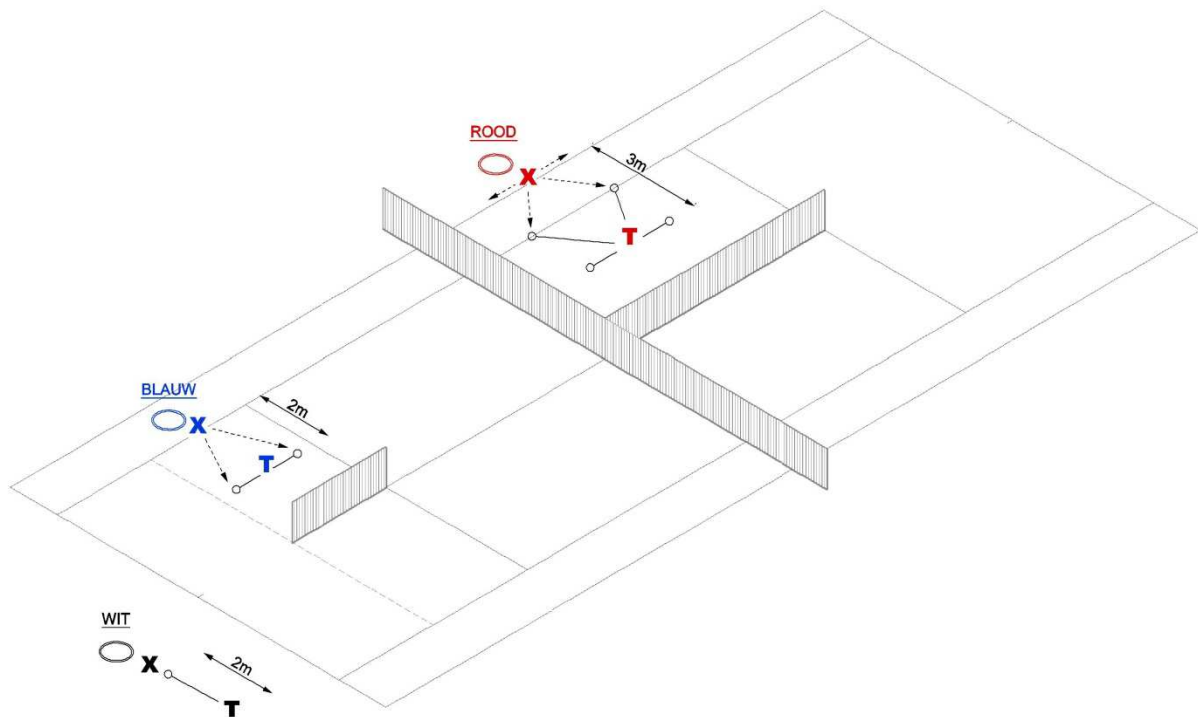
- De speler dribbelt zoveel mogelijk keer met een harde bal van zijn linker naar zijn rechter hand en omgekeerd gedurende 20 seconden.
- De bal mag telkens maar 1 keer botsen
- Telkens de speler op een geldige manier dribbelt krijgt hij 1 punt (dribbelen boven kniehoogte + max. 1x botsen)
- De speler krijgt 1 oefenbeurt en 1 testbeurt.

Protocols tennistesten “Ontvangen”

