

Clubmanual Play for Life

Oefenstof tennis en padel voor 50-plussers





Inhoud

INLEIDING	3
HOOFDSTUK 1 BLESSUREPREVENTIE	4
1.1 WARMING-UP	5
1.2 COOLING-DOWN	6
HOOFDSTUK 2 SPEELFORMATS	9
2.1 RESTART TO PLAY.....	10
2.1.1 - Draaiboek Restart to Play evenement	11
2.2 EASY DOUBLE	12
2.2.1 - Basisprincipes netspel in dubbel (sessie 1)	13
2.2.2 - Interactie tussen net- en baselinespeler (sessie 2)	14
2.2.3 - Poaching en passing (sessie 3).....	15
2.2.4 - Smash en lob (sessie 4).....	16
2.2.5 - Feedback proefproject Easy Double	17
2.3 GET INTO PADEL.....	18
2.3.1 - Basispositie achteraan + spelen met achterwand + service en return (sessie 1).....	19
2.3.2 - Basispositie vooraan, volley en samenspel aan het net (sessie 2).....	21
2.3.3 - Lob, smash en ritme van het spel (sessie 3).....	23
HOOFDSTUK 3 MATERIAALTIPS	25

INLEIDING

Met **Play for Life** worden tennis en padel als *lifetime* sporten bij uitstek gepromoot. Een juiste trainingsaanpak met aandacht voor blessurepreventie, aantrekkelijke oefenstof en sociale interactie zijn maar enkele van de vele sleutels tot succes om 50-plussers in de club te houden.

Samen met Sabine Appelmans en enkele pilootclubs gingen we in dit project aan de slag om oefenstof op maat van de 50-plusser te ontwikkelen. Het ambassadeurschap van Sabine werkt aanstekelijk om een gewoonte te maken van een goede warming-up en cooling-down. De pilootprojecten die we in samenwerking met een aantal clubs uitrolden, lieten ons toe om de voorgestelde oefenstof in de praktijk te testen en af te toetsen in de doelgroep.

We hopen dat deze manual een bron van inspiratie kan zijn voor de Play for Life ambassadeur in eender welke club. Naast deze manual verwijzen we ook naar de inspiratiefiches die gedownload kunnen worden via www.tennisvlaanderen.be/play-for-life. Hiermee kan de nodige aandacht geschonken worden aan het onthaal en de integratie van de doelgroep op de club, alsook aan de juiste communicatie om het aanbod op de juiste manier bij (potentiële) spelers te krijgen.

50-plussers zijn een interessante doelgroep voor elke club. Dit omdat ze vaak kunnen spelen op momenten wanneer anderen dit niet kunnen. Ze helpen zo mee de daluren te vullen. We willen de lezer er van bewust maken dat dit enerzijds een dankbare, maar anderzijds een moeilijke doelgroep kan zijn. Heel wat van de spelers in deze groep hebben al hun jarenlange vaste speelmomenten en -patronen, waardoor verandering brengen een uitdaging kan zijn!

Veel succes!

Tennis Vlaanderen
Team Clubwerking

www.tennisvlaanderen.be/play-for-life



Warming-up en cooling-down zijn een onderdeel van elke work-out. Voor veel 50-plussers betekent dit vaak een **gewoonteverandering**. Het is belangrijk om een sterke communicatiestrategie uit te werken om dit als fundamenteel onderdeel van een training, speelmoment en/of wedstrijd te integreren.

Wat is blessurepreventie?

- Eenvoudige oefeningen om spieren en gewrichten los te maken
 - o Warming-up
 - o Cooling-down
- Ergonomische houding
 - o Draag een tenniszak met **beide** schouderriemen op de **rug**.
 - o Om ballen te rapen: buig **volledig** door de benen.

Wie kan oefeningen overbrengen?

- Play for Life ambassadeur
- Trainer die graag met volwassenen werkt
- Clublid met geschikt profiel
 - o Kiné
 - o Leerkracht LO
 - o Verpleegkundige/zorgverlener die voeling heeft met doelgroep
- Extern persoon
 - o Coach / personal trainer uit naburig fitnesscentrum

Hoe oefeningen overbrengen?

- Demonstratie
 - o Begeleiding vanuit club: demonstratie tijdens lessenreeks / workshop / speelmoment
 - o Uitnodiging expert: organiseer eenmalig evenement met workshop blessurepreventie
- Communicatie
 - o Video blessurepreventie door Sabine Appelmans: [videofragment](#)

De warming-up en cooling-down zorgen voor een beter onderhoud van het lichaam. Het belang moet meegegeven worden aan de spelers die daarna op **zelfstandige basis** hiermee aan de slag kunnen.

1.1 WARMING-UP

In de opwarming worden 4 onderdelen onderscheiden:

Doel	Lichaamsdeel	Oefening
Gewrichten losmaken	Alle gewrichten	Routinematig rustige draaibewegingen: <ul style="list-style-type: none">- Enkel- Knieën- Heup- Schouders- Polsen
Spieren activeren	Mobilisatie onderlichaam	<ul style="list-style-type: none">- Hoge knieën- Hielen tegen zitvlak- Benen breed, gewicht van links naar rechts verleggen- Benen breed, lunge beweging
	Mobilisatie bovenlichaam	<ul style="list-style-type: none">- Armen voorwaarts zwaaien- Armen achterwaarts zwaaien- Zijwaarts romp rekken- Armen opzij zwaaien
Hartslag doen stijgen	Korte intensieve bewegingen	<ul style="list-style-type: none">- Huppelpassen- Skippings (hoge knieën)- Heel-lifts (hielen tegen zitvlak)- Jumping jacks (stersprong)- Schaarsprong (arm voor-been achter)
Focus op de bal	Reactie- en concentratie-oefeningen met partner	<ul style="list-style-type: none">- Tennisbal heen-weer werpen zonder bots- Tennisbal heen-weer werpen met bots- Afwisselend lage bal en hoge bal werpen- Partners achter elkaar: voorste speler houdt bal in elke hand, wanneer hij/zij 1 bal laat vallen tracht partner die te vangen zonder bots

Andere tips voor opwarming:

- Tips project Tennis Gezond: [trailer blessurepreventie](#)
- Tips Roger Federer: [Federer's warming-up routine](#)

1.2 COOLING-DOWN

Algemene tips

- Voer de stretching uit op het **einde** van elk speelmoment.
- Houd elke oefening **2 x 20 seconden** aan.
- Voer de oefening **links en rechts** uit.
- **Rek** voelen moet, pijn voelen mag niet.

