GROEPSFORMULIER **DE DIEPGANG**

KNLTB TENNIS

TRAINER **TRAININGSPERIODE**

Noteer de namen onder elkaar met steeds 2 witregels. Kopieer de namen en plak op de volgende pagina's

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
SERVICE wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen												
	1 Vastheid: a De speler is in staat om 60% van de eerste service goed te slaan.											
	b De speler is in staat om de tweede service veilig te slaan, d.w.z. minstens 90% goed.											
	2 Precisie: De speler kan twee van de drie services in een vak slaan van 1 (b) bij 2 (l) m.											
	3 Vaart: Het tweede stuitpunt (eerste stuit in) moet 3 m voorbij de baseline liggen.											
	4 Rotatie: De speler kan de tweede service met topspin veilig serveren (80% goed).											
	5 Variatie: a De speler kan afwisselend naar de forehand en naar de backhand van de ontvanger spelen.											
	b De speler kan afwisselend naar de forehand en naar de backhand van de ontvanger spelen.											
	c De speler kan zowel de richting (forehand/backhand) als vlak en spin afwisselen.											
	6 Velddekking: a De speler is in staat om, met behoud van vastheid van de service, snel op te lopen en een volley te spelen bij de servicelijn.											
	b De speler staat direct na de service in een goede velddekkingspositie.											
	7 Anticipatie: De speler begrijpt de invloed van (sterke) wind en zon en kan zijn opgooi daaraan aanpassen.											
	8 Camouflage: De speler kan met één opgooi door het midden of naar buiten serveren.											
SERVICE wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen												
	9 Opstelling: De speler begrijpt de samenhang tussen zijn opstelling vanaf rechts en links en (aansluitend) zijn bereik met de forehand.											
	10 Balbaankeuze: a De speler kiest bewust voor gevarieerde balbanen en gaat daarbij uit van het percentage van de returns.											
	b De speler maakt, afhankelijk van het baanoppervlak, aanpassingen in rotatie en richting.											
	11 Bewegingen: De speler gebruikt zijn looprichting om de ontvanger te beïnvloeden bij zijn returnkeuze.											
	12 Gedrag: De speler straalt rust uit terwijl hij zijn plan maakt voor de volgende service.											
SERVICE waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn												
	13 Balans: De speler kan vanaf één been (zowel links als rechts) serveren uit stand (zonder herstelpas).											
	14 Oriënteren: De speler kan vanaf verschillende breedteposities serveren en begrijpt de consequenties voor de (posities van de) ontvanger.											
	15 Differentiëren: De speler voelt het verschil tussen *door* de bal slaan en *langs* de bal slaan.											

Datum	Trainingsdoel Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	16 Ritme: De speler voelt het extra verticale versnellingsmoment van het racket door de knieactie.										
	17 Reactie: De speler voelt de voorspanning in buik en schouder bij de rompdraaiing, kort voor het versnellingsmoment van het racket achter de rug.										
SERVICE wat de speler MENTAAL aan moet kunnen											
	18 Toewijding: De speler kan het opbrengen om aan elementen van de service te werken die moeilijk voor hem zijn.										
	19 Aandachtscontrole: De speler is in staat om de aandacht bij de taak (de service) te houden, ook onder druk of als er afleiding is.										
	20 Emotionele stabiliteit: De speler is in staat clean winners van de ontvanger te vertalen in een uitdaging en niet in frustratie en/of het onvermogen van de eigen service.										
	21 Zelfvertrouwen: De speler *durft* met zijn tweede service door te slaan omdat hij weet dat hij het kan.										
	22 Vechtlust: De speler probeert ieder punt te winnen, ook bij het spelen om punten met aangepaste regels voor de service.										
	23 Leiderschap: De speler toont dat hij voelt, weet en ziet dat de service in is of uit.										
RETURN OP SERVICE wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen											
	1 Vastheid: De speler is in staat om op gevarieerd aankomende services zeven van de tien returns goed te slaan.										
	2 Precisie: a **Richting**: de speler kan op een tweede service met zowel forehand als backhand kort cross, diep cross en rechtuit spelen.										
	b **Diepte:** de speler kan met forehand en backhand zowel voorbij de helft van het achterveld spelen als binnen 2 m achter het net (dropshot).										
	c **Hoogte:** de speler kan zowel in een venster van 40 cm boven het net retourneren als op de voeten van een oplopende serveerder.										