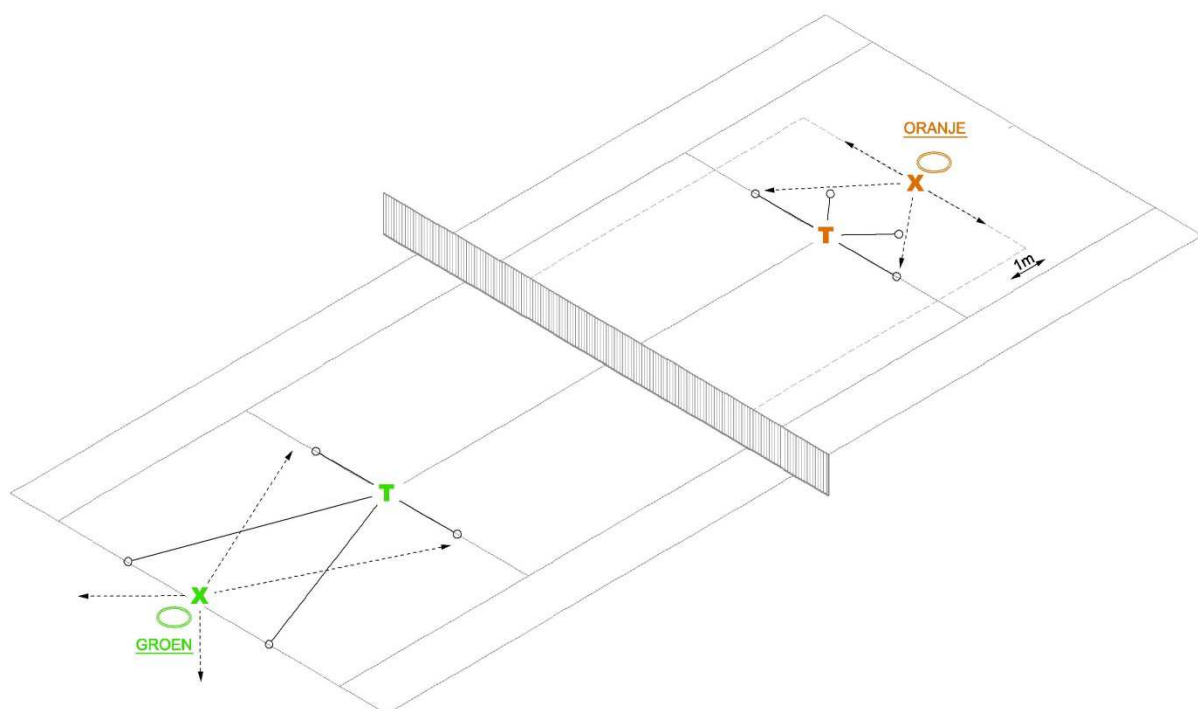
TENNISTEST 1: ONTVANGEN					
Wat?	Vermogen, vaardigheid om zich aan te passen aan de bal				
KLEUR	ONTVANGEN WIT	ONTVANGEN BLAUW	ONTVANGEN ROOD	ONTVANGEN ORANJE	ONTVANGEN GROEN
TESTBESCHRIJVING	* De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen die worden gerold door de trainer.	* De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvoorwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	* De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvoorwaartse of zijwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	* De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvoorwaartse of zijwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.	* De speler tracht gedurende 1 min zoveel mogelijk ballen te vangen na <u>schuinvoorwaartse of schuinachterwaartse</u> verplaatsing die worden aangeworpen door de trainer.
PROCEDURE	* De speler start op een stip op 2m afstand van de trainer. * Telkens wanneer de speler klaar staat rolt de trainer een mousse bal <u>naar de speler binnen het bereik (met maximaal 1 stap) van de speler.</u> * De speler stopt de bal met de hand zonder of met een hele lichte verplaatsing na één bots en legt hem achter hem weg in de hoepel. * Hij gaat zo snel mogelijk terug klaar staan en herhaalt dit zoveel mogelijk keer in 1 min.	* De speler start in zijn speelbasis op 2m afstand van de trainer. * Telkens wanneer de speler klaar staat gooit de trainer een mousse bal <u>links of rechts van zijn lichaam tot net boven hoofdhoogte.</u> * De speler vangt de bal met schuinvoorwaartse verplaatsing na één bots en legt hem achter de speelbasis weg in de hoepel. * Hij gaat zo snel mogelijk terug klaar staan en herhaalt dit zoveel mogelijk keer in 1 min.	* De speler start in zijn speelbasis op 3m afstand van de trainer. * Telkens wanneer de speler klaar staat werpt de trainer <u>de rode bal afwisselend op 1,5 m afstand van de speler naar één vd 4 richtingen:</u> - links of rechts naast zich net boven hoofdhoogte - links of rechts naast de speler op de enkellijn * Na 4 ballen moeten alle richtingen zijn aangegeven * De speler vangt de bal met verplaatsing na één bots en legt hem achter hem weg in de hoepel. * Hij gaat zo snel mogelijk terug klaar staan en herhaalt dit zoveel mogelijk	* De speler start in zijn speelbasis, <u>de trainer staat op de servicelijn.</u> * Telkens wanneer de speler klaar staat werpt de trainer <u>de soft bal afwisselend op 2 m afstand van de speler naar één vd 4 richtingen:</u> - links of rechts naast zich net boven hoofdhoogte - links of rechts naast de speler 1m voor de midlijn * Na 4 ballen moeten alle richtingen zijn aangegeven * De speler vangt de bal met verplaatsing na één bots en legt hem achter hem weg in de hoepel. * Hij gaat zo snel mogelijk terug klaar staan en herhaalt dit zoveel mogelijk	* De speler start in zijn speelbasis, <u>de trainer staat op de servicelijn.