

TIPS OM AAN DE SLAG TE GAAN IN DE CLUB - CONDITIE

Om het conditieverhaal op de club uit te bouwen is het belangrijk om dit op een rustige en doordachte manier te doen, zodat het trainersteam, de spelers en ouders, ... zich kunnen aanpassen aan het conditieverhaal. **Stap voor stap** opbouwen is de boodschap.

Als club is het van essentieel belang om overtuigd te zijn van de **meerwaarde** die conditie kan betekenen voor de tennisspelers. Het zal er voor zorgen dat spelers meer complete tennisspelers zullen worden.

Hieronder een stappenplan voor de uitbouw van verschillende items binnen de clubwerking:

Training	1.	Extra aandacht tijdens de tennistraining ✓ Bv. de laatste 10' van een tennistraining specifiek werken rond snelheid
	2.	Integratie in een stage ✓ Bv. 1u tennis en 1u conditie voorzien in de halve dag-stage van de club
	3.	Extra moment koppelen aansluitend op de tennistraining ✓ Bv. mogelijkheid bieden om aansluitend op de tennistraining 30' conditie te volgen
	4.	Conditie als onderdeel van een lespakket ✓ Bv. een pakket van 3u aanbieden waarbij de speler 2u tennis en 1u conditie heeft aan voordeeltarief
	5.	Aparte conditie-activiteiten ✓ Bv. deelnemen met de spelers aan een stratenloop in de gemeente ✓ Bv. 1 training vervangen door een zwemtraining in het plaatselijk zwembad
	6.	Aparte momenten voor specifieke groepen aan de hand van leeftijd en/of niveau ✓ Bv. de Oranje spelers hebben steeds conditietraining vrijdag om 17u00-18u00
Materiaal	7.	Optimaal gebruik maken van het aanwezige materiaal ✓ Bv. tennisballen, strips, ...
	8.	Extra materiaal aankopen specifiek voor de conditietraining ✓ Bv. ladder, springtouw, BOSU, ...
Trainer	9.	Een tennistrainer ✓ Bv. tennistrainer Rood geeft 5' conditie per tennistraining en gebruikt hiervoor het trainersboek als handleiding
	10.	Een tennistrainer die zich verdiept in conditie ✓ Bv. een tennistrainer die tennis- en conditietraining geeft
	11.	Een aparte conditietrainer ✓ Bv. een trainer die zich enkel bezighoudt met conditietrainingen voor de verschillende spelersgroepen
Opleiding	12.	Volgen van het deel conditie in het Trainersboek
	13.	YouTube-kanaal van Tennis Vlaanderen(en het internet) raadplegen voor informatie

- ✓ Bv. filmbestand van een bijscholing van Tennis Vlaanderen over snelheid bekijken op het YouTube-kanaal van Tennis Vlaanderen
- 14. Bijscholing over conditie volgen
 - ✓ Bv. een 1-daagse bijscholing van Tennis Vlaanderen over “tennisconditie on court” volgen
- 15. Extra opleiding over conditie volgen
 - ✓ Bv. Opleiding conditietrainer Tennis volgen (september 2014)
 - ✓ Bv. opleiding Initiator Atletiek volgen als extra ondersteuning voor de conditietrainingen (invalshoek als trainer verbreden en je persoonlijke bagage aan oefenstof vergroten)