



HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

VISIE

COLOFON

TEKST Annemiek de Jong-Blom, Frank van Fraayenhoven EINDREDACTIE Hanneke Majoor ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort
FOTOGRAFIE Marleen Fouchier ILLUSTRATIES DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2024. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

VISIE

VOORWOORD

Kijkend naar en pratend over tennis, zowel op nationale als internationale podia, valt telkens weer op dat jonge twaalfjarige spelers al over veel vaardigheden beschikken. Als je hun spel analyseert, zie je een grote verscheidenheid aan fysieke, technische, tactische en mentale kwaliteiten.

Deze belangrijke constatering heeft ons ertoe aangezet de ontwikkeling van jeugdige tennissers gestructureerd en zo compleet mogelijk in kaart te brengen. Daarvoor hebben we, samen met de complete technische staf van de KNLTB, de gewenste uitgangspunten in een grondige visie verwoord.

Het Handboek Tennis Ontwikkeling dat als resultaat van deze inspanningen voor u ligt, is de neerslag van onze eigen ervaringen op het gebied van talentontwikkeling in de afgelopen jaren. Alle gewenste basisvaardigheden en aanvullende vaardigheden met meer diepgang zijn in dit handboek in twee aparte hoofdstukken uitgeschreven, wat ertoe moet leiden dat de ontwikkeling van spelers op alle niveaus een flinke impuls krijgt.

Om dat te realiseren is het wel zaak op een specifieke en veelal andere manier te werken dan in het verleden. Hoe ontwikkelen jongeren en volwassenen zich en welke bijdrage kunnen wij daaraan leveren? Hoe vertaalt zich dat in de prestaties op de tennisbaan? Dat zijn de basisvragen die in dit handboek uitvoerig worden behandeld.

Na een goede basisopleiding wordt de focus gericht op de ontwikkeling van het speltype van een speler. Het hoofdstuk ‘Speltypespecifiek’ is voor zover wij weten uniek in de tenniswereld. Het vaststellen van het speltype vindt plaats tijdens en vooral na de puberteit. Doelen zijn per speltype beschreven om zo tot optimale specialisatie van ieder talent te komen.

Bij de totstandkoming van dit boek is veel gediscussieerd. Tientallen zeer ervaren leraren, trainers en coaches hebben de hoofdstukken gelezen, besproken en aangevuld. De samenwerking tussen de KNLTB en de privésector is de laatste tien jaar sterk verbeterd. Dat is een goede zaak voor alle betrokkenen. Dit handboek is dus niet alleen bedoeld voor leraren die werken voor de KNLTB. Wij hopen dat alle tenniseren zich in deze materie willen verdiepen en er inspiratie uit opdoen.

Dank aan alle collega’s die hun steentje hebben bijgedragen, op de baan, in de kantines van de tennishallen, op het kantoor van de KNLTB. Dank voor jullie kritische kanttekeningen en waardevolle opmerkingen.

INLEIDING HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

Het Handboek Tennis Ontwikkeling (HTO) is ontstaan uit de behoefte de opleidingsfilosofie van de KNLTB concreet te verwoorden en vervolgens over te dragen aan alle tennisleraren, tennistrainers en tenniscoaches.

Het handboek ondersteunt de aanleg van een goede basis bij jeugd en volwassenen en aansluitend het ontwikkelen van een specialisme, zodat spelers tot optimale prestaties kunnen komen. Het handboek gaat uit van leeftijdsspecifieke kenmerken. De inhoud van de opleiding is zowel aan leeftijden te koppelen als aan speeljaren.

Het HTO is tot stand gekomen door een combinatie van:

- kennis over internationale talent- en toptennisontwikkelingen uit vooraanstaande tennislanden en de ITF;
- kennis over motorisch leren en sportpsychologische ontwikkelingen;
- de inzichten en eigen ervaringen van succesvolle Nederlandse en buitenlandse tennistrainers.

Het HTO bestaat uit meerdere delen die allen separaat downloadbaar zijn of nog worden:

1. De *Visie* van de KNLTB, waarin de uitgangspunten staan zoals die door het technisch kader van de KNLTB zijn opgesteld. Hierin ligt het fundament voor de overige delen van het handboek.
2. Het deel *De Basis*, waarin alle oefendoelen staan geformuleerd voor spelers die door het Instroomniveau heen zijn.
3. Het deel *De Diepgang*, waarin als vervolg op De Basis de oefendoelen staan vermeld die de basis 'completeren'.
4. Het deel *Speltypespecifiek*, wederom met specifieke oefendoelen, maar nu gekoppeld aan speltypes en geschikt voor spelers die hun individuele top willen bereiken.

Bij de delen De Basis en De Diepgang is per spelsituatie een onderverdeling gemaakt in techniek, tactiek, fysiek en mentaal. Deze onderdelen zien we als gelijkwaardig en zijn tot in detail uitgewerkt. Bij het deel Speltypespecifiek is zichtbaar een meer holistische benadering toegepast. We zijn uitgegaan van de speltypes en daarbinnen van een prestatiegerichte aanpak. Het eindniveau van De Basis is alleen voor de allerbesten. We hebben 'de lat erg hoog gelegd'. Hetzelfde geldt voor De Diepgang. Uiteraard richten we hiermee op de absolute top en hopen we vooral dat de leraar of trainer de meest getalenteerde spelers moeilijkere doelen geeft door binnen de groep te differentiëren.

In de clubsituatie is het HTO ook zeer bruikbaar, zowel De Basis en De Diepgang als het speltypespecifieke deel. Het aantal te bereiken doelen en de leersnelheid zullen op clubniveau lager zijn. De leraar kan aan de hand van de geboden structuur waarschijnlijk meer variatie in de lessen aanbrengen. Hij kan ook gerichter en systematischer inhoud geven aan een seizoenplan en de lessen daarbinnen.

De clubleraar hoeft zich dus niet aan leeftijdsgrenzen te houden bij het toepassen van de doelen die in de hoofdstukken worden behandeld.

Wij wensen alle tennislerearen (A), tennistrainers (B) en tenniscoaches (C) veel plezier en veel succes met dit handboek.