</u> * Telkens wanneer de speler klaar staat werpt de trainer <u>de overgangs-bal afwisselend op 2 m afstand van de spelernaar één vd 4 richtingen:</u> - links of rechts naast zich net boven hoofdhoogte - links of rechts naast de speler op de achterlijn * Na 4 ballen moeten alle richtingen zijn aangegeven * De speler vangt de bal met verplaatsing na één bots en legt hem achter hem weg in de hoepel. * Hij gaat zo snel mogelijk terug klaar staan en herhaalt dit zoveel mogelijk
SCOREBEPALING	* <u>2 punten:</u> bal wordt onmiddellijk gestopt en gepakt om in de hoepel te leggen * <u>1 punt:</u> de speler raakt de bal aan met de hand, maar kan hem niet pakken of kan hem pas in 2 tijden pakken. * <u>geen punt:</u> indien de bal niet kan geraakt of gepakt worden. * enkel de ballen die na 1 min in de hoepel liggen tellen mee voor de eindscore. * totaal score noteren na 1 min	* <u>1 punt:</u> indien gevangen na één bots en achter de speelbasis gelegd binnen de tijd * <u>geen punt:</u> indien de bal niet na één bots gevangen wordt * enkel de ballen die na 1 min in de hoepel liggen tellen mee voor de eindscore. * totaal score noteren na 1 min	* <u>1 punt:</u> indien gevangen na één bots en achter de speelbasis gelegd binnen de tijd * <u>geen punt:</u> indien de bal niet na één bots gevangen wordt * enkel de ballen die na 1 min in de hoepel liggen tellen mee voor de eindscore. * totaal score noteren na 1 min	* <u>1 punt:</u> indien gevangen na één bots en achter de speelbasis gelegd binnen de tijd * <u>geen punt:</u> indien de bal niet na één bots gevangen wordt * enkel de ballen die na 1 min in de hoepel liggen tellen mee voor de eindscore. * totaal score noteren na 1 min	* <u>1 punt:</u> indien gevangen na één bots en achter de speelbasis gelegd binnen de tijd * <u>geen punt:</u> indien de bal niet na één bots gevangen wordt * enkel de ballen die na 1 min in de hoepel liggen tellen mee voor de eindscore. * totaal score noteren na 1 min
MATERIAAL	* 20 mousseballen * strip om 2m afstand te bewaren * hoepel om ballen in te leggen	* 25 mousseballen * strip om speelbasis aan te duiden op 2m afstand vd trainer * hoepel om ballen in te leggen	* 25 rode ballen * strip om speelbasis aan te duiden op 3m afstand vd trainer * hoepel om ballen in te leggen	* 30 soft ballen * hoepel om ballen in te leggen	* 30 overgangsballen * hoepel om ballen in te leggen

