

# KDT - BE COACH

## ACTIECONCEPTEN IN DE PRAKTIJK 21/2/2016

Pieter Van Hyfte & Jeroen Klinckaert

In samenwerking met



Het Nieuwsblad



**BNP PARIBAS  
FORTIS**



# TECHNISCHE PROGRESSIE PER LEEFTIJD

**U8**

**U9**

**U10**

**U11**

**U12**

**U14**  
(klassement)



**THE PLAYER  
YOU CAN BE**

1. ritme via slingerbeweging (Fh, Bh, opslag)
2. In balans (stabiele steun) met vrije arm
3. Correcte AH
4. Spelen in open/rechte stand
5. Bijslagen als coördinatie
6. loop-/bijtrekpas

CONTINUE PROCES

1. Aanpassing op ritme van de bal:
2. Dynamische balans in open/rechte stand
3. Bijslagen om druk te vergroten / verkleinen
4. Ontwikkelen arm & beenbeweging in opslag

1. Juist ontvangen via S4 toe-passen in 5 types benen spel (21 m)
2. Verfijnen vorm, ritme & greep ifv 5 bedoelingen (drukvol zenden)
3. Ontwikkelen pronatie en beenactie in opslag 2

1. Juist ontvangen en drukvol zenden
2. Voorspanning: laden en wegdraaien
3. 6 types benenspel (return)
4. Technische vaardigheid op hoge ballen

1. Technische uitvoering linken binnen ontstaan spelstijl
2. Ontwikkelen van sterke slag neemt zijn plaats in binnen technische uitvoering
3. Leidt techniek tot efficiëntie en consistentie (slagen fijn kunnen afwerken in alle situaties)
4. Techniek om explosief te kunnen spelen
5. Bijslagen = basisslagen
6. Opslag: techniek leidt tot plaatsing, snelheid, effect en percentage

Ontwikkeling spelplan, benenspel, tactisch inslijpen en verfijnen

## PRAKTISCHE TOEPASSING MET SPELERS

- ✓ **Speler U8: detectiestage, geboortjaar 2008**
- ✓ **Speler U12: KDT (C+30/1, geboortjaar 2004)**
- ✓ **Clubspeler: B+2/6, 20 jaar**

# OEFENSTOF IFV TECHNISCH REMEDIËREN

- ✓ **Contactpunt voor**
  - $\frac{3}{4}$  cross
  - Fh/BH inside in
  - Trainer achter lln en gooit bal voorwaarts aan
- ✓ **Pronatie**
  - Gezicht naar net, bal naar achter slaan
  - Van dubbellijn naar dubbellijn
  - Ping pong tennis
- ✓ **Unit turn**
  - Linker hand op de snaren ifv draai/buig
  - Inzetten beweging zonder racket met duimen

## OEFENSTOF IFV TECHNISCH REMEDIËREN

- ✓ **Verlengen in de slagfase**
  - Fh inside out op lengte
  - In servicevak spelen = out
- ✓ **Rechtlijnig in slagfase blijven**
  - In dubbellijn 50 contacten voorbij servicevak
- ✓ **Extreme greep terugschroeven**
  - Lage contacten geven: aanspelen met slice
  - Fh inside in op lage bal in terrein: snelle bal vragen
- ✓ **Breed en laag zitten tijdens spelen**
  - Voeten verplicht in het terrein en rally op lengte spelen

## OEFENSTOF IFV TECHNISCH REMEDIËREN

- ✓ **Steun in (half) open voetenstand op buitenste been**
  - Speler start in speelbasis, geeft bal onderhands in licht richting FH of BH en moet een bal die 2 meter in terrein ligt opzij rollen, om vervolgens te neutraliseren op een diepe/ruime/zware bal van de tegenstander
- ✓ **Meer racketkop onder de bal/sluiten op de bal**
  - Netje/bank aan de overkant waar bal over moet botsen
  - Lint aan de kant van de speler op midilijn: bal moet stijgend er over vliegen

## OEFENSTOF IFV TECHNISCH REMEDIËREN

- ✓ **Aanpassingsvermogen stimuleren**
  - Spelers gaan in de crosslijn rally spelen en trainer staat naast de dubbellijn. Op regelmatige tijdstippen werpt hij een bal aan naar speler A die met Fh volley moet terug tikken in de handen van de trainer
  - Een tennisbal deels afplakken met een stukje tape
  - Speler gaat afwisselend groundstroke en volley spelen op half dubbelspelterrein: aanpassen benen: laag zitten + afwisselend volley/slag (greep, zwaaien en blokkeren afwisselen, ...)



## TIPS & TRICS

- ✓ **Racketblad niet laten openvallen in volley**
  - Linkerhand achter snaren houden om racketblad recht achter de bal te krijgen
- ✓ **Lichaam ingedraaid in de volley**
  - Linkerhand op rechter onderarm zetten tijdens FH volley
- ✓ **Juiste timing stimuleren openen lichaam**
  - Linkerhand op schouder tijdens slaan van Fh (vermijden pull through)
- ✓ **Contactpunt voor stimuleren**
  - Als trainer achter de speler staan & bal voor hem/haar in terrein werpen



## TIPS & TRICS

- ✓ **Stimuleren van walking step (steunvoet schuin voor)**
  - Trainer staat op hoek servicelijn/enkelspellijn en speler moet schuin voorlangs passeren met walking step

# Bedankt voor uw aandacht



***KIDS DEVELOPMENT  
TEAM***

by Tennis Vlaanderen

# One team, One dream