2024

Technische staf KNLTB



OPLEIDINGSVISIE KNLTB

Binnen de talentontwikkeling hanteren we een opleidingsfilosofie die tot uiting komt in de manier waarop we de kinderen benaderen, opleiden en begeleiden. Het betreft een stuk (sport)opvoeding. Voor een kind is het verwarrend als andere opleiders, begeleiders en opvoeders er een geheel andere filosofie op na houden. De KNLTB heeft daarom haar belangrijkste uitgangspunten in concrete stellingen geformuleerd.

OPLEIDINGSMODEL

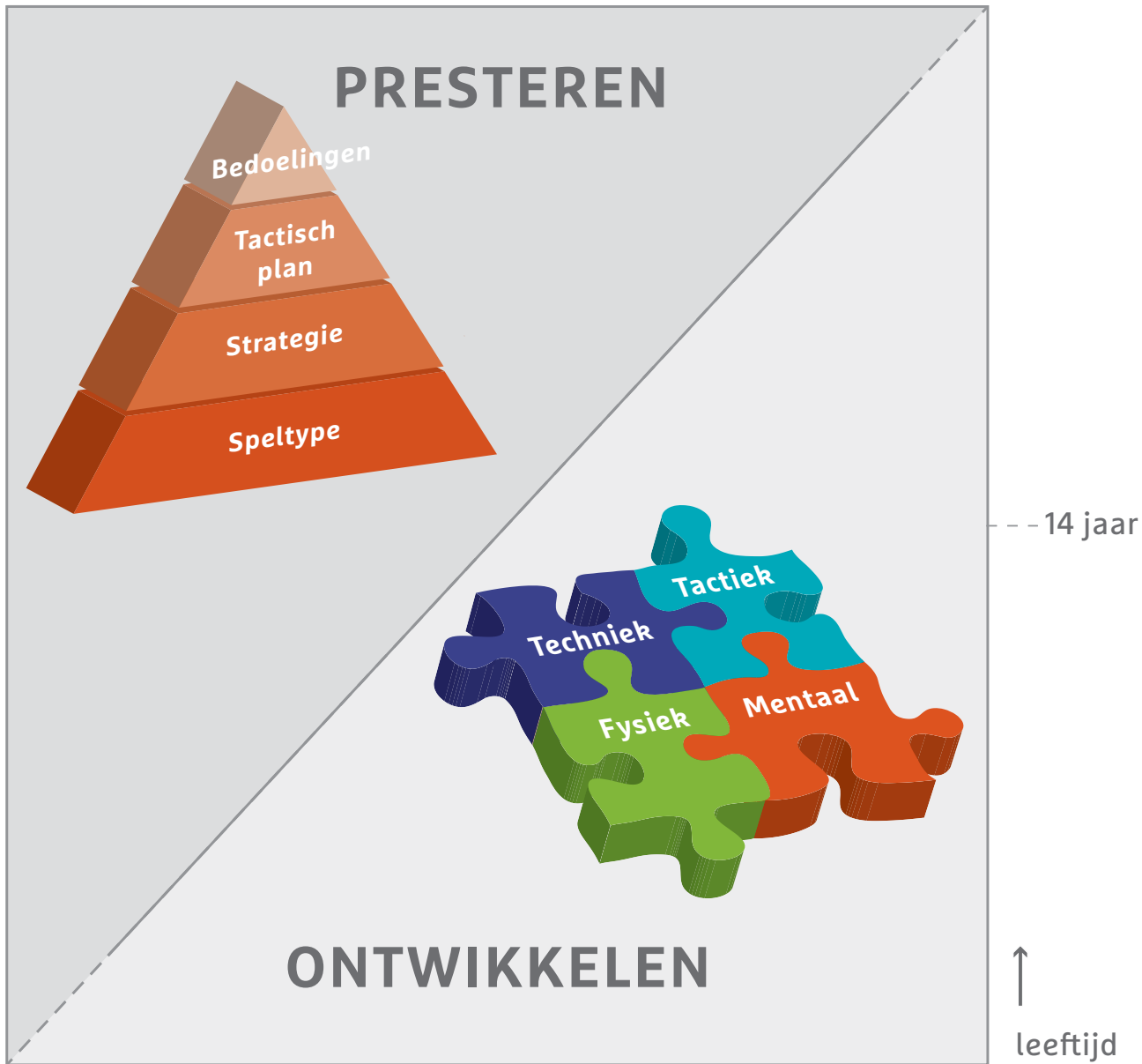
Het KNLTB-opleidingsmodel geeft de samenhang tussen ontwikkelen en presteren aan.

In dit model wordt schematisch afgebeeld dat met het toenemen van de leeftijd de verhouding tussen ontwikkelingsgerichte training en prestatiegerichte training geleidelijk verandert.

Onder in het model staat het ontwikkelen vrijwel 100% centraal. Natuurlijk worden er al wedstrijden gespeeld (kinderen houden van spel en strijd), maar de resultaten zijn relatief onbelangrijk. De inhoudelijke kant van de ontwikkeling krijgt in het model vorm door de puzzelstukjes techniek, tactiek, fysiek en mentaal.

Boven in het model is vrijwel alle training gericht op maximaal presteren. Natuurlijk is er nog ruimte voor ontwikkeling, maar ranglijsten zullen maatgevend zijn. In deze fase zijn prestaties allesbepalend voor de speler. De inhoudelijke kant hiervan wordt in het model uitgebeeld door de tactische piramide die het speltype als basis heeft.

Halverwege het model is er een fifty-fifty verdeling tussen ontwikkelingsgerichte en prestatiegerichte training. Een goede leeftijdsindicatie is 14 jaar, maar de groeispuurt is een nog betere indicator. De keuze voor het definitieve speltype is essentieel en maakt prestatiegerichte trainingen, die vooral gericht zijn op wapens en functionele kwaliteiten, steeds beter mogelijk. Er is nog meer dan genoeg te leren voor de speler in opleiding, maar de ontwikkelingsgerichte trainingen zullen niet centraal staan in de voorbereiding op wedstrijden.