Oefenstof

Doel	Lichaamsdeel	Oefening
Stretching onderste ledematen	Quadriceps	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, knieën tegen elkaar. Zoek indien nodig een houvast om evenwicht te houden (muur, partner, ...).</p> <p>Uitvoering: breng de hiel van je te stretchen been met je hand naar je zitvlak:</p> <ul style="list-style-type: none">• Buig de knie van het standbeen• Houd de knieën tegen elkaar• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking aan de voorzijde van het bovenbeen.</p>
	Hamstrings en kuiten	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts gespreid (afstand 2 voetlengtes). Het te stretchen been staat vooraan.</p> <p>Uitvoering: houd het te stretchen been gestrekt met de tenen van de voorste voet naar boven; de hiel steunt op de grond.</p> <ul style="list-style-type: none">• Buig de knie van het standbeen• Steun met armen op gebogen steunbeen• Buig lichtjes door steunbeen en trek tenen omhoog om rekking te voelen• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het boven- en onderbeen.</p>
	Korte kuitspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts licht gespreid (afstand max. 1 voetlengtes). Het te stretchen been staat achteraan. Beide knieën zijn licht gebogen, de tenen van beide voeten wijzen naar voor.</p> <p>Uitvoering: houd beide hielen op de grond en voer een lichte buiging uit in beide knieën.</p> <ul style="list-style-type: none">• Duw de achterste knie iets sterker naar voor• Houd beide hielen op de grond• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking onderaan de achterzijde van het onderbeen.</p>

	Lange kuitspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts gespreid op afstand tussen (0,5m en 1m). Het te stretchen been staat achteraan.</p> <p>Uitvoering: steun op het voorste been en buig zachtjes door de voorste knie. Het achterste been blijft gestrekt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd beide hielen op de grond • Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor buigen, ook geen holle rug maken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van het onderbeen (kuit) van het achterste been</p>
	Adductoren	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten in zijwaartse spreidstand, knie en tenen wijzen naar voor.</p> <p>Uitvoering: Verplaats je gewicht naar het gebogen been en buig zijwaarts, het te stretchen been houd je gestrekt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor buigen, ook geen holle rug maken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de binnenzijde van het bovenbeen.</p>
Stretching bovenste ledematen	Triceps	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen of zit in een neutrale houding op de bank, houd de rug recht.</p> <p>Uitvoering: breng één arm boven je hoofd en laat de onderarm naar beneden zakken achter je rug</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd het hoofd stil en kijk naar voor • Duw met de andere arm de elleboog naar beneden • Houd de romp recht <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van de bovenarm.</p>
	Onderarm	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen of zit in een neutrale houding op de bank, houd de rug recht.</p> <p>Uitvoering: strek één arm uit naar voor; plooi de hand met de handpalm naar je toe waarbij de vingers naar onderen wijzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na 20s draai je de hand met de handrug naar je toe • Houd de romp recht <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de boven- en onderzijde van de onderarm.</p>
	Voorzijde borstspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen met schouder van te stretchen arm op ongeveer 10cm afstand van de muur.</p> <p>Uitvoering: plaats de handpalm tegen de muur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet met de voet het dichtst bij de muur een stap naar voor zonder dat de hand verschuift • Houd de romp recht (focus op rug niet hol trekken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de voorzijde van de borstspier.</p>

	Achterzijde schouder	<p>Uitgangshouding: stand in neutrale. Houd een tennisracket in de hand aan de zijde van de te stretchen schouder.</p> <p>Uitvoering: breng het racketblad via de bovenkant van de schouder (achter hoofd) naar achter de rug. Met de andere hand controleer je onderaan de stretch kracht (trekken om te stretchen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar beneden. • Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen. <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van de schouder.</p>
	Voorzijde schouder	<p>Uitgangshouding: stand in neutrale houding. Houd een tennisracket in de hand aan de zijde van de te stretchen schouder.</p> <p>Uitvoering: breng het racketblad via de bovenkant van de schouder (achter hoofd) naar achter de rug. Met de onderste hand controleer je onderaan de weerstand (tegenhouden om te stretchen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar boven (weerstand met onderste hand) • Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen. <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de voorzijde van de schouder</p>

HOOFDSTUK 2

SPEELFORMATS



In de voorgestelde lessenreeksen ligt de focus op dubbelspel en tactische situaties:

- Gezelligheid, teamsfeer, spelplezier
- Instapvriendelijk / fysiek minder zwaar
- Tactische tips: stimulans om iets nieuws bij te leren

Geen nood om bij deze leeftijdsgroep specifieke technische trainingen te organiseren. Indien er nieuwe spelers bij de club aansluiten voor technische trainingen, kunnen zij gebruik maken van het bestaande clubaanbod (instaplessen Start 2 Tennis en andere trainingspakketten) om hun technische bagage te vergroten.

Oefenstof lessenreeksen

- **Restart to Play** = evenement om ex-spelers (oud-leden en mensen die vroeger elders tennis gespeeld hebben) op de club te krijgen. We gaan ervan uit dat spelers die hieraan deelnemen een technische basis in tennis hebben doordat ze ooit lid waren van een club.
 - o Tip: de inhoud van dit evenement kan ook toegepast worden om een 1-daags evenement voor huidige leden uit de doelgroep te organiseren. Zie draaiboek Easy Double voor oefenstof voor meer gevorderde spelen.
- **Easy Double** = lessenreeks om huidige leden nieuwe tips aan te reiken om beter dubbel te spelen. We gaan ervanuit dat deelnemers aan deze lessenreeks een technische basis hebben doordat ze al actief zijn als clublid.
- **Get into Padel** = lessenreeks om leden en niet-leden in padel te introduceren. Deze lessenreeks start vanuit de basis en is voor iedereen toegankelijk. Padel kan de ideale sport zijn om 50-plussers opnieuw op de club te krijgen of nieuwe leden aan te trekken: de impact op het lichaam is kleiner dan bij tennis en het gezelligheidsaspect kan primeren. Met de juiste communicatiestrategie hierrond, kan je een nieuw publiek aanboren.

Tips communicatie

- Communicatie binnen eigen ledenbestand
- Communicatie buiten ledenbestand
 - o Gemeentelijke sportdienst
 - o Gemeentelijke afdeling Okra+
 - o Lokale krant / gemeentebleden
 - o Netwerken van leden uit doelgroep
 - o Social media: Facebook
 - o Andere clubs waar doelgroep actief is

2.1 RESTART TO PLAY

Proefproject Play for Life TC Racso, september 2019

Timing

- 1-malig evenement
- Periode: ideaal bij start lenteseizoen (mei) of bij overgang zomer-winter (september)

Begeleiding

- Voor dit evenement wordt een team samengesteld:
 - o Organisatie en coördinatie: Play for Life ambassadeur
 - o Opwarming en cooling-down: Play for Life ambassadeur of begeleider/trainer
 - o Spelvormen dubbel: extra begeleider/trainer
 - o Materiaaltips: extern expert (bv. partner tenniswinkel) of expert uit club

