

WELKOM



•1

Kenneth Bastiaens



Wim Fissette

“De performante speler en het begeleidingsproces”

INHOUD



•2

Deel I:

Wat is er nodig om te slagen in het huidige tennis?

- Vaardigheden
- Attitude

Deel II:

Hoe deze kennis overbrengen naar de jeugd?

- Via GBA (game-based-approach)
- Afgestemd op de speler
- Zeer doelgericht



Wat zien de trainers in het huidige tennis?

- Powertennis
- Mentaal sterke topfitte atleten
- Evenwichtige persoonlijkheden op en naast de baan

Wat zien trainer 'Bassie' en coach 'Wimpie'? (*)

- **Uitgesproken WINNAARSMENTALITEIT**
- **Sensationele SPEELVAARDIGHEDEN**

*Bassie: Kenneth Bastiaens (Jeugdtrainer Topsport VTV en docent trainersopl.)

*Wimpie: Wim Fissette (Coach Kim Clijsters winnares US Open '05-'09-'10)



Uitgesproken winnaarmentaliteit?

- Hoog energie –en concentratieniveau
- Mentale sterkte en weerbaarheid
- Super fit - conditionele paraatheid

Sensationele speelvaardigheden?

- Het punt sterk starten (O+b3 en T+b4)
- Altijd spelen onder druk of met druk
- Weinig UE en met een groot aanpassingsvermogen



•5

Via GBA – spel/doelgerichte begeleidingsaanpak!

- Wat is zijn/haar beleving tijdens de wedstrijd
- De speler leert bij door situatietraining (specifiek)
- Deze aanpak is aangepast aan ontwikkelingsniveau

Componenten van deze begeleidingsaanpak!

- Wedstrijdbegeleiding (zie wat hij/zij niet kan)
- Wedstrijdgerichte en individuele aanpak
 - Meegeven wat hij nodig heeft in zijn spelbeleving
- Winnaarattitude = vaardigheden en persoonlijkheid
 - Wat je kan en wie je bent bepaalt je succes! ('competitor')



•6

Via de **Game Based Approach**:

- **Wedstrijdbeleving**
 - Maak duidelijk wat competitie betekent
 - Competitie komt van het Latijn competere of "**elkaar opzoeken**". Als jij je best doet dan zal ik mijn best moeten doen om je uitdaging aan te gaan!
 - Breng ze bij wat een '**competitor**' is.
 - Speler die elke uitdaging '**aanvaard**' als een kans om te '**groeien**'
 - Speler die '**respect**' opbrengt voor zijn tegenstander, team, begeleiding en dit toont door **zijn best te doen**
 - Speler die zich heel '**graag meet**' met anderen



•7

- **Wedstrijdstrategie (jouw sterke vs zijn zwakke ptn)**
 1. Variëren (uit comfortzone halen)
 2. Geduld (opbouwen en/of schaken)
 3. Agressief (in ruimte en/of tijd)

- **Tactische intentie (spelen onder druk, met druk)**
 1. Neutraliseren (meestal bij een achterwaartse verpl.)
 2. Opbouwen (meestal bij een laterale verplaatsing)
 3. Aanvallen (meestal bij het in balans instappen)
 4. Approach (meestal bij longitudinale verplaatsing)
 5. Scoren (ruimte x tijdsdruk)



•8

- **Tactische uitvoering (effectief én consistent)**
 - **Balkwaliteit en positieospel ifv tactische intentie**
 - Baltraject (richting, hoogte, lengte)
 - Balgedrag (vaart, veel/weinig topspin-backspin-sidespin)

- **Technische uitvoering (onbewust vaardig = loslaten)**
 - **Bio-mechanica**
 - Racketkopactie = Path, Angle, Speed
 - Lichaamsactie = efficiënte afloop kinetische keten

- **Algemene motorische vaardigheden**
 - **Kracht – Lenigheid – Uithouding – Snelheid – Coörd.**



DE PERFORMANTE SPELER

- Attitude van een 'competitor'
- Gezonde wedstrijdbeleving
- Afgestemde strategie en tactiek
- Effectieve en consistente uitvoering
- Efficiënte technische uitvoering

Samenvatting