Tekeningen tennistesten “Ontvangen”

ONTVANGEN:



ONTVANGEN:

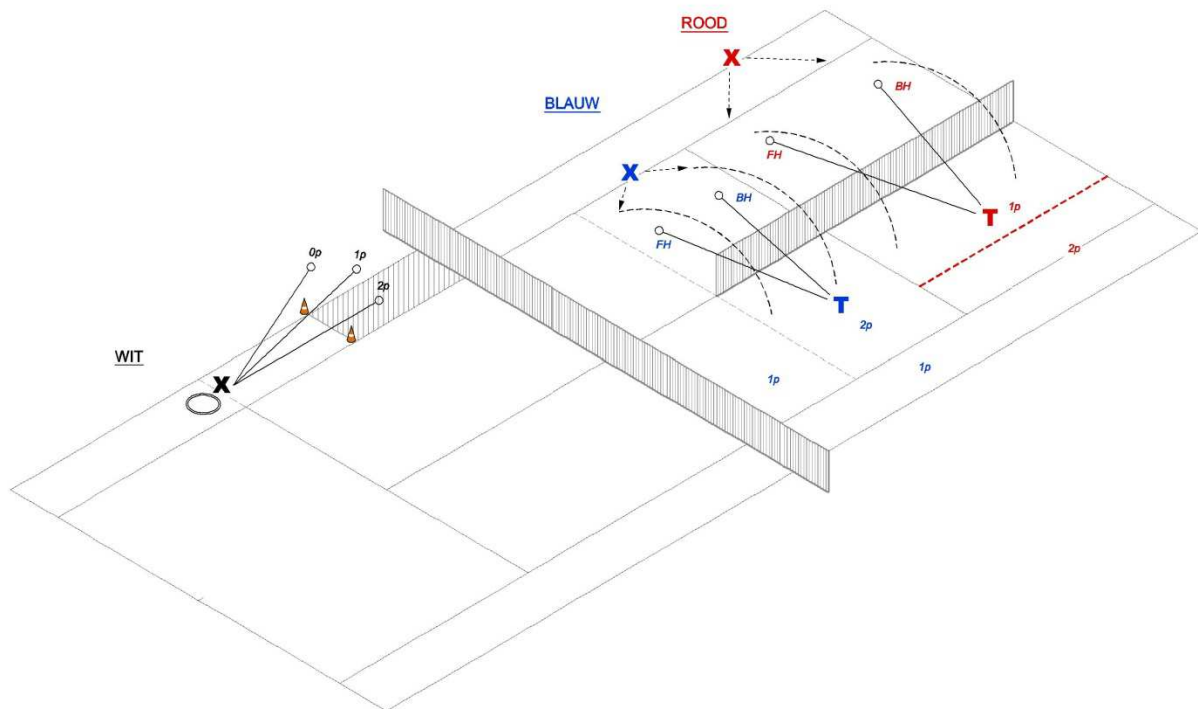


Protocols tennistesten “Zenden”