STELLINGEN

De hierna volgende stellingen beschrijven onze opleidingsfilosofie. We volgen het opleidingsmodel en beginnen dus bij de *ontwikkeling* van de spelers, waarbij aandacht wordt besteed aan elk van de vier puzzelstukjes: techniek, tactiek, fysiek en mentaal. Daarna gaan we over naar het *presteren*, met aandacht voor de tactische piramide, wedstrijdvoorbereiding, presteren op korte termijn en presteren op lange termijn. Daarna volgt een onderdeel *didactiek en methodiek*. We sluiten het hoofdstuk af met een aantal algemene *richtlijnen* voor spelers, ouders en trainers.

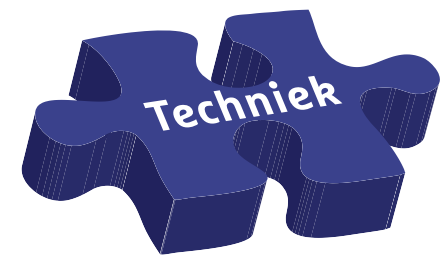
ONTWIKKELEN

- 1 Aanvankelijk ben je als trainer bezig spelers zoveel mogelijk aspecten van het tennisspel gedoseerd en planmatig aan te leren.
- 2 Het algemeen ontwikkelende gedeelte wordt naarmate de (tennis)leeftijd toeneemt steeds kleiner.
- 3 Er is op jonge leeftijd natuurlijk al 'ruimte' voor het spelen van wedstrijden, maar die moeten niet primair op de uitslag worden geëvalueerd.
- 4 Halverwege de (verticale) leeftijdscategorieën plaatsen wij, binnen de ontwikkeling van jeugd, de leeftijd van 14 jaar. Die leeftijd is geen absolute grens, maar moet worden gekoppeld aan de puberteit.
- 5 Rond het veertiende jaar wordt de helft van de trainingstijd 'algemeen ontwikkelend' geoefend (doel: steeds completer worden) en de andere helft specifiek aan het speltype gewerkt (doel: specialistisch werken aan wat de speler het meest gebruikt om wedstrijden te winnen).
- 6 Als de speler boven de 14 jaar is en het speltype eenmaal vaststaat, moet er steeds specifiek op het speltype worden getraind.

TECHNIEK

Techniek is een middel en nooit een doel op zichzelf. Dit geldt bij alle spelsporten, en dus ook bij tennis. Het voetenwerk en de slagbeweging hebben een intentie; de speler wil er iets mee bereiken of realiseren. Techniek is dus een doelgerichte motorische actie, een coördinatieve vaardigheid die wordt ingezet op grond van waarnemingen en daaruit voortvloeiende beslissingen.

- 7 De grondvormen van bewegen zijn een essentiële basis voor techniektraining. In verband met de matige (tot slechte) lichamelijke oefening in het basisonderwijs moeten clubleraren, -trainers en conditietrainers zich aanvankelijk vooral richten op de ontwikkeling van die grondvormen.
- 8 Tijdens voorbereidend tennis (4-8 jaar) moeten zoveel mogelijk coördinatieve vaardigheden worden ontwikkeld door een grote variatie in oefendoelen en oefenstof aan te bieden.
- 9 Bladcontrole, Timing en Balans (B, T & B) zijn de meest belangrijke factoren voor de ontwikkeling van technieken.
- 10 Bladcontrole is allesbepalend voor balcontrole.
- 11 De drie elementen van bladcontrole zijn: de bladstand, de zwaairichting van het blad en de snelheid van het blad.
- 12 Timing is het aanpassen van de slagbeweging en het voetenwerk aan de beschikbare tijd en is allesbepalend voor het uiteindelijke niveau van de speler. Daarom moet er consequent aandacht zijn voor waarnemen en anticipatie.
- 13 Bij timing moeten spelers leren om de zwaaihoogte, zwaaihoogte en zwaaisnelheid aan te passen zodat het racket op tijd uitkomt op het gewenste (dan wel opgedrongen) raakpunt. Ook het voetenwerk is hierbij essentieel.
- 14 Balans is cruciaal voor tennis. Gevoel krijgen voor dreigende onbalans, het voorkomen van onbalans en het corrigeren van onbalans worden steeds belangrijker in de ontwikkeling van een speler.





- 15 B, T & B vormen een complete ontwikkelingslijn waarmee grensverleggend gewerkt kan worden. Ze zijn daarmee een goede indicatie voor het technisch breekpunt van de speler.
- 16 Eén ideaaltechniek per slag bestaat niet; bij grepen zijn er geaccepteerde marges en daardoor zien bewegingen er anders uit op basis van de 'viereenheid'.
- 17 Een 'wereldforehand' mag geslagen worden op verschillende manieren, wij werken resultaatgericht en niet aan een voorkeursuitvoering. De essentie ligt in het ontwikkelen van basisprincipes die door alle toppers worden gebruikt!
- 18 Technische niveaoverschillen tussen spelers kun je uitdrukken in de uiteenlopende beheersing van de functies vastheid, precisie, variatie, vaart, rotatie van de bal, velddekking, tempo, onder (tijds- of ruimte)druk spelen, anticipatie en camouflage.
- 19 De eerste functie die de speler met iedere basistechniek moet beheersen is vastheid in een neutrale rally. Denk aan minimaal 70%. Bij iedere volgende functie moet steeds weer die 70% vastheid bereikt worden.
- 20 De verbetering in de kwaliteit van de functies maakt de kwaliteit van de bedoelingen (opbouwen, scoren, voorkomen van scoren) ook steeds beter.
- 21 Vastheid bij het slaan van winners en bij het voorkomen van scoren moet net zo veel worden geoefend als vastheid bij het opbouwen. Ditzelfde geldt voor vastheid bij tijdoverschot, in situaties van voldoende tijd en in tijdnood.
- 22 Langdurige vastheidsoefeningen (bij vaardige jeugd) hebben geen (technisch) grensverleggende, maar meer een mentale functie (geduld, concentratie, commitment). In dat kader zijn lange(re) rallies wel een goede oefening.

- 23** Door voetenwerk te oefenen in de situaties waarin het nodig is, wordt het sneller en meer motiverend ontwikkeld. Tijdnoodsituaties (in de breedte en in de lengte van de baan) en op tempo spelen, dwingen spelers tot beter voetenwerk.
- 24** Er moet zo veel mogelijk grensverleggend en dus dicht bij het technisch breekpunt worden getraind. Daarbij is de succesbeleving van de speler bepalend. Technische correcties van de leraar moeten die succesbeleving ondersteunen.



