

LENTECYCLUS PROGRAMMA

BLOK ONDERWERP	MET & ONDER DRUK SPELEN				OPSLAG	READY TO COMPETE, READY TO WIN				OPSLAG		
Week	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Begindatum												
Tactisch Thema :	Trajecten, vastheid & Baan openen & Regelmaat in de opening spelen				Sturen v/d tegenstander met opkomen naar het net in 1e tijd	Sturen v/d tegenstander met dropshot spelen	Opslag 2 + Ruime Return	Draaien naar FH inside in / inside out	Opkomen naar het net in 2e tijd	Volley & passing	Speciale Eindslagen	Opslag + Return Opslag - Volley
Terreinpositie :	Ruime baseline aanvoelen wanneer je in/uit de baan moet stappen. schuin-voor en schuin-achterwaartse verplaatsingen maken ifv het spel					Baseline	Vanuit zone C kunnen dicteren (sturen) voorveld voor volleys / kort bij de baseline tijdens passingshots				1/2 + 3/4 + baseline	
Extra slagen :	Zware spinbal dropshots en dropvolleys FH +bal voorbereidende volleys					safety return	Draaien naar FH inside in / inside out spelen BH slice uitverdedigen passingshot in 1 - 2 sequentie uitvoeren				O1 blokreturn spiegelreturn O2% meten	
Techniek :	Spinvermogen ontwikkelen zwaarte of gewicht van de bal is = spin x speed					vastheid (spin) opspringen vd bal lengte zoeken	Ruimte maken met achterkruispas (draaien naar FH) benadering van de voorbereide slag en de scorende eindslag				vlak met slice return zonder voorb.	
Mentaal :	Geduldig zijn in de opbouw van het punt aanvoelen wanneer je kans/ opportuniteit krijgt					vertrouwen druk -> Geen DF	Efficient zijn in de 'zone van de waarheid'. Het moment waarop je het punt kan maken of kraken				reflex anticipatie	
Conditioneel :	Lift vanuit de benen, duwen vanuit de grond motor van de kinetische keten op gang brengen krachtuithouding					licht krachtenketen uit de benen	Snelheid en wendbaarheid snelkracht explosiviteit				buikspieren bovenbeenspieren vooram	
Detail Les-voorbereiding :	Afspreken trainers onderling											

Elke training voorbereid op papier met datum + onderwerp

Lesopbouw

- Opwarming** cardiovasculair
*Coördinatieoefening/ behendigheidsoefening /conditieoefening
- Minitennis** opwarming met opdracht
*Full court inslaan met opdracht
- Kern** van de les loopt van globaalsituatie tot specifiek en terug
*Kistoeffening rond thema vd les of situatie die besproken wordt
*Puntsituatie is een oefening waarin spelers het tegen elkaar opnemen in een duel
*Vanuit **opslag & return** om het wedstrijdrealistisch te maken
- Evaluatie, eindspel of cooldown

60min les

15'

35'

10'

60min

90min les

20'

60'

10'

90min