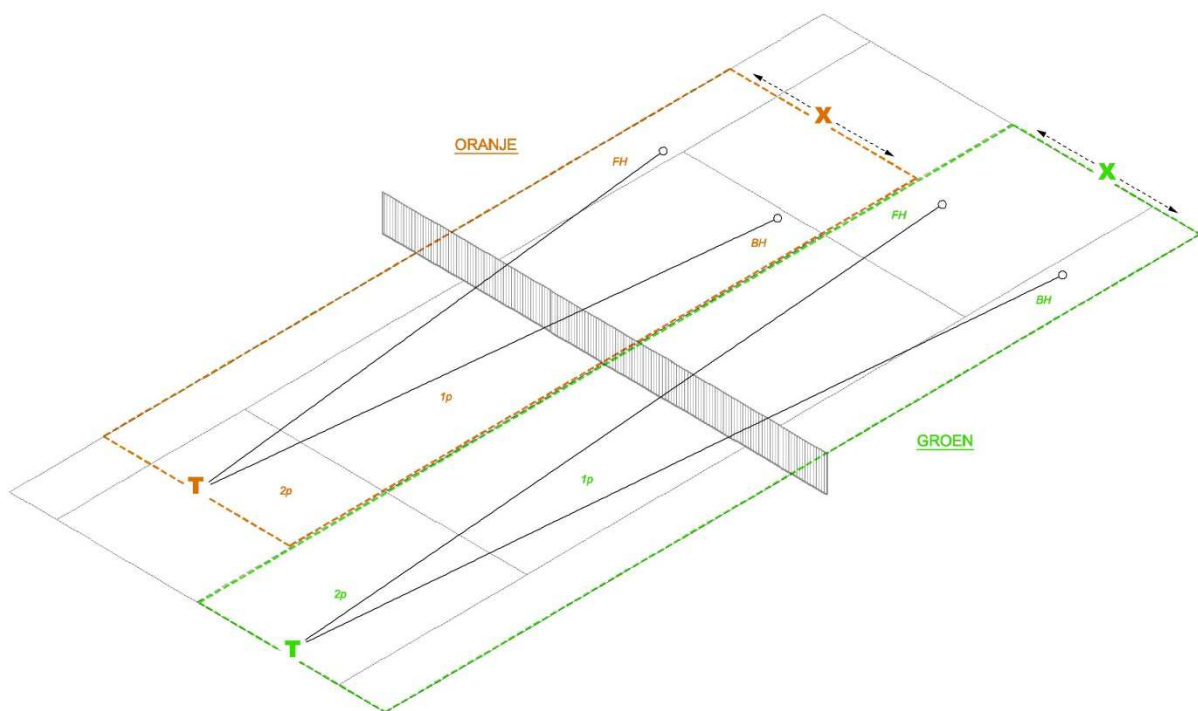
TENNISTEST 2: ZENDEN					
Wat?	Vermogen, vaardigheid om de bal precies te kunnen zenden				
KLEUR	ONTVANGEN WIT	ZENDEN BLAUW	ZENDEN ROOD	ZENDEN ORANJE	ZENDEN GROEN
TESTBESCHRIJVING	* De speler tracht 5 ballen zo precies mogelijk te zenden door een bal te rollen tussen de dubbellijnen van het tennisveld en laat stoppen voor het net	* De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net in het blauwe terrein te zenden.	* De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het rode terrein te zenden.	* De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het oranje terrein te zenden.	* De speler tracht 20 ballen (10 FH, 10 BH) zo precies mogelijk over het net achteraan in het groene terrein te zenden.
PROCEDURE	* De speler start met zijn voeten achter aangeduide lijn in het verlengde van de servicelijn met één bal in de dominante hand. * Hij rolt de bal tussen de dubbellijn zodat hij stopt tussen de kegels en het net. * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 5 testpogingen	* De speler start in zijn speelbasis, de trainer aan de overkant van het net in het midden van het speelveld. * De trainer werpt 10 ballen op heuphoogte naar de FH van de speler. * De speler tracht de ballen <u>over het net en in het blauwe terrein</u> te spelen. * Deze test wordt daarna aan BH-zijde uitgevoerd	* De speler start in zijn speelbasis, de trainer aan de overkant van het net in het midden van het speelveld. * De trainer werpt 10 ballen op heuphoogte naar de FH van de speler. * De speler tracht de ballen <u>over het net en achteraan in het rode terrein</u> te spelen. * Deze test wordt daarna aan BH-zijde uitgevoerd	* De speler start in zijn speelbasis, de trainer aan de overkant van het net in het midden van het speelveld. * De trainer speelt 10 ballen op heuphoogte naar de FH van de speler. * De speler tracht de ballen <u>over het net en achteraan in het oranje terrein</u> te spelen. (tussen servicelijn en achterlijn) * Deze test wordt daarna aan BH-zijde uitgevoerd	* De speler start in zijn speelbasis, de trainer aan de overkant van het net in het midden van het speelveld. * De trainer speelt 10 ballen op heuphoogte naar de FH van de speler. * De speler tracht de ballen <u>over het net en achteraan in het groene terrein</u> te spelen. (tussen servicelijn en achterlijn) * Deze test wordt daarna aan BH-zijde uitgevoerd
SCOREBEPALING	* <u>2 punten</u> : bal stopt met rollen tussen de kegels en het net (op de lijn is binnen) * <u>1 punt</u> : bal wordt gerold tussen de kegels * <u>geen punt</u> : indien de bal niet in de richting gerold wordt * totaal score noteren na 5 testpogingen	* <u>2 punten</u> : indien de bal over het net vliegt en in het blauwe terrein. * <u>1 punt</u> : indien de bal over het net vliegt, maar buiten. * <u>geen punt</u> : indien de bal niet over het net gespeeld wordt * totaal score noteren op 20 noteren voor beide slagen	* <u>2 punten</u> : indien de bal over het net vliegt en botst achteraan het rode terrein tussen de stipellijn (op tekening = half veld) en de dubbellijn. * <u>1 punt</u> : indien de bal over het net vliegt in het rode terrein, maar voor de stipellijn botst. * <u>geen punt</u> : indien de bal niet over het net of binnen gespeeld wordt. * totaal score noteren op 20 noteren voor beide slagen	* <u>2 punten</u> : indien de bal over het net vliegt en botst achteraan het oranje terrein tussen de servicelijn en de achterlijn. * <u>1 punt</u> : indien de bal over het net vliegt in het oranje terrein, maar voor de servicelijn botst. * <u>geen punt</u> : indien de bal niet over het net of binnen gespeeld wordt. * totaal score noteren op 20 noteren voor beide slagen	* <u>2 punten</u> : indien de bal over het net vliegt en botst achteraan het groene terrein tussen de servicelijn en de achterlijn. * <u>1 punt</u> : indien de bal over het net vliegt in het groene terrein, maar voor de servicelijn botst. * <u>geen punt</u> : indien de bal niet over het net of binnen gespeeld wordt. * totaal score noteren op 20 noteren voor beide slagen
MATERIAAL	* 5 mousseballen * strip om lijn aan te duiden 2m afstand van enkellijn * dubbellijnen van een tennisterrein	* 20 mousseballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * blauwe speelterrein	* 20 rode ballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * Rode speelterrein * een lijn om de de speel helft in 2 te delen	* 20 softballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * Oranje go speelterrein (helft van maxiveld dubbellijn tot aan midilijn)	* 20 overgangsballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * groene speelterrein (helft maxi dubbelveld)

Tekeningen tennistesten “Zenden”

ZENDEN:



ZENDEN:

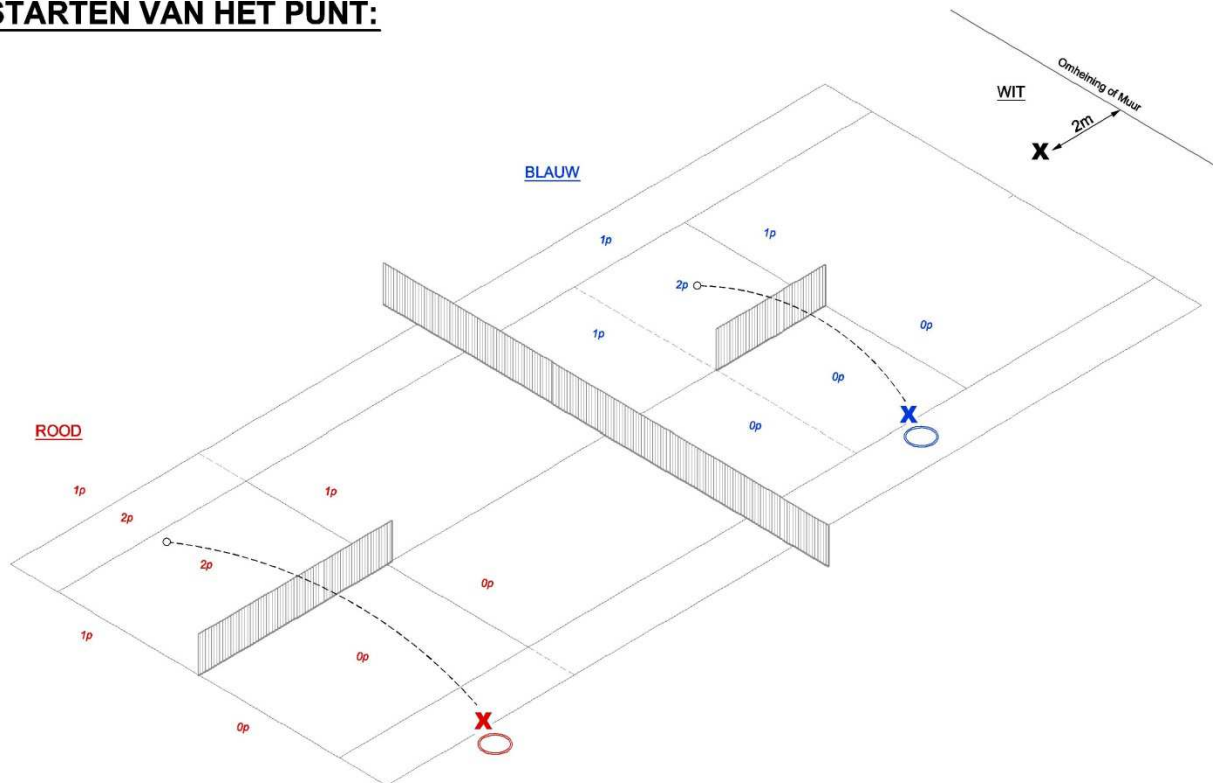


Protocols tennistesten “Starten van het punt”

