

SAMEN TENNIS SPELEN MET JE ZOON OF DOCHTER

-QUALITY TIME MET JE GEZIN-

Ieder kleurniveau heeft een spelconcept. Kinderen evolueren bij het spelen van 'lukken' naar 'lukken in beweging' en 'doen mislukken'. Van topbegeleider tot tennis expert.

In deze bundel reiken we enkele TIPS, DRILLS en TOOLS aan waardoor jullie lukken om op maat van je kind samen plezier te beleven op de tennisbaan. Ieder niveau is ingedeeld in enkele eenvoudige tips, drills en motivaties om de oefening lang genoeg vol te houden (tools).

Het niveau van jullie kinderen herken je aan de kleur van hun rackettape.

Voor meer info: www.tennisvlaanderen.be > Speler en ouder > Kidstennis (3-12 jaar)

1. KIDSTENNIS WIT

Tennisspelletjes uit Blauw met aangepast materiaal (BALLON of BLAASBAL)

✓ TIP: Bewegingsactiviteiten met leuke uitdagende en kindvriendelijke materialen

✓ DRILLS:

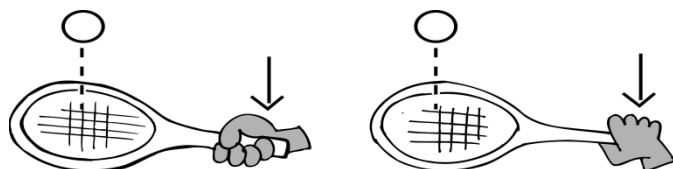
- Samen bewegen
 - Lopen en stoppen op signaal
 - Zo snel mogelijk ballen overbrengen van ene racket naar andere
 - Voorwaarts en achterwaarts bewegen over lijnen
 - Hinkelen - wisselsprongen - op 1 been staan - stok opvangen met gestrekte arm - tennisbal bovenhands gooien - tennisbal onderhands gooien
- Tennisspelletjes uit Blauw met aangepast materiaal:
 - Ballon in de lucht houden
 - Blaasbal beurtelings opwaarts toetsen

2. KIDSTENNIS BLAUW

BLAUWE TOPBEGELEIDER

✓ TIPS:

- Kinderen in Blauw spelen eenzijdig, d.w.z. dat zij voorbereiden vooraleer ze de bal ontvangen.
- Greep FH: “hand geven aan je racket” / Greep BH: “gas geven” (enkelhandige spelers)
“vod uitwringen” (dubbelhandige spelers)



- Materiaal: foambal of mousse bal, racket, strip

✓ DRILLS:

- FH opwaarts toetsen
- BH opwaarts toetsen
- Met FH / BH bal over en in spelen (op aangeworpen/ traag aangespeelde bal)



✓ MOTIVATIETOOLS:

- Tennisrecords
 - Beurtelings de bal in FH opwaarts toetsen na 1 bots. Hoeveel keer lukken jullie samen? Tip: Start in een grotere zone (opslagvak). Indien jullie heel vaak lukken, verklein je de zone.
 - Idem in BH
 - De bal met FH over een lijn spelen. Hoeveel keer lukken jullie samen? Start vanop een afstand van ongeveer 3m van elkaar. Bij regelmatig hoge score vergroot je de afstand.
 - Topbegeleider: beurtelings de bal over en in spelen op aangepast terrein. Welke is jullie topscore?

3. KIDSTENNIS ROOD

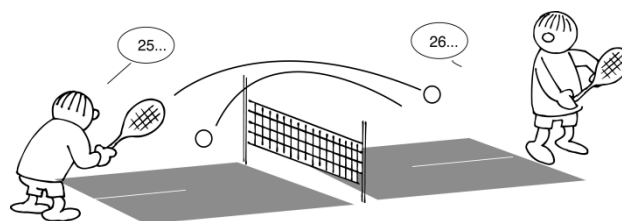
RODE RALLY ROBOT

- ✓ Rally robot = veel spelen op:
 - Lukken in balwisseling (lukken FH/ lukken BH/ uitbreiding: koppelen van richting)
 - Lukken in spelen na verplaatsing
 - Puntjes spelen = beleving van de tennisspeler bevorderen

- ✓ TIPS:
 - Kinderen in Rood leren spelen vanuit een aandachtshouding.
 - Basisslagen worden uitgevoerd met een eenvoudig ritme 1-2 (1= voorbereiding; 2= slagfase).
 - Materiaal: Stage 3 ballen (Rode softballen) - tennisrackets - 2 rechte strips - chrono

- ✓ DRILLS:
 - FH rechtdoor over en in spelen
 - FH gekruist over en in spelen
 - FH in diepe zone spelen
 - Idem voorgaande in BH
 - Rally Robot : samen rally spelen in FH en/of BH

- ✓ MOTIVATIETOOLS:
 - Tennisrecord:
 - Aantal keer lukken
 - Langste balwisseling
 - Puntjes spelen waarbij je zoon/dochter een flinke voorsprong krijgt of soms een 'ongelukkige' misser van de mama/papa
 - Hoeveel keer op 10 speelt je kind een aangespeelde bal in de zone rechtdoor? Aangeven van de bal met een licht boogje. Bij regelmatig hoge scores verdeel je de helft over 4 vakken en wordt het doel rechtdoor in de diepe zone. Deze oefening kan je in FH doen, in BH of afwisselend met FH en BH.
 - Idem gekruist en in diepe zone.
 - Tennisrace tegen de tijd:
 - Hoeveel keer kunnen jullie in 60 seconden de bal over en in spelen? De eerste bal en de bal die ingegeven wordt na een fout, tellen niet mee. Deze opdracht kunnen jullie uitvoeren in FH, BH of afwisselend met FH en/of BH.