	3 Vaart: De speler kan zowel zacht als harder aankomende services laag over het net en voorbij de helft van het achterveld spelen.										
	4 Rotatie: a De speler kan een topspinreturn spelen die ruim over het net gaat en hoog opspringt.										
	b De speler kan een slicereturn spelen die laag over het net gaat en doorschiet.										
	c De speler kan een blokreturn spelen, waarbij een deel van de vaart van de service in de slice van de return verdwijnt.										
	d De speler kan een topspin/slicereturn spelen op de voeten van de oplopende serveerder.										
	5 Variatie: De speler is in staat om zowel volgens plan als situatief de onder precisie en onder rotatie genoemde variaties met een vastheid van >70% toe te passen.										

Datum	Trainingsdoel Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	6 Tempo: De speler is in staat om ondiep aankomende services tegemoet te gaan en vóór het hoogste punt te nemen.										
	7 Velddekking: De speler kan om zijn backhandreturn heen lopen en daarna toch zijn veld dekken en een verre bal halen.										
	8 Onder druk: De speler is in staat om met behoud van vastheid en controle te retourneren in de volgende nood- of druksituaties: - ruimtenood bij services die op het lichaam worden geslagen; tijdnood bij hard in de slagzone geslagen services; - ruimtenood bij ver van het lichaam geslagen services.										
	9 Anticipatie: De speler let op de ogen, de voetenstand, de opgooi en de uitdraai van de serveerder om een verband te zoeken met de plaatsing van zijn service.										
	10 Camouflage: De speler is in staat om met één slagvoorbereiding de bal cross of rechtuit te retourneren. Bovendien is niet aan de slagvoorbereiding te zien of de speler een diepe of korte return gaat spelen.										
RETURN OP SERVICE wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 Opstelling: De speler weet dat hij met zijn positie invloed uit kan oefenen op de plaatsing van de service.										
	12 Balbaankeuze: De speler begrijpt de relatie tussen de speelrichting van de return en de daarop volgende strooihoek van de serveerder (dit i.v.m. de velddekking).										
	13 Bewegingen: De speler begrijpt de consequentie van het om de backhand heen lopen voor de velddekking daarna.										
	14 Gedrag: De speler realiseert zich wat de voorkeurservices van de serveerder zijn en stelt zich in op wat hij kan verwachten. Bovendien neemt hij voldoende tijd om goed klaar te staan.										
RETURN OP SERVICE waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn											
	15 Balans: De speler heeft een dynamische balans in verschillende situaties van lopen en springen.										
	16 Differentiëren: De speler kan harde services remmen, blokken en versnellen: allemaal met een korte beweging.										
	17 Ritme: De speler kan met een ruime zwaai vanaf diverse posities retourneren.										
	18 Reactie: a De speler kan service volleren in een positie ± 2 m vóór servicelijn.										
	b De speler hoort aan het geluid van het raakpunt bij de service of de bal vlak dan wel met rotatie aankomt en reageert daar adequaat op.										
	19 Oriënteren: De speler weet van de laatste vier returns waarvandaan die werden gespeeld.										
RETURN OP SERVICE wat de speler MENTAAL aan moet kunnen											
	20 Toewijding: De speler werkt, ook op eigen initiatief, aan de sterke en minder sterke aspecten van zijn return.										
	21 Aandachtscontrole: De speler kijkt naar betere returns van andere spelers om van te leren.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	22 **Emotionele stabiliteit:** De speler is in staat (bijna) aces te vertalen in een uitdaging en niet in frustratie en negativisme over de eigen return.											
	23 **Zelfvertrouwen:** De speler is zich bewust van zijn sterke en minder sterke returns en weet oplossingen voor returns tegen sterke services.											
