

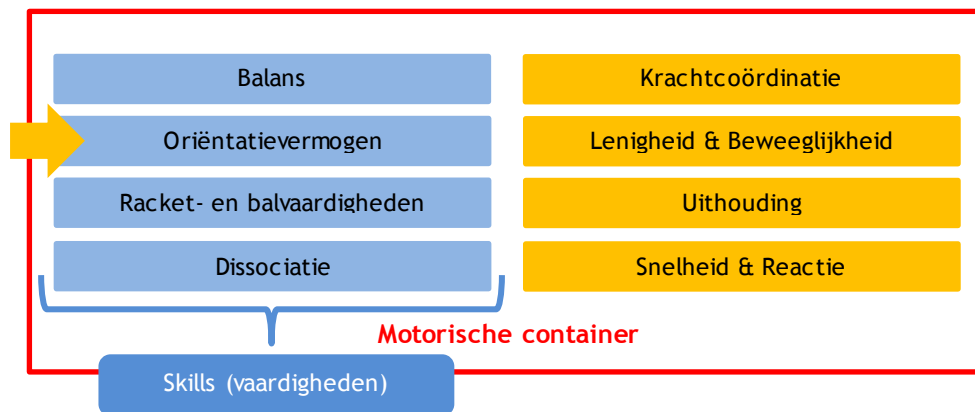


UITDAGENDE LEEROMGEVING I.F.V. ORIËNTATIEVERMOGEN

DEVID GEYSELS

THEORETISCH KADER

- ✓ Oriëntatievermogen binnen de motorische componenten:



- ✓ Oriëntatievermogen:
 - Coördinatie van motorische vaardigheden in functie van tijd- en ruimteperceptie
 - Oriëntatie van sub-motorische taken
 - **Inschatten en aanpassen aan baltrajecten** i.f.v. motorische taken
- ✓ Variëren van variabelen:
 - Elke situatie is uniek. Herkennen en trainen van patronen maar vooral constant aanpassen aan nieuwe situaties
 - Variatie is belangrijke voor de “**mentale frisheid**” van de speler tijdens de training
 - Door variatie leer je meer en sneller
 - Stimuleren van het **atletische vermogen** en **creativiteit**
- ✓ Gebruik van de motorische zandloper is essentieel
 - Maximale belasting van **visuele capaciteiten**
 - Constant aanpassen aan de context
 - Extra druk op motorische vaardigheden
 - Het **spel-element** moet aanwezig zijn
- ✓ Tennisspecifieke oriëntatievaardigheden
 - Inschatten balbaan
 - **Oriënteren van technische bewegingen in tijd en ruime** i.f.v. de tactische keuze
 - **Split vision** = kijken naar de bal en positie van de tegenstander
 - Heroriëntering na verplaatsing
 - Oriënteren van al deze submotorische taken i.f.v. intuïtieve beweegflow



PRAKTIJK: TENNISGERICHTE ORIËNTATIEDRILLS

- ✓ Met deze drills werken we aan:
 - Oriëntatievermogen
 - Reactiesnelheid
 - Racket- en balvaardigheid

✓ Muur-drills

Materiaal: individueel - 1 softbal - 1 tennisrackets - 1 ballon

- A ballon hoog speel - bal werp tegen muur > bal vang > ballon vang > punt
- Idem maar 2x na elkaar tegen de muur werp
- A ballon hoog > bal speel tegen muur > bal vang tss H en racket > ballon vang
- Idem maar bal op grond > ballon hoog > bal opraap > bal speel > bal vang > bal op grond > ballon vang > punt
- A ballon hoog > A speel bal tegen muur 2x > bal vang > ballon vang
- A ballon hooghoud > bal speel tegen muur > hoeveel herhalingen zonder ballon val

Materiaal: per 2 - 1 softbal - 2 tennisrackets - ballon

- A gezicht naar de muur - B rug naar de muur > A speelt b tegen muur (mag max 3x na elkaar tegen muur spelen) > als A roept > B omdraaien b speel en terug omdraai > A verder speel
- Idem maar A en B geef Hn > samen aanpassen aan te ontvangen b
- A achter B > A bal speel > dr Bn B > 3x en A bal vang en wss
- A achter B > B over b sprg > volley-volley > 3x en vang b
- A achter B > B ballon vast > B ballon hoog > A bal speel > B sprg over b > A bal speel > B omdr en bal vang > A ballon vang
- Idem maar volley-volley > A b vang en B ballon vang

✓ Volley-drills

Materiaal: per 2 - 2 ballonnen - 2 tennisrackets - 2 softballen

- A en B st over elkaar > A speel ballon hoog > B speel b > volley-volley > B vang bal > A vang ballon
- A speelt ballon hoog > B speel b > A vang b > B speelt ballon hoog > 4x = punt
- Idem > ballon terug hoog speel > 3x > nadien wss van functie
- Idem > maar ballon hoog > A en B samen tennisb speel > vang > ballon vang
- Idem maar heen en terug speel van de 2 b
- Idem maar A en B samen ballon hoog speel

✓ Medicinebal-drills

Materiaal: speler met coach - medicinb - ballon

- C heeft medb vast - A heeft ballon vast > A speelt ballon hoog > C botsps > A bal vang en terugwerp > ballon vang
- Idem maar ballon terug hoogspeel > 3x na elkaar > ballon vang = punt (BH en FH worp)
- Idem maar ballon hoog > medicin aanneem > medb op grond > ballon hoog speel > medb opraap en werp naar C > ballon vang
- Idem maar 3x na elkaar
- Idem maar terugwerp > als C roept > medb op grond