

# KDT OPLEIDINGSVISIE VIA OPPORTUNITEITEN

## KDT U8





TACTISCH BASISLIJN > BAL 5 +

```
graph TD; A[TACTISCH BASISLIJN > BAL 5 +] --> B[OPPORTUNITEIT - MINDSET: SPEEL ?????? DAN DE TEGENSTANDER]; C[TACTISCH STARTEN VAN HET PUNT] --> B; D[WEDSTRIJD: SLIM SPELEN] --> B; E[MENTAAL: LEREN TRAINEN] --> B;
```

TACTISCH  
STARTEN VAN HET  
PUNT

WEDSTRIJD:  
SLIM SPELEN

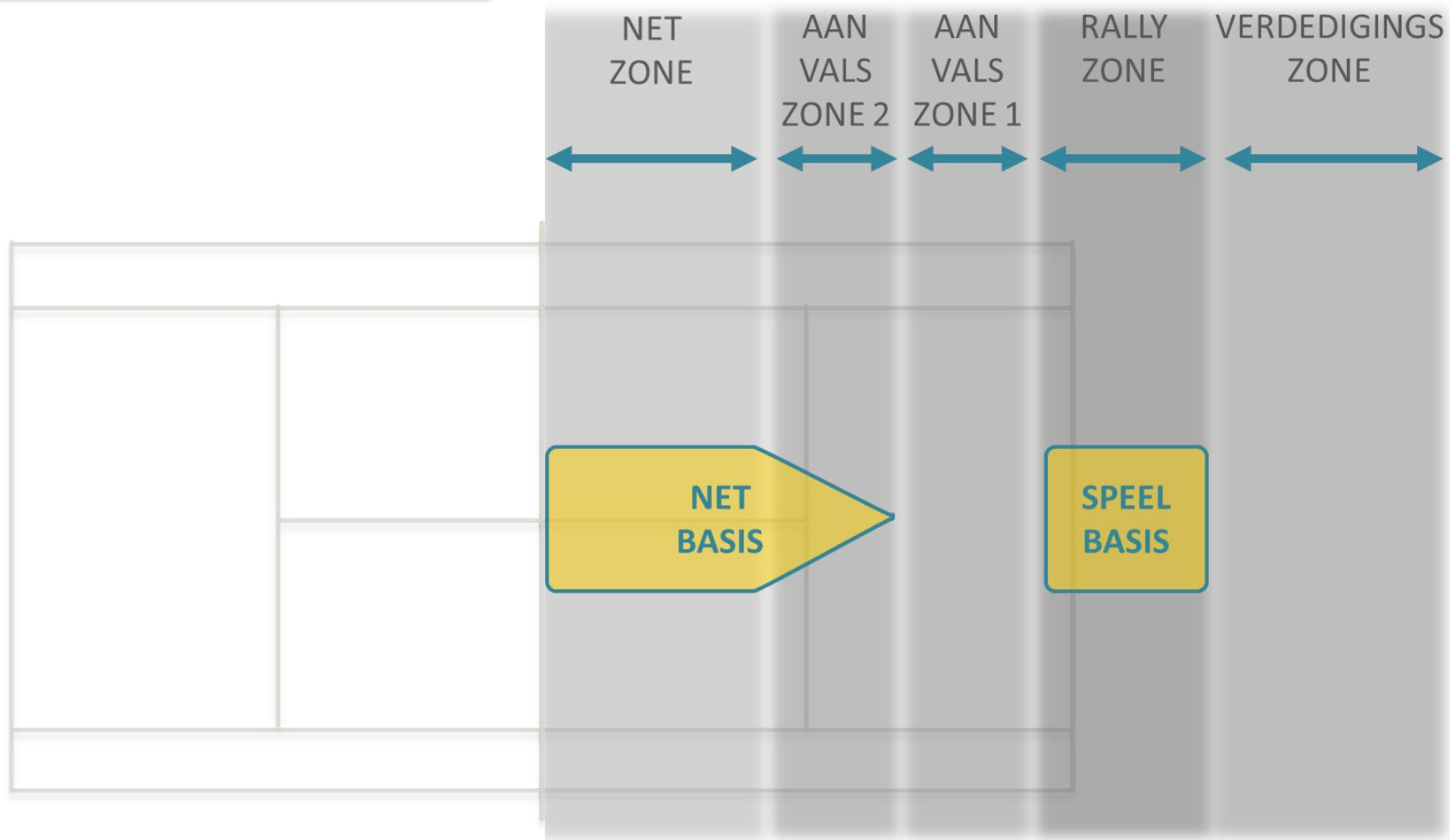
MENTAAL:  
LEREN  
TRAINEN

# U8

## OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

TACTISCH BASISLIJN: LUKKEN IN UITWISSELEN

TACTISCH:  
SPEELZONES  
SPEEL-NETBASIS



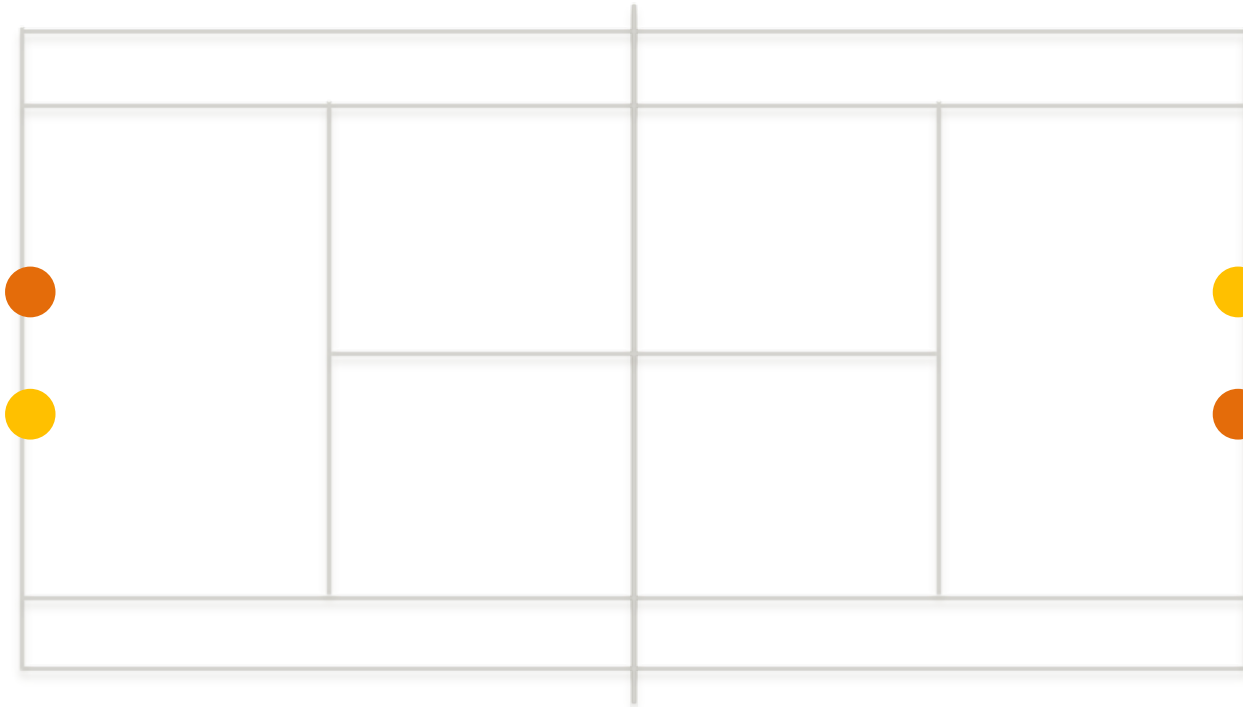
# U8

## OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

TACTISCH BASISLIJN: LUKKEN IN UITWISSELEN

TACTISCH:  
SPEELZONES  
SPEEL-NETBASIS

TACTISCH: LATERAAL  
(HER)-  
POSITIONEREN: ZELF  
IN BALANS



# U8

## OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

### TACTISCH BASISLIJN: LUKKEN IN UITWISSELEN

TACTISCH:  
SPEELZONES  
SPEEL-NETBASIS

TACTISCH: LATERAAL  
(HER)-  
POSITIONEREN: ZELF  
IN BALANS

TECHNISCH:  
RECHTE-OPEN  
STAND  
LOOP-KRUISPAS



- AANLEERFASE: VOORKEUR RECHTE STAND
  - AANPASSEN OP DE SNELHEID EN DE PLAATS VAN DE AANKOMENDE BAL
  - RITME STOP STAP STEUN
  - VERANKERING VOORSTE VOET > ROTATIE