	24 **Vechtlust:** De speler probeert, ook bij het spelen om punten met aangepaste regels voor de return, ieder punt te winnen.											
	25 **Leiderschap:** a De speler straalt zekerheid uit als de service fout is.											
	b Bovendien geeft de ontvanger het duidelijk aan als hij nog niet klaar is om te ontvangen.											
	c De speler respecteert de winner (ace) van de tegenstander.											
BASELINESPEL wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen												
	1 **Vastheid**: De speler is in staat een serie van 30 neutrale slagen te spelen (basisvastheid).											
	2 **Precisie:** a De speler is in staat om 70% van opbouwend aankomende ballen diep in vak 1 of diep in vak 3 (zie toelichting) te slaan.											
	b De speler kan een dropshot spelen die drie keer in het servicevak stuit.											
	c De speler kan nadat hij om de backhand heen is gelopen met de forehand contra cross in een vak van 2 bij 2 m spelen.											
	3 **Vaart:** De speler kan een groundstroke door een venster van 50 cm boven het net slaan met het stuitpunt minimaal 2 m achter de servicelijn.											
	4 **Variatie:** De speler is in staat om op neutraal aankomende ballen met een vastheid van 80% afwisselend kort cross en diep cross te spelen.											
	5 **Rotatie:** a De speler is in staat (vooral met backhand) slice te spelen die zichtbaar doorschiet.											
	b De speler is in staat topspin te spelen waarbij de bal zichtbaar sneller daalt dan een vlak geslagen bal.											
	6 **Tempo:** a De speler is in staat om de bal te spelen voor het hoogste punt (na de stuit).											
	b De speler kan de ballen om beurten wel en niet op tempo spelen (in patroonvorm).											
	7 **Velddekking:** De speler kan opbouwende ballen die hem in de tramrails dwingen terugspelen en is daarna op tijd hersteld (op de bissectrice) om de volgende bal te kunnen bereiken.											
	8 **Anticipatie:** a De speler ziet aan de lengte (en/of snelheid) van de zwaai of de bal diep komt of kort.											
	b De speler ziet aan de voetenstand en de positie van de tegenstander of de bal cross of rechtuit wordt geslagen.											
	c De speler ziet aan de hoogte van de slagvoorbereiding en de bijbehorende bladstand of met topspin dan wel met slice wordt gespeeld.											
	9 **Onder druk:** a De speler kan hard aangespeelde ballen diep cross terugspelen met een vastheid van 80%.											

Datum	Trainingsdoel Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	b De speler kan bij raakpunten buiten de baan diepe, tijdwinnende ballen terugspelen.										
16	10 **Camouflage:** a De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor cross en rechtuit slaan.										
	b De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor harde slagen en dropshots.										
BASELINESPEL wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 **Opstelling:** De speler past zijn opstelling t.o.v. de baseline aan aan de tegenstander en het baanoppervlak.										
	12 **Balbaankeuze:** a De speler begrijpt het nut van versnellen en vertragen.										
	b De speler heeft de discipline om cross te blijven spelen tot er een kortere bal komt of de tegenstander in de hoek blijft hangen dan wel naar een hoek beweegt.										
	c De speler begrijpt dat zijn balbaankeuze situaties uitlokt en gevolgen heeft voor zijn opstelling.										
	13 **Bewegingen:** a De speler begrijpt het nut van (plotseling) inlopen om het tempo te veranderen.										
	b De speler gebruikt soms een schijnbeweging als hij merkt dat de tegenstander goed anticipeert.										
	14 **Gedrag:** De speler probeert niet te tonen dat hij vermoeid of buiten adem is.										
BASELINESPEL waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn											
	15 **Balans:** a De speler kan met dynamische balans (lopen, glijden, springen) gecontroleerd slaan.										
	b De speler kan op beide voeten glijden.										
	16 **Ritme:** De speler kan de verschillende loopafstanden en looprichtingen met verschillende snelheden (en loopritmes) overbruggen.										