Programma

- Duur: 4 uur (voorstel hieronder uitgewerkt van 10u tot 14u)
 - o Opwarming: tips rond blessurepreventie (zie hoger: warming-up)
 - o Kern: spelvormen dubbel
 - o Lunchpauze: met feedbackmoment + info ledenaansluiting
 - o Workshop/infosessie: materiaalgebruik en -onderhoud

2.1.1 - Draaiboek Restart to Play evenement

Topic: basisprincipes netspel in dubbel	
10:00	Onthaal
10:10	Opwarming Oefenstof: zie onderdeel “blessurepreventie” + instructiefilmpje Play for Life
10:45	Verdeling van de groepen over beschikbare terreinen Ideaal 4 spelers per terrein
10:50	Opwarming minitennis Spelvorm dubbel: 2 vs. 2 volleybaltennis op minitennisterrein (score tot 5) <ul style="list-style-type: none"> - Verplicht 1 pas geven naar dubbelpartner - Smash is niet toegelaten
11:00	Opwarmingsspel vanaf de baseline Spelvorm dubbel: 4 spelers moeten de bal in één rally geraakt hebben vooraleer het punt betwist kan worden
11:10	Posities in dubbelspel: tactische tips met demo spelers + trainer/begeleider <ul style="list-style-type: none"> - Toelichting bij verschillende opstellingen (1 voor 1 achter, 2 achter, 2 voor) - Belang teamgeest: speler aan de baseline probeert medespeler te helpen om de rally te beëindigen - Positie netspelers (bal volgen): <ul style="list-style-type: none"> o als bal bij tegenstander is aansluiten naar het net o als bal bij medespeler is paar stappen achteruit zetten en/of focus verplaatsen naar netspeler van de tegenstander
11:15	Wedstrijdsituaties met toepassing tactische focus (posities in dubbelspel) 3 x 10' met doorschuifstelsysteem
11:45	Succesvolle shots in dubbelspel: tactische tips met demo spelers + trainer/begeleider <ul style="list-style-type: none"> - Toelichting bij belangrijke shots in dubbelspel - Lob: <ul style="list-style-type: none"> o Zowel aanvallend als verdedigend gebruiken o Maximum verplaatsing van de tegenstander o Anticiperen op een verdedigende terugslag - Passing: <ul style="list-style-type: none"> o Bal laag over net spelen (hoge bal makkelijke volley voor tegenstander) o Herplaatsing even belangrijk als verplaatsing functioneel bewegen+ anticiperen (beperkte mobiliteit in doelgroep)
11:50	Wedstrijdsituaties met toepassing tactische focus (succesvolle shots in dubbelspel) 3 x 10' met doorschuifstelsysteem
12:20	Cooldown Oefenstof: zie onderdeel “blessurepreventie” + instructiefilmpje Play for Life
12:30	Lunch met ruimte voor interactie, feedback en info lidmaatschapsformules <ul style="list-style-type: none"> - Club voorziet lunch (al dan niet betalend / inbegrepen in inschrijvingsprijs) - Info lidmaatschapsformules: evenement gericht op niet-leden, gebruik deze gelegenheid om speelmogelijkheden voor doelgroep op de club toe te lichten
13:30	Materiaaltips Zie onderdeel “materiaaltips” verderop in deze manual

2.2 EASY DOUBLE

Proefproject Play for Life TC Wikings, september 2019

Timing

- Lessenreeks met oefenstof te organiseren over 4 tot 6 trainingssessies
- Voorgesteld stramien: 4 x 1,5u
 - o Uit feedback spelers kwamen twee soorten feedback m.b.t. stramien naar voor; duurtijd best af te stemmen op noden/wensen van potentiële spelers
 - Sommige spelers vonden 4 sessies perfect om alles nog eens op te frissen en nieuwe zaken bij te leren, zonder teveel impact op agenda.
 - Andere spelers vonden het ‘jammer’ dat het na 4 sessies al afgelopen was; ze hadden graag nog enkele lessen meer gevolgd.
 - o Uit feedback spelers blijkt dat 1,5u per sessie een ideale duur is omwille van fysieke capaciteiten en tijdsbesteding.
- Periode: de pilootfase werd uitgerold in september en dit bleek voor veel deelnemers een ideale periode te zijn (rust op club na zomerperiode, mogelijkheid voor korte lessenreeks vooraleer de wintertrainingen en -abonnementen starten)

Begeleiding

- Deze lessenreeks kan op verschillende manieren geïmplementeerd worden:
 - o **Training** door gediplomeerde trainer (geeft veel mogelijkheid tot feedback)
 - o **Begeleiding** door Play for Life ambassadeur die oefeningen inleidt en demonstreert (hierbij minder focus op feedback op uitvoering)
 - o **Oefeningen er beschikking stellen** aan doelgroep tijdens georganiseerde speelmomenten: print de lesplanning als fiche voor spelers, waaruit ze zelf tips en inspiratie kunnen halen (enkel voor spelers met ervaring: laat toe om vanuit club met beperkte inzet de doelgroep te ondersteunen).

Programma

- Opwarming
 - o Starten met algemene mobilisatie en beweeglijkheid: zie oefeningen blessurepreventie
 - o Fun games met progressieve oefeningen en tennisspecifieke vaardigheden: uitgewerkte functionele oefeningen i.f.v. lesthema's zijn in de lesplanningen verwerkt
 - Elke sessie wordt gestart met een coördinatie opdracht met kleine verplaatsingen.
 - Op einde wedstrijdvorm met bovenhandse opslag gespeeld. Aandacht hier voor serveren naar het midden (of bewust naar zwakste slag terugslagspeler).
- Kern: per les wordt er een duidelijk thema naar voor geschoven
 - o Sessie 1: basisprincipes netspel in dubbel
 - o Sessie 2: interactie tussen netspeler en baselinespeler
 - o Sessie 3: poaching en passing
 - o Sessie 4: smash en lob
- Cooling-down: Communicatie over de tactische acties: achterspeler, ballen in het midden, ...
- Elke Sessie eindigt met stretching gebruik makend van de kijkwijzers die Tennis Vlaanderen ter beschikking stelde (en uithangen in onze indoor).