## TACTISCH BASISLIJN: LUKKEN IN UITWISSELEN

TACTISCH:  
SPEELZONES  
SPEEL-NETBASIS

TACTISCH: DOOR  
GOED UITWISSELEN >  
ONTDEKKEN AANVAL/  
VERDD

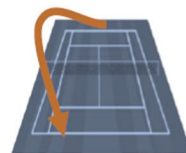
TACTISCH: LATERAAL  
(HER)-  
POSITIONEREN: ZELF  
IN BALANS

TECHNISCH:  
COORDINATIE  
BIJSLAGEN

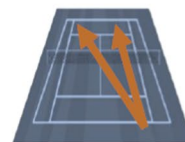
TECHNISCH:  
RECHTE-OPEN  
STAND  
LOOP-KRUISPAS

ONTDEKKEN HOE AANVALLEN OF VERDEDIGEN MET BEHULP VAN

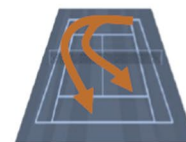
- POSITIES > SPEELZONES
- BALEIGENSCHAPPEN



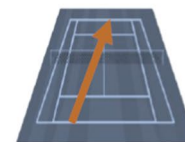
HOOGTE



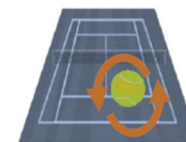
RICHTING



AFSTAND

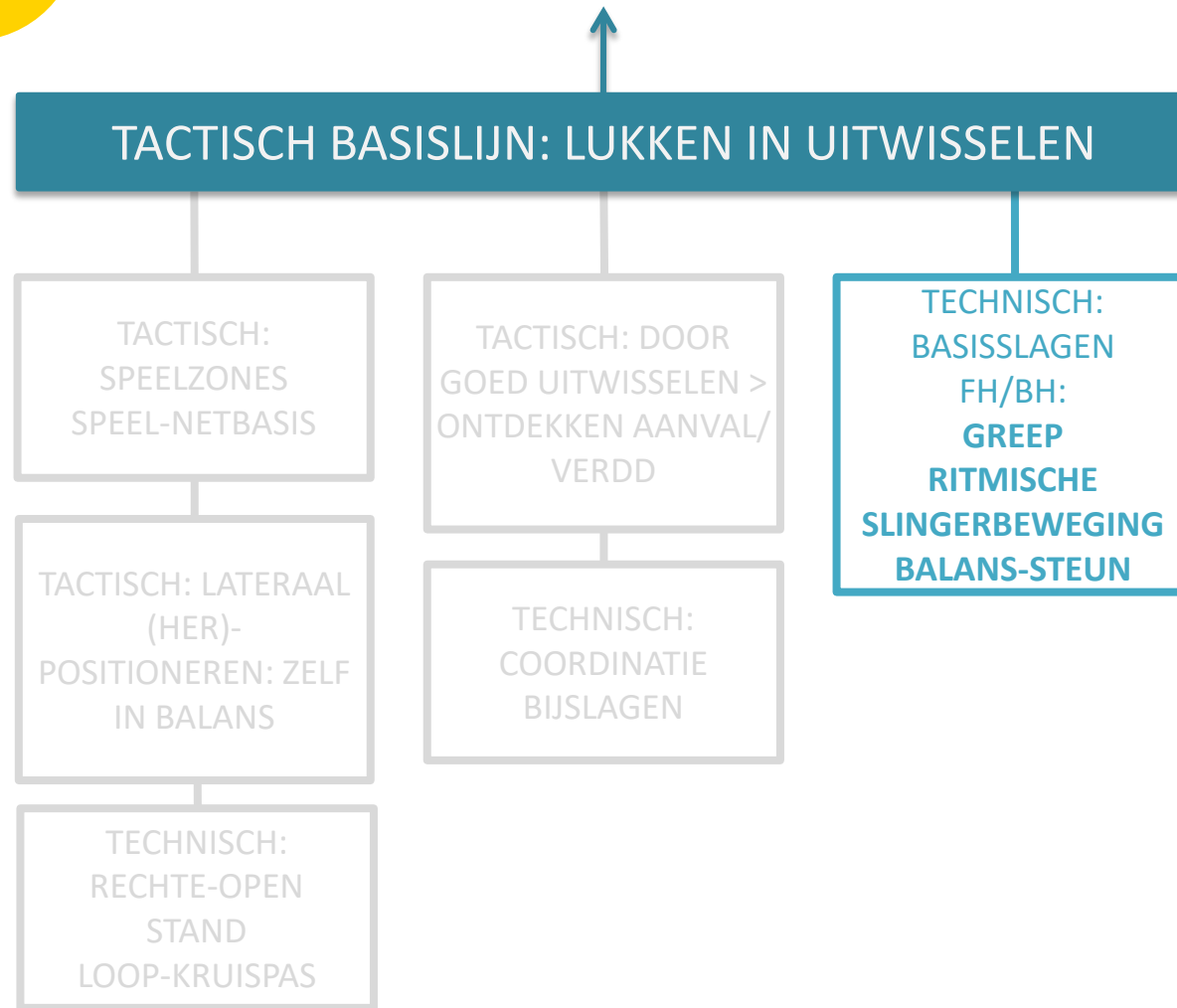


SNELHEID



EFFECT

- SLAGEN
  - VERRE FH - BH
  - VOLLEY EN SMASH
  - OPKOMENDE BAL
  - BH SLICE
  - ...