	17 **Reactie:** a De speler ziet binnen 30 cm na het raakpunt van de tegenstander of de bal naar de forehand of de backhand komt.										
	b De speler hoort op het raakpunt of de bal vlak of met rotatie wordt gespeeld.										
	18 **Oriënteren:** De speler weet vanaf welke positie en op welke aankomende bal hij wel en niet om de backhand heen kan lopen.										
	19 **Differentiëren:** De speler kan met verschillende combinaties van vaart en rotatie ballen naar hetzelfde richtvlak (2 bij 2 m) spelen.										
BASELINESPEL wat de speler MENTAAL aan moet kunnen											
	20 **Toewijding:** De speler werkt consciëntieus aan het verbeteren van zijn sterke en minder sterke baselineslagen.										
	21 **Aandachtscontrole:** De speler richt zich 100% op het hier en nu tijdens het baselinespel.										
	22 **Emotionele stabiliteit:** De speler is geduldig genoeg om zijn kans af te wachten.										
	23 **Zelfvertrouwen:** De speler weet hoe hij moeilijke situaties in het baselinespel kan voorkomen (situaties waardoor hij anders zijn zelfvertrouwen zou verliezen).										
	24 **Vechtlust:** De speler ziet een uitdaging in het spelen tegen een betere baseliner.										
	25 **Leiderschap:** In zijn houding binnen het baselinespel toont de speler plezier, respect, sportiviteit en vastberadenheid.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen												
16	**1 Vastheid:** De speler kan met hoge vastheid (>90%) de volgende patronen spelen:											
	a Forehandapproach (rechtuit), forehandvolley (scherp cross).											
	b Backhandapproach (rechtuit), backhandvolley (scherp cross).											
	c Approach (rechtuit), volley, smash.											
	d Lage volley (rechtuit), volley (scherp cross).											
	e Na een forehandvolley een backhandsmash (rechtuit).											
	2 Precisie: a De speler kan bij approach en lage volley laag over het net (<30 cm) en diep (<2 m) van de baseline spelen.											
	b De speler kan met de volley in een gebied van 1 bij 1 m spelen.											
	c De speler kan met de smash in een gebied van 2 bij 2 m (op diverse dieptes) spelen.											
	3 Variatie: a De speler kan door elkaar naar drie verschillende dieptes cross volleren.											
	b De speler kan met de lage volley diep rechtuit en diep door het midden spelen.											
	c De speler kan afwisselend diep en kort smashen.											
	d De speler kan de approach één op de vier cross slaan.											
	4 Rotatie: a De speler kan bij de approach en de lage volley de bal op basis van slice door laten schieten.											
	b De speler kan een volley tussen schouder en heup zowel met topspin als slice spelen.											
	5 Vaart: a De speler kan bij de volley (scherp cross) het tweede stuitpunt ruim buiten de tramrails krijgen.											
	b De speler kan met een drivevolley het tweede stuitpunt dicht bij het hek krijgen.											
	c De speler kan bij de smash het tweede stuitpunt in het hek krijgen.											
	d De speler kan bij de lage volley (rechtuit) het tweede stuitpunt 3 m achter de baseline krijgen.											
	e De speler kan bij de approach het tweede stuitpunt 4 m achter de baseline krijgen.											
	6 Tempo: a De speler kan in voorveldsituaties de bal boven nethoogte volleren.											
	b De speler kan in achterveldsituaties op een hoge, verdedigende slag inlopen zodat hij approachvolley/drivevolley kan slaan.											
	c De speler kan bij de approach de bal op of voor het hoogste punt nemen.											
	7 Velddekking: a De speler kan na een verre volley weer snel op de bissectrice komen.											
	b De speler kan na een sprongsmash weer snel de volleypositie innemen.											
	c De speler kan na een approach snel op de bissectrice komen en aansluiten.											
	8 Anticipatie: a De netspeler let op de voetenstand en de lichaamsdraai van de tegenstander om verschillen te vinden in de passeerslagen rechtuit en cross.											
	b Approachvolley/drivevolley: de speler ziet aan de situatie (dwingende eigen bal in combinatie met looprichting) dat wellicht kan worden ingelopen en doet alvast twee stappen.											

