

WELKOM



•1



“Wij willen meer leskwaliteit”



•2

Verschillende lesvoorbereidingen

- ▣ De KidsTennissers (-12 jaar) 5'
- ▣ De Late Instappers (-12 jaar) 5'
- ▣ De Tieners (+ 12 jaar) 5'
- ▣ De Competitiespelers (+12 jaar) 5'

In de praktijk?

- ▣ Wat doen we onvoldoende? 5'
- ▣ Tips 5'

Vragenronde 10'

De KidsTennisser

+3

1. **Begin van de les of het coördinatiedeelte**
 - Veel beweging, snelheid en het oriëntatievermogen
 - Gebruik veel balspelen (werpen, oriënteren, vangen, snelheid, balans,...)
 - Optimaal 1/3 vd les dus 18'
2. **De situaties (opgenomen in het lesplan, vertaald naar drills in de lsvb)**
 - 1 drill per situatie met 1 aandachtspunt (technisch, tactisch of mentaal)
 - Meerdere situaties betekent veel nieuwe prikkelingen = GOED
 - Min. 3 situaties = 3 drills = max 9' per drill
3. **Het slot of 'Go home with a smile' (10')**
 - Spel (5')
 - Leergesprek (2')
 - High Five
 - Samen opruimen – taken verdelen (3')

De Late Instappers

+4

1. **Begin van de les of het coördinatie gedeelte**
 - Veel beweging, snelheid en het oriëntatievermogen
 - Gebruik veel balspelen (werpen, oriënteren, vangen, snelheid, balans,...)
 - Optimaal 1/4 van dd les dus 14'
2. **De situaties (opgenomen in het lesplan, vertaald naar drills in de lsvb)**
 - 1 drill per situatie met 1 aandachtspunt (technisch, tactisch of mentaal)
 - Meerdere situaties betekent veel nieuwe prikkelingen = GOED
 - Min. 4 situaties = 4 drills = max 8' per drill
3. **Het slot of 'Come back with a smile' (10')**
 - Spel (5')
 - Leergesprek (2')
 - High Five
 - Samen opruimen – taken verdelen (3')

De Tieners

+5

1. Begin van de les of de warming up (15')
 - Een warming up die ze zelfstandig kunnen uitvoeren/leiden (5')
 - Inspelen liefst met coördinatieve accenten (V-V, mR-mR, MR-MR, O-T) (10')
2. Het midden (30') = 2 situaties = 6 drills = 5' per drill
 - Situatie 1: baselinespelsituatie (LV, OV, SP)
 - Situatie 1: Opkomen en tegenspelsituaties (LV, OV, SP)
 - Situatie 2: O of T situatie (LV, OV, SP)
3. Het slot (10')
 - Cooling down (uitslagen met vast ritme) (5')
 - Leergesprek (2')
 - High Five
 - Samen opruimen – taken verdelen (3')

De Competitiespelers

+6

1. Begin van de les of de warming up (15')
 - Een warming up die ze zelf kunnen uitvoeren/leiden (5')
 - Inspelen liefst ook een vast patroon (V-V, mR-mR, MR-MR, O-T) (10')
2. Het midden (30') = 1 situatie = 3 drills = 10' per drill
 - Globaalsituatie (6') – leergesprek (2') - demo (2')
 - Leervorm of oefenvorm
 - Spelvorm of wedstrijdvorm
3. Het slot (10')
 - Cooling down (5')
 - Leergesprek (2')
 - High Five
 - Samen opruimen – taken verdelen (3')

Samenvatting



•7

- De verschillende lesvoorbereidingen!
 - KidsTennissers → veel situaties telkens 1 drill met 1 aandachtspunt!
 - Late instappers → idem om snel aansluiting
 - Tieners → 2 situaties waarvan 1 altijd O – T
 - Competitiespelers → 1 situatie

In de praktijk ? (wat doen we niet?)



•8

Deze didactische middelen worden onvoldoende of niet gebruikt

- De juiste bal gebruiken aangepast aan het niveau
 - de botshoogte is cruciaal voor een optimaal raakpt te kunnen realiseren
 - de impact van de bal heeft grote invloed op de racketbladkontrolle vh kind
- De juiste veldgrootte en nethoogte mbt de situatie/kleur
 - Spelen in diepe zone met FH voor R pro is niet dezelfde als voor O pro
 - Opk en volley kort cross is voor een -10 j (klein gestalte) heel lastig bij een normaal nethoogte
- Het plaatsen van richtzones om de balQ en slagvereisten te evalueren
 - Voor kistoefeningen is het cruciaal dat er een zone is (waar naartoe spelen?)
 - Voor oefen -en spelvormen is het een uitstekend middel ter zelfcontrole

In de praktijk ? (Tips)



•9

- Het aanspelen van een bal door de lesgever
 - Speel die bal aan die de situatie uitlokt die je wenst
 - Speel een trage korte lage bal aan als je een slice wilt uitlokken
 - Speel een diepe snelle hoge topspin bal aan als je een achterwaartse verplaatsing wilt uitlokken
 - Speel een hoge halfcourt bal aan als een approach FH met een links-links-rechts voetenwerk wilt uitlokken
 - Speel een diepe crossbal aan met matige snelheid als je een openvoetenstand wilt uitlokken, kan ook in minitennis
 - Speel de bal met aangepaste snelheid/hoogte een meter voor je speler als je wilt dat ie instapt
 - Speel de bal onder nethoogte aan als je een open greep ah net wilt uitlokken
 -

In de praktijk ? (Tips)



•10

- Het rendement van de kistoefening in de leervorm verhogen door
 - 4-6 shots per beurt (afhankelijk vd oefening)
 - nooit meer dan 1 wachtende (behalve voor coörd/conditionele doeleinden)
 - de andere spelers steeds een opdracht (ballen rapen, extra oefening, schaduw slaan, controle van aandachtspunt,...)
- Hou je aan de lesvoorbereiding
 - Geef al je situaties, pas indien nodig je drills aan (daling of klimming)
 - Hou je aan je tijdsschema en aandachtptn, hou de intensiteit voldoende hoog
 - Noteer eventuele andere aandachtptn voor de volgende les bij opmerkingen
- DEMONSTREER je aandachtspunt of je topic
 - Vraag een speler of andere lesgever om je aan te spelen om de demo te kunnen geven

VRAGENRONDE



•11

- Ik dank u voor uw aandacht!