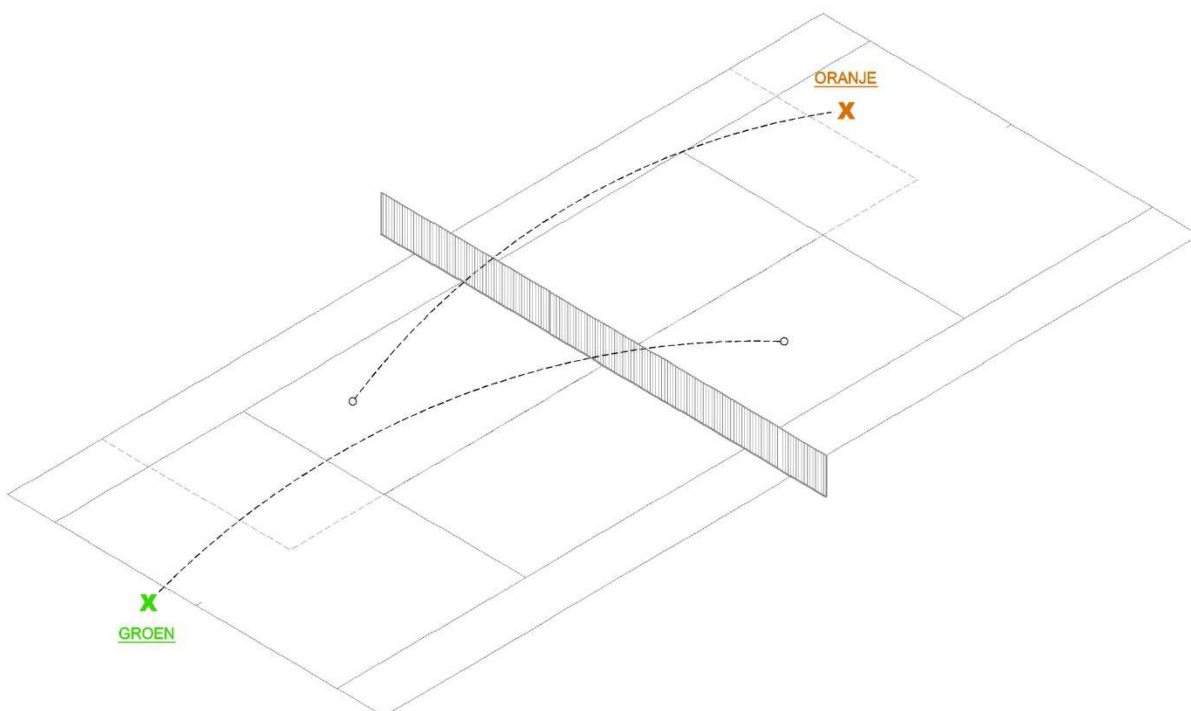
TENNISTEST 3: STARTEN VAN HET PUNT					
Wat?	Vermogen, vaardigheid om de rally zelf te kunnen starten				
KLEUR	STARTEN WIT	STARTEN BLAUW	STARTEN ROOD	STARTEN ORANJE	STARTEN GROEN
TESTBESCHRIJVING	* De speler tracht 5 ballen vanop een afstand van 2m een bal tegen een muur of omheining te slaan.	* De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het blauwe terrein over en in te spelen dmv een onderhandse opslag met bots	* De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het rode terrein over en in te spelen dmv een onderhandse opslag zonder bots	* De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het oranje terrein over en in te spelen dmv een bovenhandse opslag.	* De speler tracht 10 ballen van achter de achterlijn van het groene terrein over en in te spelen dmv een bovenhandse opslag.
PROCEDURE	* De speler start met één bal in de hand met zijn voeten achter aangeduide lijn op 2m afstand van de muur of omheining. * De speler tracht 5 mousseballen tegen de muur of omheining te spelen met of zonder bots. * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 5 testpogingen	* De speler start met één bal in de hand met zijn voeten achter <u>de achterlijn van het blauwe terrein</u> * De speler tracht 10 mousseballen over en in te spelen <u>met onderhandse opslag met bots</u> . * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 10 testpogingen	* De speler start met één bal in de hand met zijn voeten achter <u>de achterlijn van het rode terrein</u> * De speler tracht 10 rode ballen over en in te spelen <u>met onderhandse opslag zonder bots</u> . * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 10 testpogingen	* De speler start met één bal in de hand met zijn voeten achter <u>de achterlijn van het oranje terrein</u> * De speler tracht 10 soft ballen over en in te spelen <u>met bovenhandse opslag</u> * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 10 testpogingen * De test mag rechtdoor of gekruist uitgevoerd worden.	* De speler start met één bal in de hand met zijn voeten achter <u>de achterlijn van het groene terrein</u> * De speler tracht 10 overgangsballen over en in te spelen <u>met bovenhandse opslag</u> * De speler krijgt 2 oefenpogingen en 10 testpogingen * De test mag rechtdoor of gekruist uitgevoerd worden.
SCOREBEPALING	* <u>2 punten</u> : bal wordt zuiver (met snaren) geraakt en vliegt tegen de muur * <u>1 punt</u> : bal wordt onzuiver geraakt maar vliegt richting de muur * <u>geen punt</u> : de bal vliegt niet richting de muur * totaal score noteren	* <u>2 punten</u> : bal vliegt over het net en in het blauwe terrein * <u>1 punt</u> : bal wordt over het net geslaan, maar is niet binnen * <u>geen punt</u> : de bal vliegt niet over het net * totaal score noteren	* <u>2 punten</u> : bal vliegt over het net en in het rode terrein * <u>1 punt</u> : bal wordt over het net geslaan, maar is niet binnen * <u>geen punt</u> : de bal vliegt niet over het net * totaal score noteren	* <u>2 punten</u> : bal vliegt over het net en in het servicevak * <u>1 punt</u> : bal wordt over het net geslaan, maar is niet binnen * <u>geen punt</u> : de bal vliegt niet over het net * totaal score noteren	* <u>2 punten</u> : bal vliegt over het net en in het servicevak * <u>1 punt</u> : bal wordt over het net geslaan, maar is niet binnen * <u>geen punt</u> : de bal vliegt niet over het net * totaal score noteren
MATERIAAL	* 5 mousseballen * strip om 2m afstand te bewaren * muur of omheining	* 10 mousseballen * blauwe speelterrein	* 10 rode ballen * rode speelterrein	* 10 soft ballen * oranje go speelterrein	* 10 overgangsballen * groen speelterrein