Datum	Trainingsdoel Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	9 Onder druk: a de speler is in staat om (in ruimtenood) verre ballen te volleren of (in tijdnood) hard geslagen ballen te volleren.										
	b De speler kan achter elkaar tenminste drie verre lage volleys (links & rechts) diep terugspelen.										
	c De speler kan hard aangespeelde ballen plaatsen.										
	d Volley: de speler kan bodyshots nog plaatsen.										
	e Smash: de speler kan diepe lobs smashen (met sprong) naar de backhand van de tegenstander.										
	f De speler kan een lob over de forehandkant en over de backhandkant achterhalen en laag en rechtuit spelen.										
	10 Camouflage: Bij volley, smash, approach (dropshot) en lage volley is de speler in staat vanuit één slagvoorbereiding zowel rechtuit als cross te spelen en zowel diep als kort(er).										
OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 Opstelling: a De speler begrijpt dat zijn opstelling iets naast de bissectrice en dicht bij of ver van het net af invloed kan hebben op de keuze van de passerende speler.										
	b De speler begrijpt dat de afstand tot het net invloed heeft op de keuze van de tegenstander voor lobs of laag spelen en verleidt de tegenstander tot de gewenste optie.										
	12 Balbaankeuze: De (oplopende of net-) speler begrijpt dat vooral het balgedrag na de stuit belangrijk is en ook dat het baanoppervlak daarbij zeer bepalend is.										
	13 Bewegingen: De speler begrijpt dat plotseling inlopen, teruglopen of naar links of rechts verplaatsen invloed heeft op de keuze van de tegenstander.										
	14 Gedrag: a De speler toont respect voor (goede passeerslagen van) de tegenstander en toont geen verslagenheid.										
	b Dubbelspelspelers bespreken na een verloren punt meer het proces dan het resultaat.										
OPLOPEN EN NETSPEL waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn											
	15 Balans: De speler kan de approach met dynamische balans toepassen.										
	16 Reactie: De speler kan in tijdnood volleren (forehand- en backhandvolley).										
	17 Oriënteren: De speler kan vanuit diverse (breedte)posities approaches spelen die hem (toch) in staat stellen een goede netpositie in te nemen.										
	18 Differentiëren: a De speler kan in verschillende combinaties van vaart en balrotatie een approach spelen.										
	b De speler kan op een vast aankomende bal in diverse combinaties van vaart en rotatie een volley spelen.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 **Toewijding**: De speler wil (zelf) oefenen op het verbeteren van: volley, smash, approach en lage volley.											
	21 **Aandachtscontrole**: a De speler visualiseert voor het punt de oploopsituatie.											
	b De speler geeft na het punt aan waar zijn focus zojuist was en nu is.											
	22 **Emotionele stabiliteit**: De speler kan zich na iedere net- of oploopsituatie neutraal tot positief gedragen.											
	23 **Zelfvertrouwen**: a De speler is zich bewust van zijn velddekking aan het net en wordt daardoor niet onzeker van goede passeerslagen.											
	b De speler weet dat zijn smash goed genoeg is om deze (vrijwel) altijd toe te passen i.p.v. de lob te achterhalen.											
	c De speler durft op hoge ballen in te komen om meer druk te geven.											
	24 **Vechtlust**: De speler durft (ook na een aantal verloren punten aan het net) door te gaan met oplopen als dit tactisch nodig is.											
	25 **Leiderschap**: De speler voelt zich verantwoordelijk voor zijn eigen keuze om al dan niet op te lopen.											
SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen												
	1 **Vastheid**: a De speler is in staat om acht van de tien passeerslagen tegen een (zich max. 1 m verplaatsende) netspeler goed te slaan.											
	b De speler kan met 60% vastheid een strakke lob spelen.											
	2 **Precisie**: a De speler kan zijn passeerslag in een venster van 30 cm boven het net slaan.											
	b De speler kan zijn passing rechtuit binnen 1 m van de enkelspellijn spelen.											
	c De speler kan zijn crosspassing 1 m vóór de hoek van het servicevak laten stuiten.											
	d De speler kan de lob binnen 1 m voor de baseline spelen.											