Aandachtspunten

- Communicatie over de tactische acties: achterspeler, ballen in het midden, ...
- Zorg voor rotatiesysteem zodat iedereen eens met trainer kan spelen.
- Zorg dat duo's elke sessie wisselen (rotatiesysteem, trekking, ...).
- Maak tijd voor leergesprekken voor/na oefeningen: doelgroep vindt het fijn om 'bij te leren'

2.2.1 - Basisprincipes netspel in dubbel (sessie 1)

Opwarming deel 1 (10')	Oefeningen blessurepreventie (zie hoger)
Opwarming deel 2 (20')	<p>Tennisspecifieke opwarming: fun + netgewenning</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Coöperatief: A werpt naar B voor volleys <ul style="list-style-type: none"> - Afwisselend FH en BH - Na 4 gelukke volleys wisselen 2) Coöperatief: A speelt onderhands vanop servicelijn naar B aan het net, volley en dan A met tussentoets terugspelen. <ul style="list-style-type: none"> - Afwisselend FH en BH - Na twee volleys wisselen van plaats en functie tijdens balwisseling. 3) Coöperatief - competitief: 2 tegen 2 in servicevakken. <ul style="list-style-type: none"> - A speelt onderhands in > medespeler loopt mee op naar net > punt wordt uitgespeeld. - Elk om beurt onderhands opslaan. 4) Competitief: wedstrijdje 1 tegen 1 in servicevak met verplicht oplopen naar net. Beide spelers slaan 1 setje tot 10 op. <p>Leergesprek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ervaringen uitwisselen over gevoel aan het net - Split-step (eigen actie koppelen aan die van de tegenspeler), netposities, ...
Dubbelervaringen uitlokken (40')	<p>Spelen op asymmetrisch terrein</p> <ul style="list-style-type: none"> - A-zijde: speelveld tot servicelijn - B-zijde: speelveld tot basislijn. <p>Speler A geeft bal aan vanaf startpositie aan het net (1,5 à 3m van het net aanduiden met strip) naar speler B die op speelbasis achter de basislijn staat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Coöperatief: <ul style="list-style-type: none"> - Speler A brengt bal in het spel en zoekt netpositie - Speler A en B proberen samen in 5 balwisselingen zoveel mogelijk volleys te spelen - Na 3 minuten van positie wisselen 2) Coöperatief: <ul style="list-style-type: none"> - 1 terrein kist en ander terrein zelf bal in spel brengen - 2 netspelers bewaken het enkelterrein en proberen 6 ballen tegen te houden met volley (geen lob) - Doorschuiven en ballen rapen 3) Competitief: <ul style="list-style-type: none"> - 1 terrein kist en ander terrein zelf bal in spel brengen - 2 tegen 2 op enkelterrein - Team A geeft bal aan in servicevak, spelers Team B komen op naar net - Na X aantal punten wisselen van functie. 4) Idem op dubbelspeelveld <p>Leergesprek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ervaringen uitwisselen: gemakkelijkste rol, moeilijke posities? - Onderscheid tussen enkel- en dubbelspeelveld
Toepassing dubbelervaring (15')	<p>Spelen op volledig terrein</p> <p>Er wordt gespeeld vanuit een cross-rally waarbij twee ballen in het spel. Spelers van de eerste rally die gedaan is, komen op naar het net en er wordt verder gespeeld in dubbel.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Starten met onderhands aangegeven bal 2) Starten met bovenhandse service die niet in servicevlak hoeft te zijn
Cooling-down (5')	<p>Stretching + leergesprek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durven tussenkomen? - Wanneer tussenkomen?

2.2.2 - Interactie tussen net- en baselinespeler (sessie 2)

Opwarming deel 1 (10')	Oefeningen blessurepreventie (zie hoger)
Opwarming deel 2 (15')	Tennisspecifieke opwarming: fun + netgewenning <ol style="list-style-type: none"> 1) Coöperatief: spelers proberen een zo lang mogelijke balwisseling te spelen in servicevak waarbij ze na elke slag de achterste servicelijn tikken 2) Coöperatief: spelers proberen een zo lang mogelijke balwisseling te spelen in servicevlak waarbij ze de bal twee keer moeten raken <ul style="list-style-type: none"> - Vrij - 1 keer FH en 1 keer BH (vrije volgorde) - Vrij zonder bots - 1 keer FH en 1 keer BH zonder bots 3) Coöperatief - competitief: volleybaltennis
Tactische tips (10')	Verdeling van terrein in zones Op basis van lijnen wordt aangeduid wie verantwoordelijk is voor welke zones op het terrein. Er wordt getoond hoe het veld verdeeld wordt als de bal zich in de aangeduide hoek bevindt. De posities van de netspeler en de basislijnspeeler worden verduidelijkt (vertrekpositie, bal naar buiten, bal naar binnen). Leergesprek <ul style="list-style-type: none"> - Waar sta ik? - Welke zone moet ik dekken? - Waar probeer ik de bal te spelen?
Toepassing dubbeltactiek (50')	Hoe positioneer je als netspeler? T geeft bal aan naar blauwe - oranje zone en netspeler past zich aan door plaatsing ter hoogte van blauw - oranje hoedje onder net. <ol style="list-style-type: none"> 1) Coöperatief (1 met 1; indien mogelijk trainer die bal aangeeft) <ul style="list-style-type: none"> - T speelt naar speler A1 die cross speelt naar basislijnspeeler B1 - Speler B1 speelt terug cross naar A1 - A1 speelt rechtdoor naar speler B2 - B2 probeert volley te scoren in zone (A1 en A2 wisselen om de 2 ballen). - Uitdaging: hoeveel ballen worden in de zone gevollerd in 3'? - Doorschuifstelsel: Team A1/A2 wisselt met team B1/B2 per rally 2) Coöperatief-competitief (1 tegen 2) <ul style="list-style-type: none"> - Speler A1 geeft de bal aan naar speler B1 - Speler die cross terugspeelt - Speler A1 speelt bal rechtdoor naar netspeler B2 - B2 tracht in zone te spelen - Uitdaging: hoeveel ballen kan Team B in zone spelen in 2' - Doorschuifstelsel: A1 en A2 onderling wisselen na rally; B1 en B2 van positie wisselen na twee rally's. Duo's om de 2 minuten laten doorschuiven (telkens tegen ander duo spelen). 3) Competitief (idem oefening 1 met netspeler A) <ul style="list-style-type: none"> - Speler A1 speelt bal naar basislijnspeeler B1 - Speler B1 speelt cross terug naar speler A1 - Speler A1 speelt rechtdoor naar B2 (binnen zone, zonder lob) - Netspeler B speelt volley naar A → verdediging om punt uit te spelen (zonder lob) 4) Competitief (2 tegen 2) <ul style="list-style-type: none"> - Tie-break met opslag gekruist - Minstens bij de eerste 3 slagen moet speler A1 rechtdoor spelen en punt uitspelen.
Cooling-down (5')	Stretching + leergesprek <ul style="list-style-type: none"> - Plaatsing en verplaatsing van netspeler: wanneer aanvalen, wanneer verdedigen?