U8

# OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

TACTISCH BASISLIJN: LUKKEN IN UITWISSELEN

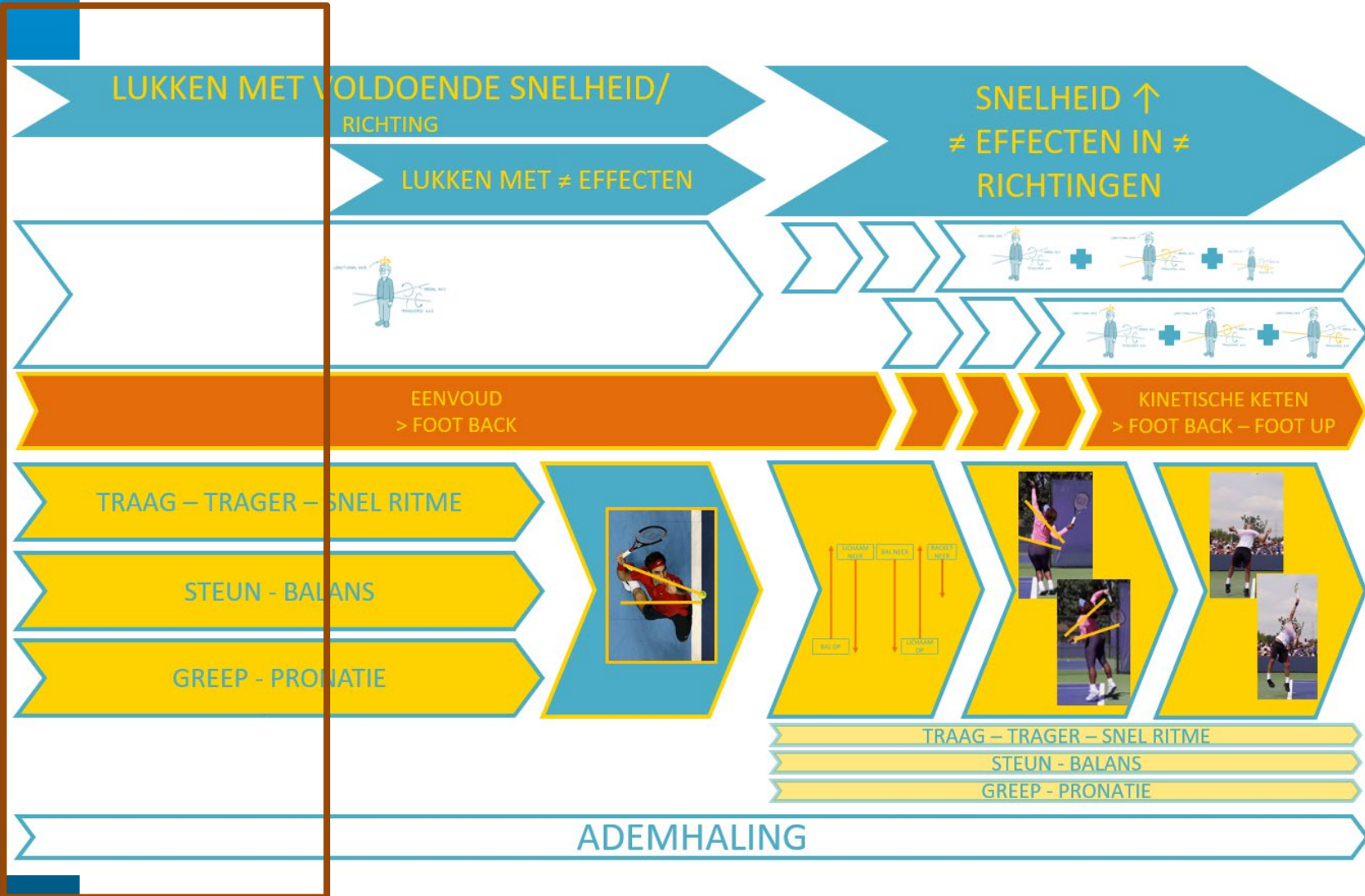
- VOORBEREIDING TOT CORRECT GEBRUIK VAN KRACHTENKETEN IN LATERE FASE:
  - GREEP
  - BALANS - STEUN