TACTIEK

In tactische trainingen draait het erom dat spelers situaties herkennen, oplossingen selecteren en beslissingen nemen. Oefen de vaardigheid om (snel) een geschikte keuze te maken die leidt tot een grotere kans om het punt te winnen.

- 25 De tactische basisprincipes zijn: opstelling, balbaankeuze, bewegingen en gedrag (tussen de punten in). Aan de hand van deze principes kunnen we alle tactische aspecten in de trainingen onderbrengen. De 'bedoelingen' komen tot uiting door het gebruik van de principes.
- 26 Bij tactische trainingen kan een speler uit ten minste twee opties kiezen.
- 27 Het herkennen van de ontstane spelsituatie en de dan te maken keuze moeten niet worden verhinderd/vertraagd door denken (twijfel).
- 28 De toenemende complexiteit van tactiektraining zit enerzijds in het aantal opties en anderzijds in de beschikbare tijd (denk aan tijdnood en tijdoverschot).
- 29 Bij tactische trainingen is overzicht over de gehele situatie en vooral de situatie aan de andere kant van het net essentieel. De speler moet leren oog te krijgen voor de comfortzone(s) van de tegenstander.
- 30 Het oefenen van tactische patronen is feitelijk een technische training. Het kiezen voor een bepaald patroon tegen een bepaalde tegenstander heeft grote tactische waarde. De keuze voor het bewust afwijken van dat patroon is een belangrijk onderdeel van de tactische training.
- 31 Voor een vergroting van de tactische effectiviteit moet het statistisch denken (wat is er gebeurd en wat leverde het op) worden ontwikkeld.
- 32 De koppeling van de stand (in de game, set of wedstrijd) aan de tactische keuze voor het volgende punt is essentieel in relatie tot het momentum.



FYSIEK

De fysieke trainingen, die naast de reguliere tennistrainingen worden aangeboden, besteden natuurlijk veel aandacht aan coördinatie (vooral bij leeftijden <12).

Ook de tennistrainer kan met behulp van tennisspecifieke vormen inspelen op de ontwikkeling van de coördinatie.

- 33 Voor het tennis zijn de belangrijkste aspecten van coördinatie: balans, ritme, reactie, oriënteren en differentiëren.
- 34 Oefening van deze aspecten op de baan geeft de speler een grotere flexibiliteit in zijn technisch vermogen en daarmee een groter aanpassingsvermogen in complexe situaties tijdens wedstrijden en trainingen.
- 35 Kinderen zijn het meest gevoelig voor het ontwikkelen van balans in de leeftijd van 6 tot 9 jaar (meisjes iets eerder dan jongens). Juist op die leeftijd is het dus essentieel dat de leraar het kind bewust maakt van de (controle op) balans.
- 36 Het ritmisch vermogen neemt snel toe bij kinderen van 5 tot 8 jaar. Op die leeftijd zullen dus verschillende ritmes worden geoefend om dit aspect optimaal te ontwikkelen.
- 37 Het reactievermogen is goed te trainen bij kinderen tussen 8 en 12 jaar.
- 38 Oriënteren (waar sta je op de baan ten opzichte van het net, de lijn, het hek) kunnen kinderen optimaal leren tussen 8 en 12 jaar.
- 39 Differentiëren (in tijd en ruimte), ofwel het aanpassen van de beweging, leren kinderen makkelijk tussen 6 en 11 jaar.
- 40 Na de algemeen ontwikkelende fysieke doelen, die meer op het terrein van de coördinatie liggen, wordt de werkelijke conditietraining steeds belangrijker.





- 41** Conditietraining is een voorwaardelijke training die het lichaam optimaal voorbereidt op het volhouden tijdens en herstellen na trainingen en wedstrijden.
- 42** Conditietraining dient ook ter preventie en/of herstel van blessures. Vooral de symmetrie van het lichaam is daarbij belangrijk (in verband met de relatief eenzijdige belasting van het lichaam bij tennis).
- 43** Werkelijk fit zijn is een duidelijke mentale toevoeging voor de speler.
- 44** Een topspeler is fit genoeg als hij vijf (speelster: drie) sets zonder verval (met behoud van kwaliteit) kan spelen en dit meerdere keren per week. De kwaliteit is zichtbaar in de combinatie van percentage, druk en precisie.
- 45** Conditionele aspecten en trainingen zijn speltypespecifiek en moeten ook in baantrainingen worden verwerkt.
- 46** Conditietesten en medische keuringen worden gebruikt om de beginsituatie, de trainingstoestand en/of de progressie te meten. Ze kunnen bepalend zijn voor deelname aan trainingen of wedstrijden en worden optimaal ingepast in het wedstrijdprogramma.

MENTAAL

Het mentale aspect moet tijdens trainingen veel aandacht krijgen. Door middel van een aantal praktische richtlijnen voor de trainer/coach is het mogelijk om in trainingen op een concrete en heldere manier te werken aan de mentale conditie van de tennisspelers.