Tekeningen tennistesten “Starten van het punt”

STARTEN VAN HET PUNT:



STARTEN VAN HET PUNT:



Protocols tennistesten “Rallykoning”

TENNISTEST 4: RALLYKONING					
Wat?	Vaardigheid om een rally met vastheid op tempo te kunnen spelen				
KLEUR	RALLYKONING WIT	RALLYKONING BLAUW	RALLYKONING ROOD	RALLYKONING ORANJE	RALLYKONING GROEN
TESTBESCHRIJVING	* De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen tegen de muur te rollen met racket van op 2m afstand van de muur.	* De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het blauwe terrein.	* De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het rode terrein.	* De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het oranje terrein.	* De speler tracht gedurende 1 minuut zoveel mogelijk ballen "over en in" te spelen met de trainer te vertrekken vanuit de speelbasis achter het groene terrein.
PROCEDURE	* De speler start met bal en racket op de lijn van op 2m afstand van de muur. * De bal moet telkens met de voeten van achter de 2m lijn worden gespeeld. * Wanneer de bal niet kan worden gespeeld van achter de 2m lijn mag de speler de bal pakken en op de 2m leggen en verder doen. * De test mag maximaal 1 minuut duren.	* De speler en de trainer starten in aandachtshouding in de speelbasis van het blauwe terrein. * De trainer heeft 4 ballen vast en start telkens de balwisseling wanneer er gemist wordt. * De bal moet telkens over en in gespeeld worden. * De test mag maximaal 1 minuut duren.	* De speler en de trainer starten in aandachtshouding in de speelbasis van het rode terrein. * De trainer heeft 4 ballen vast en start telkens de balwisseling wanneer er gemist wordt. * De bal moet telkens over en in gespeeld worden. * De test mag maximaal 1 minuut duren.	* De speler en de trainer starten in aandachtshouding in de speelbasis van het oranje terrein. * De trainer heeft 4 ballen vast en start telkens de balwisseling wanneer er gemist wordt. * De bal moet telkens over en in gespeeld worden. * De test mag maximaal 1 minuut duren.	* De speler en de trainer starten in aandachtshouding in de speelbasis van het groene terrein. * De trainer heeft 4 ballen vast en start telkens de balwisseling wanneer er gemist wordt. * De bal moet telkens over en in gespeeld worden. * De test mag maximaal 1 minuut duren.
SCOREBEPALING	* Voor elke balcontact tegen de muur krijgt de speler 1 punt. * De score wordt bepaald door het aantal contacten tegen de muur in 1 minuut	* Elke keer de bal "over en in" gespeeld wordt (zowel door de trainer als de speler), krijgt de speler 1 punt. * De score wordt bepaald door het aantal balwisselingen in 1 minuut * Na een fout wordt er doorgeteld van waar er geëindigd werd met de vorige bal	* Elke keer de bal "over en in" gespeeld wordt (zowel door de trainer als de speler), krijgt de speler 1 punt. * De score wordt bepaald door het aantal balwisselingen in 1 minuut * Na een fout wordt er doorgeteld van waar er geëindigd werd met de vorige bal	* Elke keer de bal "over en in" gespeeld wordt (zowel door de trainer als de speler), krijgt de speler 1 punt. * De score wordt bepaald door het aantal balwisselingen in 1 minuut * Na een fout wordt er doorgeteld van waar er geëindigd werd met de vorige bal	* Elke keer de bal "over en in" gespeeld wordt (zowel door de trainer als de speler), krijgt de speler 1 punt. * De score wordt bepaald door het aantal balwisselingen in 1 minuut * Na een fout wordt er doorgeteld van waar er geëindigd werd met de vorige bal
MATERIAAL	* 1 mousseballen * muur * strip om 2m afstand te bewaren	* 4 mousseballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * blauwe speelterrein	* 4 rode ballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * rode speelterrein	* 4 softballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * oranje go speelterrein	* 4 overgangsballen * strip om speelbasis aan te duiden aan de achterlijn * groene speelterrein