

WINTERCYCLUS PROGRAMMA

BLOK ONDERWERP	RALLYVASTHEID				OPSLAG	PUNTOPBOUW					OPSLAG	AANVAL EN VERDEDIGING				OPSLAG	EINDSLAGEN				GAMES		
	Week				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
	Begindatum	1	2	3																	4		
Tactisch Thema :	Diep spelen Terrein openen In de opening spelen Evenwicht van de rally doorbreken (of herstellen)				Opslag + Return	Tegenstander BH Draaien naar FH Opkomen naar het net & volley opkomen naar het net				Opslag + Return Opslag - Volley	Spelen vanuit een voordeelsituatie Spelen vanuit een nadeelsituatie Volley & passing Passing & volley				Opslag + Return	Scoren na voorbereiding op 1/2 terrein bal Spelen met ruimtedruk Spelen met tijdsdruk Opslag & bal 3/ Terugslag & bal 4				Full Games			
Terreinpositie :	Speelbasis & transitiezone				O2 safety return	Speelbasis, transitiezone & netbasis				1/2 + 3/4 + baseline	In/uit de basis comfortzone (bcz) , aanvalszone, verdedigingszone				Punten spelen met opdrachten	Transitiezone, netbasis				Full court			
Extra slagen :	Drop ophalen smash spelen korte cross					FH inside in - inside out snel na de bots nemen / in stijgende lijn volley in 1ste -2de tijd				O1 blokreturn spiegelreturn O2% meten	Drive volley 1/2 volley, volley, smash lob, hoge bal, dropvolley				O1% meten leren lezen traject blinde spot gebruiken	Fh winners bh winners dropshot ophalen & dropshot spelen regular smash, bh smash				alles			
Techniek :	Regel van 3: boogje, draaien, vaart principe van 1e opener : van richting met opkomen met volley					vastheid (spin) opspingen vd bal lengte zoeken				vlak met slice return zonder voorb.	Passing 1ste tijd -2de tijd passing on the run scorende half terreinbal				vlak met slice return zonder voorb.	baltempo afwisselen (bv hoge diepe spin en korte lage slice) versnelling plaatsen op weloverwogen moment				beleving TE secundair belang TA primeert			
Mentaal :	Concentratie op technische correctheid inzicht in het spel aanvoelen van opportuniteiten					vertrouwen druk -> Geen DF				Opportuniteit leren aanvoelen kansen leren creëren gebruik maken van de kans/opening				reflex anticipatie	Aanvoelen wanneer je kan aanvallen en moet verdedigen tactische situaties herkennen (-/0/+) tijd kopen / tijd wegnippen				concentratie anticipatie	Hoge concentratie - alertheid spelin Intelligentie (IQ) en inzicht vereist schaakprincipe : zet - tegenzet - anticipatie			
Startvaardigheden	Opslag werken rond vastheid en % percentage tennis terugslag idem, met veilige return diep door het midden					Opslag gebruiken om een voordeelsituatie (in de rally) te bereiken een voordeelsituatie kunnen omzetten naar ook effectief winnen v/h punt					Opslag + bal 3 combinaties veel aandacht ook om bal 3 te trainen ifv sterk starten van het punt					Full points spelen							
Conditioneel :	Licht intensief opbouw van de grote krachtenketens (strenght) coördinatie tussen benen & bovenlichaam				licht krachtenketen uit de benen	Krachthouding en doorzettingsvermogen mobiliteit, lenigheid en beweeglijkheid				buikspieren bovenbeenspieren vooram	Terreindekking / présence snelle eerste passen, recovery step + overkruis snelheid & explosiviteit voor - achter verplaatsingen (service- baseline)				vooram dekken baan na O + R	Alert benenspel, voetfrequentie ifv aanpassen aan de bal "loading battery"				ready to play ready to die			
Detail Les-voorbereiding :	Afspreken trainers onderling																						

Elke training voorbereid op papier met datum + onderwerp (duidelijk voor andere trainers)

Lesopbouw

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

60min les

15'

90min les

20°

60min

90min