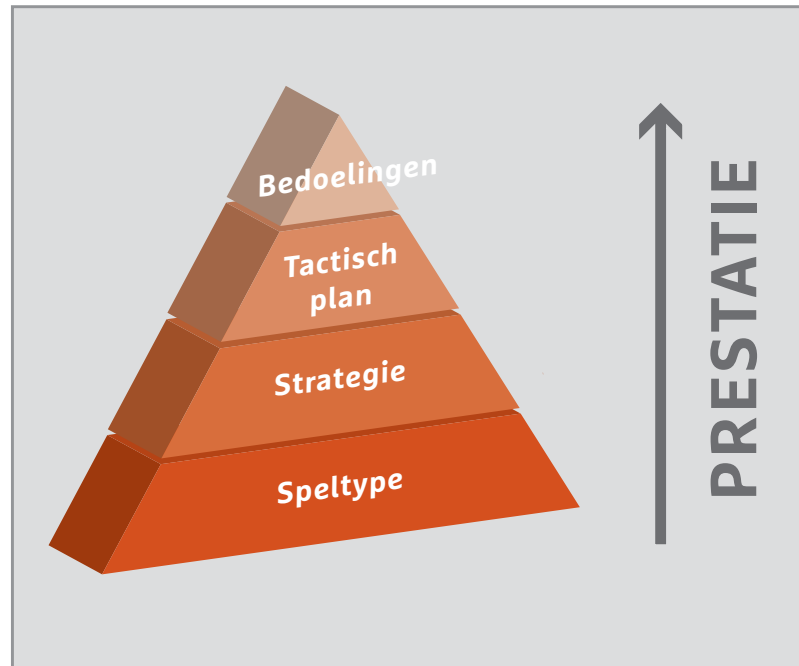
- 47 De begrippen toewijding, aandachtscontrole, emotionele stabiliteit, zelfvertrouwen, vechtlust en leiderschap vormen een goed uitgangspunt voor trainers die aan de mentale conditie van hun spelers werken.
- 48 Een trainer kan door zijn stijl van lesgeven en met name door zijn manier van communiceren ook al bij kinderen onder de 12 jaar een belangrijke basis voor een goede mentaliteit leggen.
- 49 De feedback van de trainer op bijvoorbeeld frustratie van de speler tijdens technische, tactische of fysieke oefeningen is bepalend voor de opbouw van een goede mentaliteit.
- 50 Mentale vaardigheden worden met name tijdens de baantraining ontwikkeld. Mentale programma's naast de baan hebben een aanvullende functie.
- 51 Iedere trainer kan zodanig worden (bij)geschoold dat hij zelfstandig (bewuster) met het mentale aspect op de baan kan omgaan. Er is dus niet altijd een (sport)psycholoog voor nodig.
- 52 Naast de mentale training door de tennistrainer besteden we ook aandacht aan mentale vorming naast de baan. In de jeugdopleiding stimuleren we bijeenkomsten voor spelers en ouders o.l.v. een sportpsycholoog.
- 53 In het aanvullende mentale programma komen de volgende aspecten aan bod: doelen stellen, motivatie, aandacht, (ont)spanning en visualisatie. Extra aanvullend is het programma 'Prestatiegedrag'.



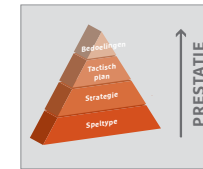
PRESTEREN

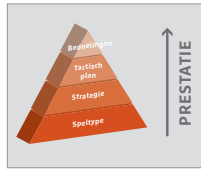
DE TACTISCHE PIRAMIDE

In het opleidingsmodel 'Ontwikkelen en Presteren' staat een driehoek afgebeeld die weergeeft dat een individuele prestatie wordt gebaseerd op het (uitgebalanceerde) specialistische speltype van de speler. Deze driehoek wordt de 'tactische piramide' genoemd.



- 54 Voor het werken aan en verbeteren van de prestatie moet van onderaf (en dus vanuit het eigen speltype) worden geredeneerd.
- 55 Het speltype is primair op het karakter van de speler gebaseerd. Daarnaast spelen lichaamsbouw en technische voorwaarden en (on)mogelijkheden een belangrijke rol.
- 56 Het speltype moet weloverwogen worden bepaald. De drie pijlers uit stelling 55 (karakter, lichaamsbouw en techniek) worden hiervoor uitvoerig bekeken en gecombineerd. Een (standaard) vragenlijst kan hierbij als hulpmiddel dienen.
- 57 Door een weloverwogen vaststelling van het speltype (of eventueel een combinatie van speltypes) is het mogelijk om met een beperkt aantal trainingsdoelen tot optimale specialisatie te komen.
- 58 We onderscheiden de volgende speltypes: **afwachtende baseliner**, **dwingende baseliner**, **veelzijdige speler** en **voorwaartse speler**.
- 59 De afwachtende baseliner (AB) valt op omdat hij de kat uit de boom kijkt. Hij neemt pas risico als de rally daar aanleiding toe geeft en schuwt de lange rally niet.
- 60 De dwingende baseliner (DB) heeft duidelijk het initiatief, speelt graag korte punten en neemt met vrijwel iedere slag meer risico dan de afwachtende baseliner.
- 61 De veelzijdige speler (VzS) voelt zich overal op de baan thuis, is allround en kan zowel gevaarlijk zijn als hij tempo maakt (dwingend speelt) als tempo volgt (countert).
- 62 De voorwaartse speler (VwS) voelt zich vooral thuis aan het net en zal iedere mogelijkheid aangrijpen om het net op te zoeken, zowel in service- als returngames.
- 63 Spelers kunnen in servicegames een ander speltype hebben dan in returngames.



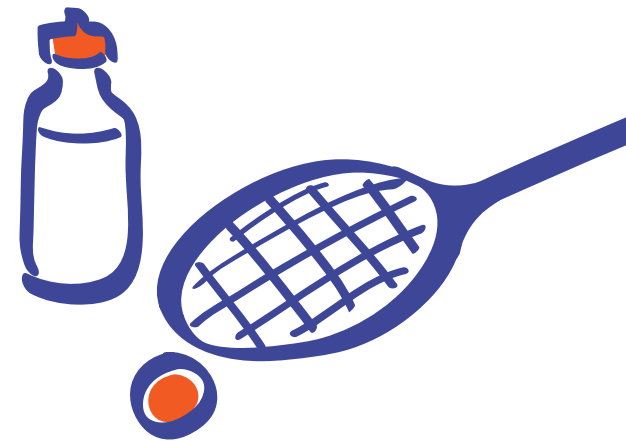


- 64** De strategie voor een wedstrijd betreft het grove plan. Bij de opstelling van dat plan is het eigen speltype het uitgangspunt en wordt daarnaast rekening gehouden met het baanoppervlak en het speltype van de tegenstander.
- 65** Het tactische plan is gedetailleerder en wordt direct gekoppeld aan de tegenstander. In de voorbereiding van de wedstrijd en tijdens gecoachte wedstrijden kan de trainer/coach hierbij helpen.
- 66** Tijdens de zelf te spelen wedstrijd zal de speler bij de voorbereiding van ieder punt bepalen of hij het tactische plan wel of niet aanpast.
- 67** De drie factoren speltype, strategie en tactisch plan reduceren het aantal spelsituaties dat in een wedstrijd voor zal komen. De situaties die overblijven, bepalen dus primair of de wedstrijd wordt gewonnen en moeten vooral worden getraind.
- 68** Uit stelling 67 volgt dat er veel situaties nauwelijks zullen voorkomen. Het beslissen in deze situaties is voor de speler onbelangrijk en hoeft dus vrijwel niet te worden getraind.
- 69** De (tactische) beslissingen die een speler in een bepaalde situatie neemt zijn een logisch gevolg van zijn speltype en horen (dus) bij hoe hij is en denkt. Ze moeten wel binnen het tactische plan passen.