2.2.3 - Poaching en passing (sessie 3)

Opwarming deel 1 (10')	Oefeningen blessurepreventie (zie hoger)
Opwarming deel 2 (15')	Funopwarming en netgewenning <ol style="list-style-type: none"> 1) Mini-dubbel met 4 spelers die starten op servicelijn <ul style="list-style-type: none"> - bal ingeven en punt uitspelen op touch - elke speler om beurt bal laten ingeven - speel tot 10 - 2 à 3 keer wisselen van tegenstander 2) Idem met tramlijnen
Tactiekervaring deel 1 (15')	Oefenstof basisprincipes passing-shot <ol style="list-style-type: none"> 1) Coöperatief T speelt bal aan naar A1 die probeert in de terreinhelftv van netspeler B1 te scoren. Afhankelijk van de plaats waar T de bal aanspeelt varieert de positie van de netspeler (cf. sessie 2). A1 en A2 wisselen van plaats. Netspelers B1 en B2 wisselen na 4 slagen van de A-zijde. Terrein 2 (oefening 3 van sessie 2 in andere cross-lijn) 2) Competitief Speler A speelt bal naar basislijnspeeler B die cross terugspeelt naar speler A die rechtdoor speelt (binnen zone van netspeler B zonder lob). Netspeler B speelt volley naar netspeler A die verdedigt en probeert de bal terug te spelen. Als dit lukt wordt het punt verder uitgespeeld (zonder lob).
Tactiekervaring deel 2 (15')	Oefenstof basisprincipes poaching Netspelers: passing shot <> poachen? T speelt 3 ballen aan naar speler A die minstens 1 keer rechtdoor speelt naar netspeler B. 3 balwisselingen worden telkens uitgespeeld en na 3' wordt doorgeschoven. Op 2de terrein wordt vrij dubbelspel gespeeld (elke speler slaat om de beurt BH op (gewoon gekruist)) op een enkelspel terrein.
Toepassing tactiek (30')	Gebruik maken van ruimte Bal wordt aangegeven in de cross-lijn door T (of door speler met bovenhandse reguliere opslag op tweede terrein) en er wordt 1 tegen 1 verder gespeeld op enkelterrein (1 speler basislijn, 1 netspeler). Aandachtspunten cf. reflectie vorige sessie. Oefenvorm enkel (coöperatief - competitief): <ul style="list-style-type: none"> - Speler op basislijn probeert te kruisen en speelt alleen rechtdoor als daar reden toe is (bijvoorbeeld te veel ruimte of te vroeg vertrek van de netspeler) en probeert breedte van terrein te benutten - Netspelers proberen tussen te komen wanneer dat haalbaar is en keren steeds naar basis-uitgangpositie terug Oefenvorm dubbel (competitief) Idem vorige oefening-spelvorm maar op dubbelspel terrein.
Cooling-down (5')	Stretching + leergesprek Plaatsing en verplaatsing van netspeler: wanneer aanvallend spelen, wanneer verdedigend → kansen van breedte terrein benutten (reflectie)

2.2.4 - Smash en lob (sessie 4)

Opwarming deel 1 (10')	Oefeningen blessurepreventie (zie hoger)
Opwarming deel 2 (10')	<p>Funopwarming en netgewenning Er wordt gespeeld in de servicevakken waarbij de spelers elk om beurt de bal moeten slaan en daarbij slechts één racket mogen gebruiken (en dus moeten doorgeven).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bovenhandse (geworpen) opslag door de ploeg die het punt wint. - Iedereen speelt met iedereen: 1x set tot 15.
Tactiekervaring (15')	<p>Oefenstof basisprincipes smash en lob</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terrein 1: op signaal netspeler (net tikken met racket) geeft T lob aan; speler speelt smash en loopt vervolgens rond kegel om opnieuw aan te sluiten in rij. - Terrein 2: bovenhandse opslag vanaf servicelijn, verplicht doorlopen naar net → ontvanger speelt lob en punt wordt uitgespeeld
Toepassing tactiek deel 1 (25')	<p>Oefenstof verdediging tegen smash Opstelling dubbel</p> <ul style="list-style-type: none"> - A-zijde = 2 netspelers - B-zijde = 2 basislijnspeelers <p>Start met lob naar de netspelers aan de A-zijde (afwisselend). Deze smashes en proberen zo het punt te winnen tegen de twee basislijnspeelers B. Speel 1 set tot 15 punten, daarna wisselen van terrein/functie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terrein met trainer: T geeft lob aan spelers A-zijde - Terrein zonder trainer: A-speler loopt op na aangeven bal, B-speler speelt lob <p>Opdracht evolueert na vier rotaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ste bal van ontvanger is lob - Geen lob bij 1ste bal ontvanger - Geen lob voor 3de bal ontvanger <p>Leergesprek</p> <ul style="list-style-type: none"> - Waar smashes met zoveel mogelijk kans op succes? - Waar terugslaan tegen twee netspelers: lob, midden laag, ...? - Waar terugslaan tegen 1 voor -1 achter?
Toepassing tactiek deel 1 (25')	<p>Oefenstof verdediging tegen smash na lob Opstelling dubbel (gekruist)</p> <ul style="list-style-type: none"> - A-zijde = 1 voor + 1 achter - B-zijde = 1 voor + 1 achter <p>Bal wordt gekruist in het spel gebracht om een lobsituatie op te bouwen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terrein met trainer: T brengt de bal gekruist in het spel. Speler aan de A-zijde speelt verder met keuze tussen lob over de netspeler of vrij spel i.f.v. opbouw naar lob. - Terrein zonder trainer: speler A geeft 'zwakke' bal aan naar speler B die gekruist terugspeelt en oploopt naar het net. Speler A speelt vrij uit met passing shot of lob. Doorschuiven na 2 opslagen.
Cooling-down (5')	<p>Leergesprek tijdens stretchen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lob lukt > welke verplaatsing naar welke positie - Lobt lukt niet > opstelling

2.2.5 - Feedback proefproject Easy Double

Na het proefproject werd aan deelnemers gevraagd om anoniem hun feedback te geven over de lessenreeks. Met de getuigenissen hieronder krijg je als Play for Life ambassadeur zicht op de ervaringen van de deelnemers. Hiermee kan je rekening houden bij het inplannen van een lessenreeks Easy Double op maat van de spelers op jouw club.

Getuigenis 1

Ik heb deelgenomen aan easy double. De lessen zijn prima gegeven. Het is een afwisseling van verschillende oefeningen, gebaseerd op het netspel smash en lob.

Als geoefende tennisser heb ik toch heel wat kunnen opsteken betreffende tactiek en netspel. Eenvoudige raadgevingen krikken het niveau op. We denken dat het allemaal zo eenvoudig maar dit is het niet.

Ik raad het ten stelligste aan iedereen aan die zich wil bekwamen in het dubbelspel. Ook leuk is de *after-tennis* waarbij iedere deelnemer zijn ervaring kan mededelen.

Getuigenis 2

Niet goed wetende wat ik hiervan kon verwachten, is deze lessencyclus mij heel goed bevallen. Ondanks dat ik in een ver verleden vele dubbeltornooien heb gespeeld, heb ik nog vele nuttige (vooral tactische) tips gekregen om mijn dubbelspel te verbeteren. Maar het is vooral de grote variatie aan oefeningen, die op een leuke en speelse wijze werden uitgevoerd, die van de lessenreeks een ontspannen en geestige bedoening maakten. Ook de heterogene samenstelling van de groep vormde geen obstakel. Alle deelnemers kenden elkaar vrij goed, en elkeen weet wie welk niveau aankon. Iedereen was heel positief ingesteld, met veel enthousiasme en engagement tot gevolg. Deze 4 lessen smaken naar meer, en mogen wat mij betreft uitgebreid worden naar 6 of 8 lessen.