TECHNISCH:  
BASISLAGEN  
FH/BH:  
GREEP  
RITMISCHE  
SLINGERBEWEGING  
BALANS-STEUN



# U8

## OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

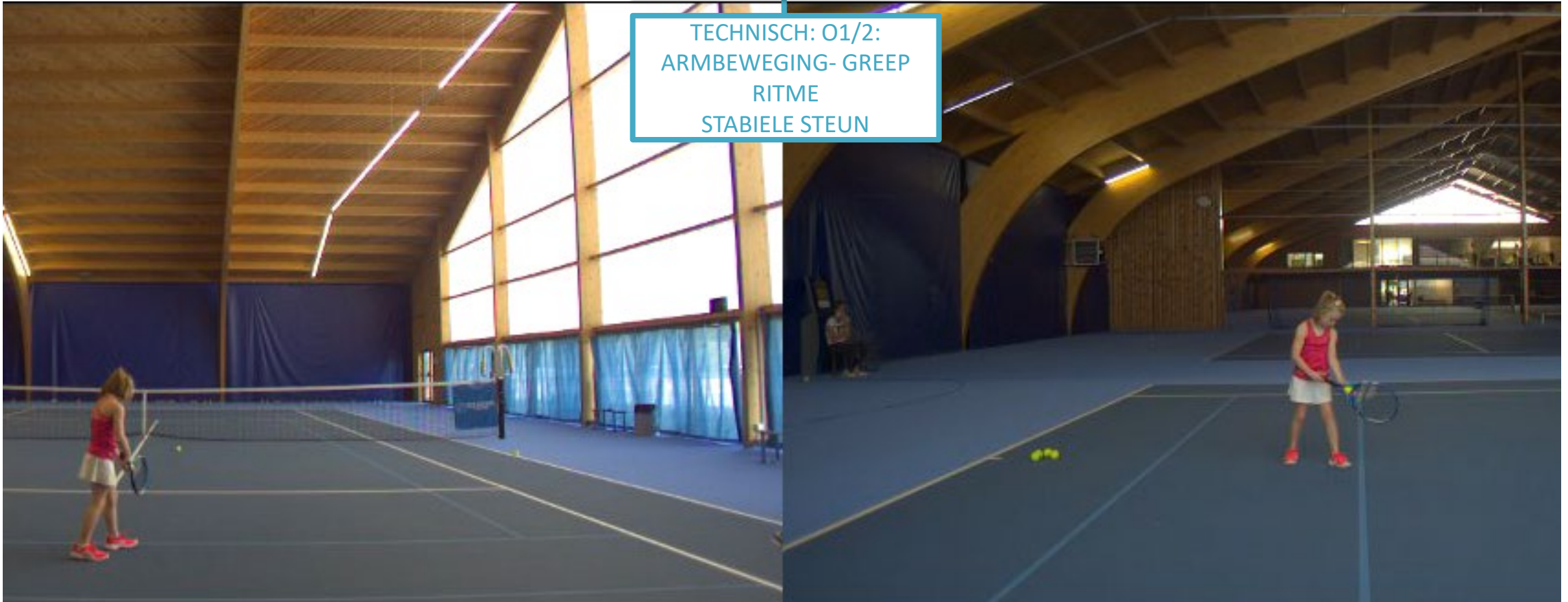


U8

# OPPORTUNITEIT - MINDSET: LUKKEN – SPEEL VASTER DAN DE TEGENSTANDER

TACTISCH: LUKKEN  
IN STARTEN VAN  
HET PUNT

TECHNISCH: O1/2:  
ARMBEWEGING- GREEP  
RITME  
STABIELE STEUN



- VRAAG ENERGIE VANAF EERSTE BAL VAN DE TRAINING – LAAT GEEN OPENING VOOR TENNIS ZONDER BEWEGEN
- LAAT ZIEN DAT JE KLAAR BENT VOOR HET PUNT – RALLY *OPLADEN*
- TIJD NEMEN DOOR NAAR HOEPEL OF MARKEERSCHIJF TE STAPPEN NA PUNT – RALLY *ONTSPANNEN*
- BOUW DE DUUR VAN DE OEFENINGEN OP – DOORBREEK HERHALINGSOEFENINGEN MET COORDINATIEVE OEFENVORMEN

MENTAAL:  
AANDACHT  
RICHTEN /  
ENERGIE  
TONEN

MENTAAL:  
TIJD NEMEN  
NA  
PUNT/RALLY

MENTAAL:  
LEREN  
TRAINEN

MENTAAL:  
PLEZIER