WEDSTRIJDVOORBEREIDING

Wij gaan ervan uit dat de training zoveel mogelijk moet lijken op de wedstrijd. Trainingsdoelen zullen immers ook altijd gericht zijn op verbetering van de prestatie in wedstrijden.

- 70** Spelers ouder dan 16 en speelsters ouder dan 14 moeten zoveel mogelijk (tenminste 75% van de trainingstijd) trainen op onderdelen van hun (eigen) speltype. De overige (maximaal 25% van de) trainingstijd kan worden besteed aan de algemene ontwikkeling van de speler (met het oog op de lange termijn).
- 71** Ten minste de laatste twee trainingdagen voordat wedstrijden worden gespeeld moeten spelers hoofdzakelijk in voor hen (uit wedstrijden) zeer herkenbare situaties trainen. Om de punten spelen is belangrijk in de wedstrijdvoorbereiding.
- 72** Trainen op een vergelijkbaar baanoppervlak is van groot belang. Informatie over de mogelijke tegenstander(s) is ook cruciaal. De trainer kan eventueel de manier van spelen van mogelijke tegenstanders nabootsen.
- 73** In een dergelijke wedstrijdvoorbereiding zijn (uitgezonderd bij het opwarmen en inspelen) oefenvormen met rechtuit naar elkaar slaan en vastheid op neutrale ballen niet zinnig.
- 74** In de directe voorbereiding op wedstrijden zal vrijwel geen aandacht worden besteed aan aspecten die (nog) geen rol spelen in het speltype van de speler.
- 75** In de wedstrijdvoorbereiding is een goede verhouding tussen arbeid en rust noodzakelijk. Ook de intensiteit en de duur van de voorbereiding bepalen mede het succes van de wedstrijd.
- 76** Zonder individuele trainingsplanning is geen gerichte periodisering mogelijk. Dit geldt vooral voor spelers ouder dan \pm 14 jaar.



- 77** Een individuele toernooi- en trainingsplanner kan alleen goed worden gebruikt als de speler volledig op de hoogte is van de inhoud van de planner. Onderdeel van deze planner is de zogenaamde P.O.P. (Persoonlijk Ontwikkelings Plan).
- 78** De speler moet bij het invullen van zijn planner worden betrokken (dit stimuleert zijn motivatie en zijn zelfstandigheid). De speler moet zich 'eigenaar' (en dus verantwoordelijk) voelen voor de inhoud van de planner en de P.O.P..
- 79** Trainers moeten een evenwichtig jaarplan maken, waarin het aantal toernooien, het aantal wedstrijden, de trainingen, de schoolperiodes en de vakantie worden gecombineerd en afgewogen.
- 80** In wedstrijdrijke periodes zal/kan de speler aan aspecten werken die op iets langere termijn een rol in zijn spel kunnen spelen. Het belang van die toevoegingen (in relatie tot prestaties!) zal echter steeds kleiner worden naarmate de speler ouder wordt.

PRESTEREN OP KORTE TERMIJN IN DE OPLEIDING VAN JEUGD

Presteren en ontwikkelen worden weergegeven door een weegschaal. In de ene schaal wordt binnen het **presteren** de nadruk gelegd op winnen en ranglijstpositie. In de andere schaal ligt het **ontwikkelen** en dat komt tot uiting door bijleren of het veranderen van vaardigheden voor de totstandkoming van een speltype op de langere termijn.

Te veel ouders en trainers zijn bij jonge kinderen eenzijdig gericht op presteren, d.w.z. op ranglijsten en dus op punten die door het winnen worden vergaard. Anderzijds zijn er trainers die eenzijdig aan de lange termijn denken en die (zelfs een beetje) presteren een vies begrip vinden. Beide visies zijn te extreem.

- 81 Vooral trainers en ouders hebben invloed op het al dan niet in balans zijn door de ene of de andere schaal extra gewicht toe te kennen.
- 82 Focussen op (punten voor) ranglijsten blokkeert vaak de bereidheid om ontwikkelingen voor de lange termijn te starten.
- 83 Trainers die vooral op de lange termijn denken en wedstrijden op de korte (en middellange) termijn onbelangrijk vinden, onderschatten waarschijnlijk het belang van het spelen van wedstrijden en daarbij vooral de ontwikkeling van de mentaal-tactische aspecten van het wedstrijdspel.
- 84 Het spelen van wedstrijden is ook voor kinderen tussen de 9 en 12 jaar noodzaak. Daarbij is het wel belangrijk dat het kind weet wat er in de wedstrijd van hem wordt verwacht (bijvoorbeeld: het geoefende toepassen en daarmee proberen te winnen).
- 85 De wedstrijd is een test voor de speler: hij meet zijn mentale, fysieke, technische en tactische vaardigheden van dat moment met die van een ander.
- 86 Het spelen van toernooien is essentieel voor een confrontatie met leeftijdgenoten en spelers van vergelijkbaar niveau.
- 87 Voor toernooikeuze geldt: eerst regionaal presteren, dan nationaal presteren en dan pas internationaal spelen. Een winst:verliesverhouding van 3:1 is daarbij een goed uitgangspunt.



ONTWIKKELEN (MET HET OOG) OP DE LANGE TERMIJN

Met het oog op de lange termijn moeten spelers ook investeren in hun verdere carrière. Trainers moeten zich hiervan bewust zijn. De keuze voor een goede balans tussen 'nu presteren' en 'later verder kunnen komen' is essentieel en niet eenvoudig.