4. KIDSTENNIS ORANJE

ORANJE TENNIS CHAMP

✓ TIPS:

- Letterlijk met de voeten van de tegenstander spelen
- FH en BH in evenwicht leren spelen na verplaatsing
- Materiaal: Stage 2 ballen (softballen), rackets, 2 strips en chrono

✓ DRILLS:

- Afhankelijk van vaardigheidsniveau:
 - Startende speler in Oranje: drills Rood
 - Hoeveel ballen nodig om 50 keer naar elkaar te spelen
 - Hoeveel keer op 10 lukt het om balwisseling van 10 te spelen
 - ...
- Gevorderde speler in Oranje
 - Aangespeelde bal afwisselend met FH en BH rechtdoor spelen.
 - Aangespeelde bal afwisselend met FH en BH gekruist spelen.
 - Aangespeelde bal afwisselend met FH en BH in diepe zone spelen.
 - Samen rally spelen in FH en/of BH, evolutie van traag tempo naar sneller tempo.

✓ MOTIVATIETOOLS:

- Tennisrecord:
 - Hoeveel keer op 10 speelt je zoon/dochter een aangespeelde bal in de juiste zone. Deze oefening kan je toepassen in zone rechtdoor, gekruist of diepe zone. Indien er telkens hoge scores worden behaald, verklein je de zone.
 - Hoe lang kunnen jullie in de zone blijven spelen met 3 ballen (= aantal pogingen)? Deze oefening kan je toepassen in zone rechtdoor, gekruist of diepe zone. Diepe zone = 2/3 van een speelhelft.
- Tennisrace tegen de tijd:
 - Hoeveel keer kunnen jullie in 60 seconden de bal over en in spelen? De eerste bal en de bal die ingegeven wordt na een fout, telt niet mee. Deze opdracht kunnen jullie uitvoeren in FH, BH of afwisselend met FH en/of BH.

5. KIDSTENNIS GROEN

GROENE TENNIS EXPERT

✓ TIPS:

- Slim spelen: ruimtedruk (= letterlijk met de voeten van je tegenstander spelen); tijdsdruk (bal sneller laten vliegen of sneller na de bots raken)
- Materiaal: Stage 1 ballen (overgangsballen), rackets, 2 strips

✓ DRILLS:

- Rally spelen in FH en/of BH
- Gericht spelen naar zone recht door, gekruist of diep.
- Hoeveel tijd hebben jullie nodig om een reeks van 10, 15, 20 te behalen?

✓ MOTIVATIETOOLS

- Tennisrecords:
 - Reeksen spelen: hoe lang kunnen jullie samen de bal in het terrein houden?
 - Deze opdracht kan je meer gesloten uitvoeren (enkel FH, BH, naar zones)
- Tennisrace tegen de tijd:
 - Hoeveel tijd hebben jullie nodig om een reeks van 10, 15, 20 te behalen?
 - Hoeveel keer kunnen jullie in 60 seconden de bal over en in spelen? De eerste bal en de bal die ingegeven wordt na een fout, tellen niet mee. Deze opdracht kunnen jullie uitvoeren in FH.

Samen wedstrijd spelen kan vanaf deze leeftijd een grote uitdaging zijn. Willen jullie evenwel beide plezier beleven, zorg dan voor voldoende uitdaging en zeker regelmatig succes voor jullie zoon/dochter zonder hen telkens te “laten” winnen. Enkele voorbeelden:

- Wedstrijd spelen met een handicap door het beperken van de zone (1 terreinhelft, enkel diepe zone)
- Wedstrijd spelen waarbij de sterkste maar 1 opslagpoging heeft
- Wedstrijd spelen met een achterstand van 30-0 of 0-30

6. DUBBELSPEL ORANJE EN GROEN

Met andere gezinnen samen de tennisbaan op. Waarom eens niet afspreken voor een fijne dubbel met ouder en kind? Alvast enkele leuke oefeningen:

✓ DRILLS:

- Duo tennis: start achter elkaar. De bal mag geen 2 keer na elkaar door dezelfde speler gespeeld worden
- Spelen met 2 ballen: 2 ballen worden op hetzelfde moment in terrein gebracht. De bal die langst in de rally blijft, levert het punt op.

7. TOT SLOT

Dit zijn enkel tennisoefeningen, er zijn ook nog veel coördinatie-oefeningen die leuk zijn om samen te oefenen. Werp- en vangspelletjes, voetigheidsoefeningen (tikspelletjes op beperkte ruimte, dassenroof,...).

Tip: kijk af en toe eens naar de tennises. Vraag aan je kind welke oefeningen leuk waren. Deze kan je, zoveel je wil, herhalen.

VEEL TENNISPLEZIER