Getuigenis 3

Graag laat ik jullie weten dat ik de easy double training super leuk vond. Niet enkel de nieuwe inzichten die we kregen in het double tennis, ook en vooral het spelplezier en de groepsgeest heb ik heel veel van genoten. Ik hoop dan ook dat er in de toekomst nog gelijkaardige initiatieven zullen worden genomen waar ik dan met veel plezier op zou intekenen. In de maand mei lijkt me een heel leuke periode hiervoor.

Getuigenis 4

Het was fijn om als +50-jarige nog eens les te krijgen betreffende inzicht in dubbelspel. Voor mij persoonlijk was het heel leerrijk. Het was heel aangenaam gegeven, leuke opwarmingsoefeningen en oefenvormen rond de tactische situaties.

De fysieke intensiteit was ook optimaal. In het dubbelspel ga ik nu zeker rekening houden met bepaalde spelsituaties en meer anticiperen. Wat mij betreft mochten er zeker nog 2 lessen bijgegeven worden.

2.3 GET INTO PADEL

Lessenreeks K.G. Witte Beer, uitgewerkt najaar 2019

Timing

- Lessenreeks met oefenstof te organiseren over 3 sessies van 1,5 uur.

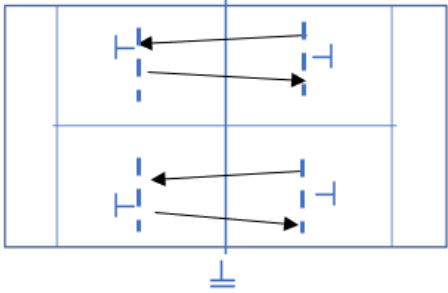

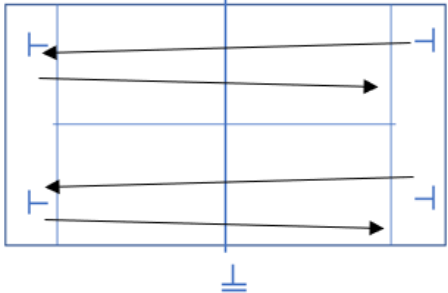
Begeleiding

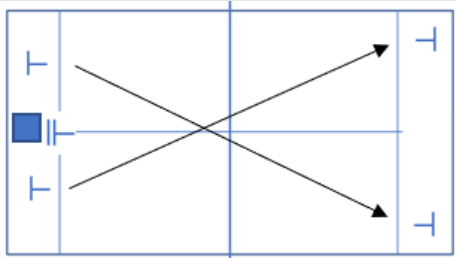
- De voorgestelde lessenreeks is uitgewerkt voor 4 spelers (1 trainer, 1 terrein); uiteraard kan het aantal spelers vermeerderd worden indien er meer ruimte beschikbaar is.
- De lessenreeks is opgemaakt in functie van de Padeltrainer op de club. De lessenreeks verwacht dus wel wat voorkennis van de trainer in functie van het correct aanbrengen van de oefenstof.

Programma

- **Achtergrond**
 - o De lessenreeks geeft een mogelijke opbouw van een aantal lessen voor 50-plussers. Bepaalde keuzes in de lessen zijn specifiek gemaakt in functie van deze doelgroep. Toch kan mits enkele aanpassingen ook deze lessenreeks gegeven worden aan een ander doelpubliek.
 - o Het verwachte spelersniveau voor deze lessenreeks vrij beperkt. De focus ligt op spelers met een bepaalde racketervaring.
- **Introductie padel**
 - o Gebruik deze checklist om de sporttak goed voor te stellen tijdens het eerste contact met de doelgroep:
 - Korte uitleg ontstaan van de padelsport
 - Veiligheid
 - koordje aan
 - rondslingerende ballen steeds in net duwen
 - geen rackets in de kooi steken
 - Materiaal & kooi
 - Korte schets rond padelbal en racket
 - Nut van de wanden
 - Spelregels
 - Basiskennis overbrengen (zeer beknopt, geen uitzonderingen)
- **Opwarming**
 - o Belang van dynamische opwarming met aandacht voor blessurepreventie
- **Padel Basics**
 - o Delen van nodige materiaalkennis in functie van blessurepreventie
 - o Spelen met de correcte greep
 - o Forehand en backhand als basisslagen. Afwegen van spelen backhand met 1 of 2 handen in functie van fysieke haalbaarheid voor de speler
 - o Focus op volgende onderdelen van het spel
 - Basisposities vooraan en achteraan
 - Forehand en Backhand
 - Volleys
 - Opslag en terugslag
 - Spelen met achterwand
 - Smash
 - Samenspel met twee
- **Cool down**

2.3.1 - Basispositie achteraan + spelen met achterwand + service en return (sessie 1)

	Oefeningen	Organisatie & tips
Opwarming	<p>Intro: kennismakingsgesprek (5')</p> <p>Zelf spelen tegen de achterwand (25') 1.1: zelf spelen tegen eigen achterraut. 10x FH, 10x BH afwisselen. Controleren van de snelheid van de bal uit achterwand.</p> <p>Spelen van een normale balwisseling over het net. 1.2: Vorderen in de lengte van het terrein op half terrein rechtdoor. Bal moet voor de achterlijn botsen en telkens na 10 gelukke contacten zonder missen mag er een lijn opgeschoven worden. Eerst op 1 meter, dan naar 2 meter, 4 meter, servicelijn.</p> <p>Afdaling: met tussentik (bal controleren)</p> <p>Technisch: greep, contactpunt en pivot vroege voorbereiding</p> <p>Wedstrijdvorm (laatste 5') 2 tegen 2, maar bal moet botsen voor de servicelijn.</p> <p>Spelen met achterwand (20')</p>	<p>Korte uitleg ontstaan van de padelsport Veiligheid Materiaal & kooi Spelregels</p> 
Leervorm	<p>Half terrein per 2. Voor de start van de oefening, uitleg omtrent belang van de basispositie achteraan.</p> <p>1.1: Speler A gooit van op servicelijn bal tegen de grond en laat deze daarna tegen de ruit gaan. Speler B vangt de bal in contactpunt schuin voor het lichaam (zonder racket).</p> <p>1.2: Idem, maar bal klemmen in contactpunt tussen hand en racket. Enkel FH.</p> <p>1.3: Speler A gooit de bal aan vanop 6m-paal en speler B tikt de bal terug in handen van speler A.</p> <p>1.4: Idem, maar speler B speelt de bal hoog over het net. Targets leggen achter servicelijn aan de overkant.</p> <p>1.5: Idem, maar aanspelen van aan de overkant door trainer of speler.</p>	
Oefenvorm	<p>Samen spelen (10') Spelen naar elkaar op half terrein, telkens de bal voorbij de opslaglijn botst, bal in ruit laten stuiten en terugspelen naar overkant.</p> <p>1.0: met extra bots na contact met de achterwand 2.0: bal mag niet meer botsen na contact met de achterwand</p> <p>Je speelt samen met je partner aan de overkant van het net en probeert samen zo snel mogelijk foutloos 3 gelukke ballen na achterwand te spelen in één rally. Welk team lukt dit als eerste?</p> <p>Afdalen/opbouwen: variëren met gelukke aantal ballen tegen achterwand in één rally. Variëren met de 1.0 en de 2.0 versie van deze oefenvorm</p>	

