

NAAM

GEBOORTEJAAR

NAAM TRAINER/COACH

DATUM

TOERNOOI/COMPETITIE

WEDSTRIJDEN

						Hoe te verbeteren (indien niet groen)
ALGEMEEN GEDRAG						
passie voor Tennis						
team-speler						
zelf-discipline						
communicatie						
initiatief nemen						
positief denken						

TENNIS SPECIFIEK						
Algehele voorbereiding						
op tijd zijn						
materiaal op orde						
warm-up (lichaam)						
warm-up (slagen)						
mentaal gereed						
heeft een spelplan						
stress (1) - relaxed (5)						
heeft zin om te spelen						

TIJDENS WEDSTRIJD (ALG.)						
focus						
rituelen						
speelt volgens plan						
aanpassing aan tegenst.						
positief gedrag						
krachtige uitstraling						
duidelijke bedoelingen						
blijft strijden						
loopt op iedere bal						

NA WEDSTRIJD (ALG.)						
cooling down						
Is in staat de 3 vragen te beantwoorden:						
1. wat ging goed?						
2. wat heb je geleerd?						
3. wat wil je nu trainen?						

ALGEMENE OPMERKINGEN

	Kwetsbaar	Functioneel	Wapen
VAARDIGHEDEN			
1st Service			
2nd Service			
Return 1 Fh			
Return 1 Bh			
Return 2 Fh			
Return 2 Bh			
Fh.Opbouwen			
Fh.Winner			
Fh.Verdedigen			
Bh.Opbouwen			
Bh.Winner			
Bh.Verdedigen			
Fh-volley			
Bh-volley			
Smash			
Fh-lob			
Bh-lob			
Dropsh.Fh			
Dropsh.Bh			
Passing Fh			
Passing Bh			
Contr.Tijd Tegenst.			
Contr.Ruimte Tegenst			
Opstelling			
Velddekking			
Anticipatie			
Timing Splitstep			
Fysiek (alg)			
(Loop)snelheid			
beweglijkheid			
(Snel)kracht			
Toont energie			