	3 **Rotatie**: a De speler gebruikt topspin om de passing direct na het net te laten dalen.											
	b De speler kan een diepe slicelob spelen.											
	c De speler beheerst een snel dalende topspinlob.											
	4 **Variatie**: De speler kan afwisselend kort cross en rechtuit spelen met een vastheid van minimaal 80%.											
	5 **Vaart**: De speler heeft gevoel voor de balans tussen vaart en vastheid.											
	6 **Velddekking**: De speler is in staat om ook na een verre bal zijn speelveld weer te verdedigen.											
	7 **Onder druk**: a De speler kan op een verre bal (in de loop) zeven van de tien passings goed slaan.											
	b De speler kan op hard geslagen approach controle over de bal houden.											
	8 **Anticipatie**: a De speler anticipeert op de mogelijke volley van de netspeler op basis van zijn eigen passing (situatie).											
	b De speler anticipeert op de speelrichting van de smash op basis van de eigen lob (situatie) en de voorbereiding van de smash (beweging).											

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	9 Camouflage: a De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor het spelen van cross- en rechtuit passings, waardoor een tegenstander niet kan anticiperen op de speelrichting (links/rechts).											
	b De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor passeerslagen en lobs, waardoor een tegenstander niet kan anticiperen op de speelrichting (hoog/laag).											
	10 Tempo: a De speler is in staat om de bal te spelen voor het hoogste punt (na de stuit), met behoud van controle over de richting van de passeerslag.											
	b De speler kan afwisselend de passeerslagen wel en niet op tempo spelen.											
SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen												
	11 Opstelling: De speler begrijpt dat hij met verschillende opstellingen de keuzes van de netspeler kan beïnvloeden.											
	12 Balbaankeuze: a De speler begrijpt de consequenties van hard of zacht slaan en van hoger of juist dalend.											
	b De speler kiest bewust voor een lage of hoge lob.											
	c De speler begrijpt het verschil tussen direct en indirect passeren.											
	13 Bewegingen: De speler gebruikt schijnbewegingen en werkelijke verplaatsingen om de tegenstander in zijn keuzes te beïnvloeden.											
	14 Gedrag: De speler toont vertrouwen na de passeerslag (die het eind van het punt was).											
SPELEN TEGEN DE NETSPELER waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn												
	15 Balans: De speler is zich bewust van dynamische balans bij verre ballen.											
	16 Ritme: De speler is zich bewust van het belang van een snelle start om zo rustig mogelijk bij de passeerslag te kunnen komen.											
	17 Reactie: De speler ziet bij een smash snel of de bal naar rechts of links gaat.											
	18 Oriënteren: De speler weet hoeveel tijd hij bij een lob nodig heeft om het midden te bereiken.											
	19 Differentiëren: a De speler voelt hoeveel vaart en spin er mogelijk/nodig is bij een scherpe crosspassing.											
	b De speler voelt hoeveel vaart en spin er mogelijk/nodig is bij een lob.											
SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 Toewijding: De speler werkt zelf aan scherpere passings en lobs.											
	21 Aandachtscontrole: De speler kan zijn eigen lobs en passeerslagen spiegelen aan die van andere spelers van gelijk en hoger niveau en leert daarvan.											
	22 Emotionele stabiliteit: De speler kan, ook na onnodige fouten, zijn emoties bedwingen.											
	23 Zelfvertrouwen: De speler weet dat hij meerdere manieren beheerst om een tegenstander te passeren.											
	24 Vechtlust: a De speler kan het opbrengen om door te knokken met zijn passeerslagen, ook op het moment dat hij daarmee niet succesvol is.											
	b De speler kan het opbrengen om door te knokken met zijn passeerslagen binnen het punt.											
	25 Leiderschap: a De speler neemt alle verantwoording voor wat er rond het spelen tegen de netspeler gebeurt.											
	b In het dubbelspel neemt de speler waar mogelijk zelf (mede) de verantwoording voor door de partner verloren punten.											