Oefenvorm	<p>Kistoefening voor de opslag en terugslag (15') Technische bijsturing door de trainer</p> <p>Opslag Uitleg: Positie, doel en spelregels</p> <p>Technisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weggedraaide positie - Racket start hoog, niet spelende arm op schouderhoogte - Slice-effect of vlak <p>Terugslag Uitleg: Positie, doel en spelregels</p> <p>Technisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positie terugslagspeler - Ruit verdedigen in eerste instantie (contact met ruit vermijden) - Lage aandachtshouding met racketkop laag 	
	Wedstrijdvorm	<p>Wedstrijd (15') Uitleg omtrent scoreverloop en wedstrijdvorm.</p> <p>Motiveren aan de opslagspeler om door te lopen naar het net. Snelheid van de opslag aanpassen aan de snelheid waarmee je vooraan kan zijn.</p> <p>Spelers spelen wedstrijd volgens reglementaire puntentelling. Aanvoelen van scoreverloop en wedstrijdssituatie.</p>

Key-points sessie 1

Materiaal	Tactische accenten	Technische accenten
Mand met ballen Schijven voor basisposities Lijntjes om achterlijnen aan te duiden Potjes als targets	Aanleren van basispositie achteraan Basispositie voor opslag en terugslag Spelregels en verkenning van de sport	Greep en contactpunt Pivotstep Aandachtshouding

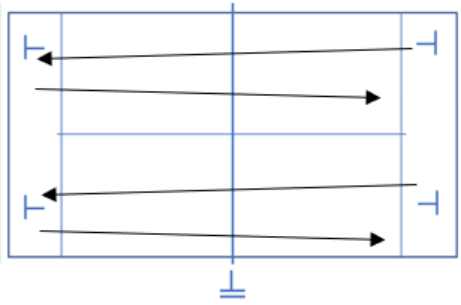
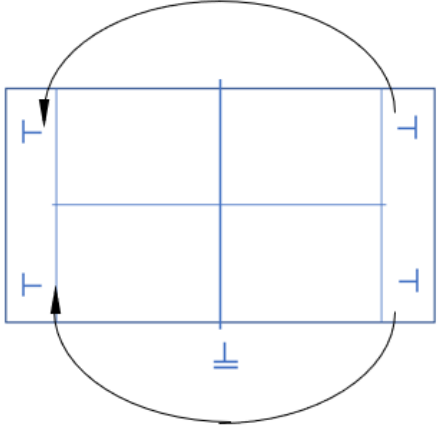
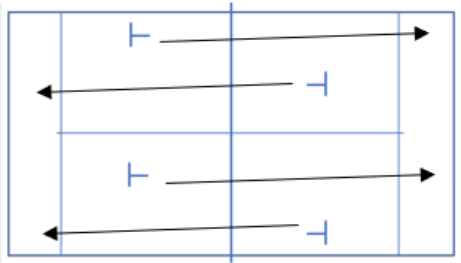
2.3.2 - Basispositie vooraan, volley en samenspel aan het net (sessie 2)

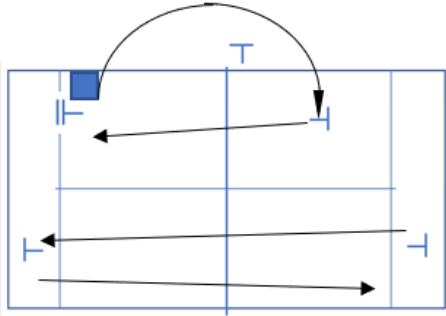
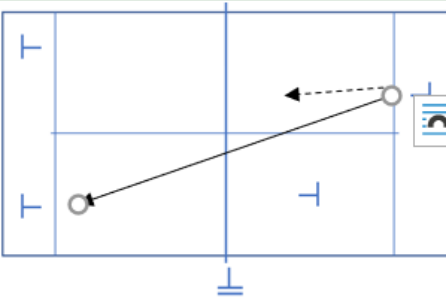
Oefeningen		Organisatie & tips
Opwarming (20')	<p>Muurbal 1.0: Spelers spelen afwisselend een bal in ruit nummer 5 en proberen samen de bal in leven te houden met binnenste slag</p> <p>Spelen op opslaglijn 2.1: Spelers spelen rally met elkaar op een rustig tempo. Beide spelers staan met beide voeten op de achterlijn en mogen de bal niet voorbij de medespeler slaan. Controleren van contactpunt van de bal. 2.2: idem, maar ene speler speelt FH en BH afwisselend</p>	
Leervorm & oefenvorm (30')	<p>Basispositie vooraan Uitleg basispositie tussen 3 en 4 meter (!). Dit in functie van het beloopbaar houden van de ruimte achter de netspelers (anders te kwetsbaar voor lob). Basispositie dus iets verder van het net dan bij andere spelers.</p> <p>Volley Technisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hamergreep - Hoge aandachtshouding met ellebogen los van het lichaam - Bal blokkeren schuin voor het lichaam met racketkop boven de hand. <p>2 spelers bij de trainer, speler A wacht in de deuropening, speler B slaat een 5-tal volleys en trainer stuurt bij. Speler A volgt de technische bijsturingen. Speler C en D herhalen de inhoud van les 1. Spelers spelen rally vanop basispositie achteraan MET elkaar en spelen elke bal die voorbij de servicelijn stuit na contact met achterwand.</p>	
Oefenvorm (20')	<p>Samenspel met twee aan het net Oefening met gekleurde potjes en positiespel aan het net. Spelers aan het net passen hun positie aan volgens de gespeelde richting van de volley. Als de bal naar rode potje gespeeld wordt, passen de netspelers hun positie aan achter het rode potje aan het net. Idem voor de andere kleuren. De trainer geeft de eerste bal in en laat de spelers een rally samen afwerken volgens de uitgelegde principes.</p> <p>Tactisch Uitleg positie aan het net in functie van het optimaal afdekken van de ruimte om te voorkomen dat de netspelers gepasseerd worden. Beide spelers kunnen elk 4m van het terrein afdekken. Je laat de 2m die het moeilijkst te bespelen is vrij liggen.</p>	
Wedstrijdvorm (10')	<p>Wedstrijd Uitleg omtrent het volgen van de opslag naar het net om basisposities vooraan en achteraan in te nemen.</p> <p>Tactisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Translatie naar voor tijdens de opslagbeweging om zo snel mogelijk de netposities in te nemen. <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afstand nemen met startpositie van opslaglijn - Leunen naar voor tijdens het spelen van de opslag om erna meteen de eerste stap voorwaarts te kunnen zetten. <p>Spelers spelen wedstrijd volgens reglementaire puntentelling. Aanvoelen van basisposities vooraan en achteraan. Toepassen van samenspel met twee.</p>	

