

HERSELTSE TENNISCLUB

HERSELTSE TENNISCLUB VZW – V.T.V.-Nr 0207 - GSM: 0495/21.02.96

Ondernemingsnummer BE 0431.264.176 - tennis@tcherselt.be IBAN: BE23 7510 0311 8891

Postadres: Waterheide 11 – 2230 HERSELT

SPECIFIEK SPORTIEF OPLEIDINGSPLAN VOOR DE JEUGD

Onze, trainers volgen het opleidingsplan van Tennis Vlaanderen. Ze hebben hiervoor het kids-tennisboek en de nodige materialen ter beschikking. Daarbij worden er regelmatig bijscholingen gepland.

Bij de Jeugd wordt er met kleuren gewerkt en de daarbij behorende [aangepast ballen en materiaal](#) :

WIT: 3-5 jaar

Spel :Geen wedstrijdje, maar een vaardigheidscircuit.

Les: Een goede en leuke voorbereiding op de verdere tennisonwikkeling.

Algemene bewegingservaring met een eerste aanzet voor de verschillende technieken.

Het kind leert op een plezierige manier bewegen en spelen.

De algemene motorische vorming wordt gestimuleerd met coördinatieve-oefeningen

BLAUW: 5-7 jaar

Spel: Wedstrijdje en alternatieve spelvormen.

Onderhandse opslag met of zonder bots.

Slechts 1 opslagkans.

Om beurten opslaan.

In het speelveld van de tgegenspeler.

Les: Tijdens de les worden veel basisoefeningen en spelletjes gedaan om gemakkelijker te leren tennissen.

Het kind leert het juiste contactpunt vinden.

Doel is om het eerste tennisplezier te beleven.

ROOD : 7-9 JAAR

Spel: wedstrijdjes.

Onderhandse opslag met of zonder bots.

Slechts een opslagkans.

Om beurten opslaan.

In het speelveld van de tegenstrever.

Les: De bewegingen worden groter:

Het kind leert zijn slag voor te bereiden en uit te zwaaiën.

Focus ligt op veel spelen en plezier beleven.

Het kind ziet de eerste stapjes in wedstrijd spelen.

ORANJE : 9-10 JAAR:

Spel: wedstrijdjes.

Bovenhandse of onderhandse opslag.

2 opslagkansen.

Na het eerste punt wordt om de 2 punten omgewisseld van opslagbeurt (tiebreaksysteem).

In het opslagvak van de tegenspeler.

Les: De tennistactiek wordt belangrijker.

Het kind leert “diep” en “breed” spelen.

Het kind leert met de bovenhandse opslag het punt te starten.

Ook het dubbelspel komt aan bod.

GROEN: 10-12 JAAR:

Spel: wedstrijdjes:

Bovenhandse en onderhandse opslag.

2 opslagkansen

Na het eerste punt wordt om de 2 punten omgewisseld van opslagbeurt (biebreaksysteem).

In het opslagvak van de tegenstrever.

Les: Het kind leert zijn tennistactiek verder perfectioneren.

Ook mentale vaardigheden komen aan bod.

TIENER-TOER + VOLVO TOUR: 12/16 jaar:

Overgang naar harde ballen en het volledige terrein

Trainingen voor Tiener Toer, Volvo Tour of Interclub