- 88** Langetermijndoelen blijken nogal eens dromen te zijn. Voor sommigen zijn dromen een drijfveer (motiverend) en voor anderen ongrijpbaar en daarmee demotiverend. Trainers dienen zich bewust te zijn van het effect van hun betoog over lange termijn.
- 89** Langetermijndoelen zijn vooral effectief als de tussenstappen (subdoelen) zichtbaar leiden tot het einddoel.
- 90** Gezien het algemeen ontwikkelende karakter van de jeugdopleiding moet men tot een leeftijd van minstens 14 jaar* alle spelsituaties voldoende ontwikkelen.
*dit is een gemiddelde leeftijd; zie eerdere opmerking over puberteit.
- 91** Met het oog op de lange termijn wordt ook aan spelonderdelen gewerkt die de spelers nog niet (kunnen) toepassen. Ook al passen ze het nog niet toe, er moet toch aan worden gewerkt!
- 92** Binnen de vijf spelsituaties dienen de drie spelbedoelingen (scoren, opbouwen en voorkomen van scoren) evenredig te worden ontwikkeld (kwalitatief én kwantitatief). Bij het opbouwen maken we een onderscheid tussen enkelvoudige en meervoudige opbouw.
- 93** Een voordeel van het denken en spelen vanuit bedoelingen is dat ook het tactisch inzicht wordt ontwikkeld.

DIDACTIEK EN METHODIEK

Het lijkt wel een ongeschreven wet dat de meest talentvolle spelers het minst gestructureerd leren en dat de minder getalenteerde spelers juist een enorme leerbereidheid hebben, gekoppeld aan een heerlijk doorzettingsvermogen. De trainer moet dus in staat zijn hier op in te spelen. Een valkuil voor de trainer is dat hij zijn eigen leerstijl centraal stelt en projecteert op de speler. Het draait te allen tijde om het leer-effect bij de speler en iedere speler leert weer op een andere manier.

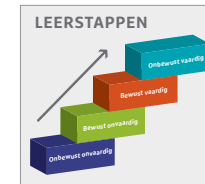
Hieronder staat een model dat vier leerstappen aangeeft:





- 94** Onbewust onvaardig: de speler realiseert zich niet dat hij iets niet kan. De speler heeft een geringe leerbereidheid.
- 95** Bewust onvaardig: de speler realiseert zich dat hij iets niet kan. De leerbereidheid zal hoog zijn als die vaardigheid belangrijk voor hem is.
- 96** De stap van onbewust onvaardig naar bewust onvaardig is vaak frustrerend en/of wordt als confronterend ervaren.
- 97** De stap van onbewust onvaardig naar bewust onvaardig blijkt van groot belang te zijn, omdat die de leerbereidheid en dus de motivatie vergroot.
- 98** Bij de fase van iets *niet* kunnen naar iets wel kunnen is vaak sprake van bewuste (cognitieve) leermomenten. Er *kán* ook sprake zijn van een onbewust leerproces (FFF).
- 99** Bewust vaardig: de speler beheerst de vaardigheid, maar moet zich er nog erg bewust mee bezig houden. In deze fase oogt het meestal gemaakt en/of stijfjes. De vaardigheid bezwijkt snel onder tijdsdruk.
- 100** Onbewust vaardig: dit is het ultieme beheersingsniveau van een bepaalde vaardigheid. Ook onder druk oogt het spel natuurlijk en verloopt het zichtbaar vloeiend.
- 101** Een logboek is voor een speler een belangrijk hulpmiddel om te leren leren. Dit geldt echter niet voor de fase waarin de speler onbewust vaardig is.
- 102** Leer spelers om het eigen leerproces vast te leggen. Dit kan ook dienen als communicatiemiddel ten opzichte van collegatrainers en ouders.
- 103** De trainer moet oppassen voor een te bewuste (cognitieve) en dwangmatige aanpak.

- 104** De trainer moet ervoor zorgen dat de speler een objectief zelfbeeld ontwikkelt. Het (on)bewust (on)vaardig zijn heeft gevolgen voor het leren en het onderwijzen.
- 105** Anderzijds mag een trainer zich er niet makkelijk van afmaken door te stellen dat de speler alles intuïtief doet en dat er dus niets kan of mag worden gepland.
- 106** Een goede trainer zal een planmatige aanpak hanteren, denkt na over hoe leerlingen effectief leren en zal *consequent* zijn in zijn benadering.
- 107** Als de trainer ziet dat de speler onbewust vaardig is, zal hij zonder de speler bewust te maken proberen grenzen te verleggen.



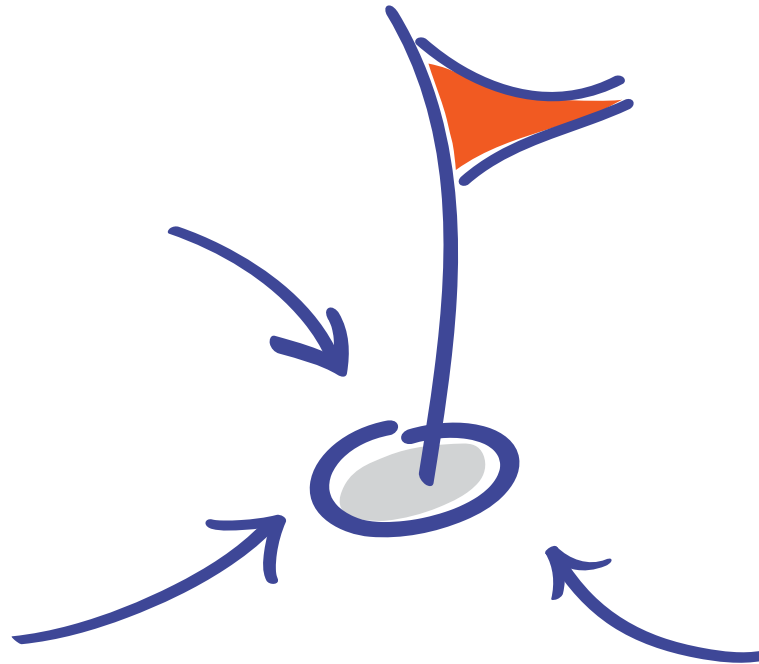
DOELEN, OEFENVORMEN, AANDACHTSPUNTEN EN CORRECTIES

Iedereen *weet* dat een (jaar-, seizoen- of les)plan een basis is voor het lesgeven.