Key-points sessie 2

Materiaal	Tactische accenten	Technische accenten
Mand met ballen Schijven voor basisposities Lijntjes om achterlijnen aan te duiden Gekleurde potjes voor samenspel met twee	Basispositie vooraan Samenspel met twee aan het net Opslag volgen naar het net	Greep en contactpunt bij volley Translatie naar voor bij opslag Afstand t.o.v. opslaglijn bij start opslag

2.3.3 - Lob, smash en ritme van het spel (sessie 3)

Oefeningen		Organisatie & tips
Opwarming	<p>Spelen met elkaar (20')</p> <p>Oef. 1: Spelers spelen rally met elkaar op een rustig tempo. De tweede stuit van de bal moet tussen opslaglijn en ruit vallen. Bal mag niet tweemaal na elkaar botsen in het opslagvak en mag ook niet rechtstreeks in de ruit vliegen na eerste stuit. Tempo van de bal leren controleren.</p> <p>Oef. 2: Opstelling en rally als in 1.1, bal mag gelijk waar stuiten, moet stuiten en moet voor de achterwand gespeeld worden. Spelers moeten zich dus aanpassen en proberen de bal zo diep mogelijk te spelen zonder dat die uit gaat.</p> <p>Oef. 3: Spelen met elkaar, maar elke bal die na de opslaglijn stuit moet je na contact met de achterwand te spelen.</p> <p>Afdalen: extra bots toestaan na contact met achterwand</p>	
Leervorm & oefenvorm	<p>Lob (20')</p> <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal aan de onderkant raken - Slag komt vanuit de benen - Mee opwaarts begeleiden van de bal (ook met niet spelende hand) <p>Tactisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lob is aanvallend slag. - Bal laten stuiten op opslaglijn <p>1.1: Bal op racketblad leggen en spelers duwen opwaarts vanuit de benen 1.2: self-feed: bal opgooien en laten botsen, opwaarts spelen en zelf weer opvangen 1.3: Idem 1.2, maar bal naar overkant van net slaan 1.4: Spelers spelen samen op half terrein over het net. Elke bal speelt men in lob. Lob naar lob. Hoog spelen met als doel de bal te laten stuiten op opslaglijn.</p>	
Leervorm	<p>Smash (15')</p> <p>Technisch smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bal op zo hoog mogelijk raken - Onder de bal staan - Bal naar beneden slaan <p>Tactisch smash</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opvallend is hier dat veel spelers moeten wennen aan het korte racket. - Plaatsing en tactisch doel van de smash - Spelers laten wennen aan het feit dat ze voorwaarts moeten lopen om smash op te halen. <p>1.1: Starten in gewapende houding, zelf opgooien van de bal en lang begeleiden naar overkant 1.2: Idem 1.1 vanop opslaglijn 1.3: Ene speler speelt hoge bal aan, andere speler speelt de smash 1.4: Speler die bal aangeeft poogt de smash van de andere speler op te vangen.</p> <p>Meegeven dat verdedigende smash de naam bandeja krijgt en wanneer we die toepassen in het spel.</p>	

Leervorm & oefenvorm	<p>Leervorm met trainer, oefenvorm samen (20') Bij trainer: Trainer speelt bal aan in lob, speler A speelt smash en trainer stuurt technisch bij. Speler B wacht in deuropening. Spelers spelen elk om beurt 5 smashes.</p> <p>Oefenvorm samen: speler C en D spelen een balwisseling samen op een half terrein vanaf basispositie achteraan. Na twee geslaagde ballen na contact met achterwand, spelen beide spelers het punt vrij uit tegen elkaar.</p>	
Wedstrijdvorm	<p>Wedstrijd (15')</p> <p>Toepassing van aangeleerde principes vanuit wedstrijdvorm. Alle regels conform de toernooireglementen.</p>	

Key-points sessie 3

Materiaal	Tactische accenten	Technische accenten
Mand met ballen Schijven voor basisposities Lijntjes om achterlijnen aan te duiden	Lob is aanvallende slag Lob spelen op servicelijn Doel en uitvoering smash	Lob, bal aan onderkant raken Lob slagen vanuit de benen Smash ifv hoge contacten

HOOFDSTUK 3

MATERIAALTIPS



Waarom?

Tennis speel je met je lichaam én met een racket. Het type racket, snaren en grip zal ook bepalen hoeveel energie en kracht er van je lichaam wordt vereist. Een juiste keuze van materiaal is dan ook erg zinvol om zo lang mogelijk blessurevrij te kunnen genieten van de tennissport. Vind hier enkele tips om het speelcomfort te verhogen en de kans op blessures te verminderen.

De juiste racket

Kies voor een **lichtere racket met groter blad** (min 100 square inches). Deze combinatie zorgt ervoor dat je met een kleinere zwaaisnelheid toch voldoende balversnelling en lengte haalt.

De juiste snaar

Kies voor een **multifilament snaar** i.p.v. polyester. Met deze snaar heb je meer comfort, blijft de bal langer in racketblad en kan je de bal makkelijker diep spelen. Dit verkleint tevens de kans op blessures.

Met hoeveel kg laat ik m'n racket bespannen?

- Harde bespanning (+26 kg): korter en lager traject, hardere balimpact
- Zachtere bespanning (-24 kg): langer en hoger traject, zachtere balimpact

Hoe lang gaan mijn snaren mee?

Door slijtage op de snaren vermindert de elasticiteit en verhoogt de kans op blessures door een hardere impact. Snaren kunnen niet goed tegen de warmte; bij hoge temperaturen is er spanningsverlies.

- Regel 1: 1 keer per week spelen, is minimaal 1 keer per jaar je snaren vervangen.
- Regel 2: Laat je racket niet in warme wagen of in de zon liggen!

De juiste gripmaat?

Met een foutieve gripmaat zal je te hard moeten knijpen om je racket vast te houden, wat vaak de basis is van een tenniselleboog.

Vuistregels:

- Als je je racket in hamergrip vasthoudt, moet er een kleine ruimte (± 1 cm) zijn tussen de vingertoppen en de muis van de duim. De middenvinger mag de duimmuis niet raken
- De beste controle heb je met een **basisgrip (klevend) en erboven een overgrip**.

Play for Life

Contact: clubwerking@tennisvlaanderen.be