

**Niveau: Oranje 1**

Week	Conditie	Tennis	Technische accenten
1	3. Uithouding	1.1. O - positie vinden waar speler vrij, in steun kan spelen	vertrekken vanuit alerte aandachtshouding split: breed en laag
	7. Racket- en balvaardigheid	2.2. Z - eenvoudige bal met FH in steun spelen met topspin	contactpunt schuinvoor op heuphoogte lange raakzone
2	1. Krachtcoördinatie	2.3. Z - eenvoudige bal met BH in steun spelen met topspin	platte lus : handen opwaarts maar onder borsthoogte slagfase wordt ondersteunt door indraaien romp
	4. Snelheid en reactie	3.1. S - opslag vanuit gewapende houding over serveren	gewapend: elleboog op en bovenarm loodrecht kader leidt de strekbeweging (pronatiebeweging)
3	2. Lenigheid en beweeglijkheid	2.3. Z - eenvoudige bal met BH in steun spelen met topspin	schommelbeweging door in te stappen kop racket op schouderhoogte bazoeka)
	8. Dissociatie	4.4. T - balwisseling met de trainer - speler speelt 10x	lukken met boogtraject: langere raakzone herplaatsen en verplaatsen
4	4. Snelheid en reactie	2.2. Z - eenvoudige bal met FH in steun spelen met topspin	slagfase wordt ondersteunt door indraaien romp slagfase is door en over de bal (sluitend)
	5. Balans	3.1. S - opslag vanuit gewapende houding over serveren	tossarm schuin voor (hand voor de basislijn) bal wordt gespeeld voor het lichaam op 12u
5	7. Racket- en balvaardigheid	2.5. Z - met volley (FHV - BHV) kunnen 'vangen' / spelen	vanuit AH beweegt racket kort achter het contactpunt racketkop boven pols en lichtjes geopend
	6. Oriëntatie	3.3. S - terugslag over en in spelen	2HBH: start slagverloop is wegdraaien schouders (ritme) 2HBH: vrij contactpunt op heuphoogte, schuinvoor
6	8. Dissociatie	2.4. Z - afwisselend FH en BH in steun spelen met topspin	greepwissel tijdens wegdraaien (vanuit alerte AH) handen steeds zichtbaar aan slagzijde (in het vlak)
	3. Uithouding	4.3. T - balwisseling 8x spelen naar elkaar (met topspin)	langer baltraject met topspin (ruimer voorbereiden) vertrekken vanuit speelbasis: verplaatsen/herplaatsen
7	4. Snelheid en reactie	3.1. S - opslag vanuit gewapende houding over serveren	gewapend: elleboog op en bovenarm loodrecht bal wordt gespeeld voor het lichaam op 12u
	2. Lenigheid en beweeglijkheid	5.7. Clubtest: tennis - zenden	20 ballen: 10 FH en 10 BH 2ptn = over en diep / 1pt = over en in / Opt = in net of buiten
8	5. Balans	2.5. Z - met volley (FHV - BHV) kunnen 'vangen' / spelen	FHV: start slagverloop is wegdraaien schouders 45° BHV: start slagverloop is wegdraaien schouders 90°
	7. Racket- en balvaardigheid	4.3. T - balwisseling 8x spelen naar elkaar (met topspin)	start vanuit bovenhandse opslag (vastheid) lukken in het afwisselend spelen FH en BH (keuze maken)
9	6. Oriëntatie	2.2. Z - eenvoudige bal met FH in steun spelen met topspin	handrug slaghand naar schouder gericht (sluitend) linkerhand moet racket opvangen
	3. Uithouding	3.3. S - terugslag over en in spelen	2HBH: vertrekken vanuit split (timing) 2HBH: lange raakzone i.f.v. lengte
10	1. Krachtcoördinatie	2.4. Z - afwisselend FH en BH in steun spelen met topspin	greepwissel tijdens wegdraaien (vanuit alerte AH) handen steeds zichtbaar aan slagzijde (in het vlak)
	2. Lenigheid en beweeglijkheid	5.8. Clubtest: tennis - starten van het punt	10 ballen achter de achterlijn mer bovenhandse opslag 2ptn = over en in / 1pt = over / Opt = in net