Eerst worden de doelen vastgesteld, daarna pas de oefen- of leersituatie. Toch blijkt in de praktijk dat lessen worden voorbereid (als dat al wordt gedaan) door een aantal oefeningen op een rij te zetten.

- 108** Wij propageren het denken vanuit doelen.
- 109** Aan deze doelen worden oefenvormen gekoppeld.
- 110** Een juist gekozen oefensituatie (oefenvorm, oefening) zorgt ervoor dat een speler het oefendoel beter traint en sneller leert.
- 111** Zowel rallyvormen als drills-uit-de-mand kunnen zeer geschikt zijn om het oefendoel of trainingsdoel te realiseren.
- 112** Trainingsvormen waarin twee tegen één wordt getraind zijn zeer geschikt voor overloadtrainingen (zowel technisch, fysiek, als mentaal) en in geval er niveauverschillen zijn tussen de spelers.
- 113** Aanspelen verdient de voorkeur boven aangooien; de aangever oefent dan ook bladcontrole.
- 114** Aangooien kan nodig zijn (als een constante balbaan vereist is) en is vooral nuttig bij het trainen op het versnellen van dode ballen en het oefenen van specifiek voetenwerk.
- 115** Bij het trainen is het nodig om aandachtspunten en mogelijke correcties die aan het oefendoel zijn gekoppeld paraat te hebben en zeer gericht te hanteren.
- 116** Deze aandachtspunten/correcties kunnen een goede ondersteuning zijn voor de speler die moeite heeft met het bereiken van het oefendoel.

- 117 Grensverleggend trainen is ons uitgangspunt, dat wil zeggen trainen op het technisch breekpunt. Op die manier spelen we optimaal in op de talentontwikkeling van de speler. Hij betreedt nieuwe gebieden in plaats van alleen te herhalen wat hij al kan.
- 118 Ook met acht tot twaalf spelers op twee of drie banen kan steeds grensverleggend worden getraind.
- 119 Het herhalen van eerder getrainde/geleerde aspecten is ook essentieel.
- 120 Succesbeleving, uitdaging, motivatie en plezier zijn de bepalende factoren bij de keuze van de oefenstof.



CONCLUSIE

De voorgaande 120 stellingen moeten leiden tot de optimale ontwikkeling van **iedere tennisser**. Mede hierdoor worden talentvolle spelers opgeleid tot topsporter. Ook de recreatieve speler (jeugd en volwassenen) kan op basis van de beschreven visie zijn of haar optimale niveau bereiken.

We willen spelers opleiden die (op basis van de vele geoefende vaardigheden) zo flexibel zijn dat ze op het hoogste niveau noodsituaties op kunnen lossen.

Daarnaast heeft de speler (op basis van trainen en herhalen) een fundament opgebouwd van hoogkwalitatieve, betrouwbare slagen waarmee hij een tegenstander onder druk kan houden.

De speler is dus technisch, tactisch, fysiek en mentaal zo ontwikkeld dat op die vlakken geen voortijdig plafond wordt bereikt.

RICHTLIJNEN

Hieronder volgt in het kort een aantal gegroepeerde richtlijnen. Ten eerste richtlijnen die voor trainers gelden. Ten tweede richtlijnen die voor zowel spelers, ouders als trainers van belang zijn.

VOOR DE TRAINERS GELDT:

- ▶ **Plezier** in tennis staat voorop.
- ▶ De trainer heeft **plezier** in aanleren, trainen en presteren.
- ▶ Er is respect voor elkaar (spelers, ouders en trainers in alle combinaties).
- ▶ De communicatie is open.
- ▶ Spelers ontwikkelen die een competitieve instelling tonen in combinatie met fair play.
- ▶ Spelers ontwikkelen die zelfstandig zijn en onafhankelijkheid tonen.
- ▶ Hanteer een aanpak die start vanuit discipline en moet leiden tot zelfdiscipline.
- ▶ Help spelers een objectief zelfbeeld te ontwikkelen waarin sterke en zwakke punten evenwichtig in kaart kunnen worden gebracht.
- ▶ Werk met complimenten en verbeterpunten (in plaats van kritiek geven en zeggen hoe het niet moet)
- ▶ Blijf een reflectief vermogen ontwikkelen; dat geldt zowel voor jezelf als voor de spelers.
- ▶ Onder de leeftijd van 12 jaar staat het algemeen ontwikkelen centraal, dus niet alle vaardigheden zullen of kunnen ook direct in wedstrijden worden toegepast.
- ▶ Wedstrijden spelen is ook onder 12 jaar belangrijk, maar het gaat niet uitsluitend om resultaten en ranglijstposities.



VOOR DE SPELERS, OUDERS EN TRAINERS GELDT:

- ▶ **Plezier** staat voorop! Plezier in trainingen en plezier in het spelen van wedstrijden en 'vrij spelen'.
- ▶ Iedere speler is medeverantwoordelijk voor de eigen ontwikkeling.
- ▶ Iedereen is medeverantwoordelijk voor de groepssfeer.
- ▶ Afspraak is afspraak.
- ▶ Storingen zijn altijd bespreekbaar: let echter op de timing van het moment.
- ▶ Feedback is altijd constructief en gericht op verbetering.
- ▶ Feedback wordt zowel direct als respectvol uitgesproken.
- ▶ Het trainings- en wedstrijdritueel wordt consciëntieus uitgevoerd.
- ▶ Voorbereiden: de basis voor een optimaal resultaat.
- ▶ Coaches zijn coaches en ouders zijn ouders: pas op voor verwarring van taken!
- ▶ Alleen positieve emoties tijdens de wedstrijd.
- ▶ Werk met complimenten en verbeterpunten (in plaats van kritiek en zeggen hoe het niet moet).
- ▶ Denk aan het bekrachtigen van aspecten die goed gaan of beter gaan.
- ▶ Bij de communicatie moet het belang van (de ontwikkeling en prestatie van) de speler altijd centraal staan.

