

# HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

DE BASIS

## 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

---

DE BASIS

Als we in dit handboek de term 'speler' en de verwijzing 'hij' gebruiken, doelen we daarmee uiteraard op alle tennisers: jongens en meisjes, mannen en vrouwen!



## DE BASIS

In dit hoofdstuk staan vele oefen-, leer- en trainingsdoelen, gericht op jeugdspelers (kinderen uit groep 5 en 6 van de basisschool), als ook beginnende spelers van alle leeftijden. De doelen zijn verdeeld over de vijf spelsituaties: serveren, retourneren, baselinespel, oplopen en netspel en het spelen tegen de netspeler.

Per spelsituatie onderscheiden we technische, tactische, fysieke en mentale doelen.

De technische doelen zijn steeds motorische vaardigheden die vooral tot uiting komen in wat de speler met de bal kan. Daarom begint de formulering vaak met 'de speler **is in staat om...**' of 'de speler **kan...**'. De functies (ook wel: niveaubepalende factoren) vastheid, vaart, precisie, rotatie, variatie, tempo, anticipatie, velddekking, onder druk en camouflage worden steeds systematisch langsgelopen. Alle doelen zijn in een weloverwogen volgorde geplaatst, maar de tennisleraar kan die volgorde natuurlijk aanpassen aan de lesgroepen en de individuele trainers.

De tactische doelen zijn meer cognitief van aard en beginnen daarom veelal met 'de speler **weet** dat ...' en 'de speler **herkent...**'. De vaste volgorde van de tactische basisprincipes is: opstelling, balbaankeuze, bewegingen en gedrag.

De fysieke doelen zijn vooral op coördinatie gericht en beginnen (net als de technische doelen) meestal met 'de speler **is in staat om...**' of 'de speler **kan...**'. Aanpassen en voelen staan centraal. Achtereenvolgens komen de fysieke aspecten balans, ritme, reactie, oriëntatie en differentiatie aan bod.

De mentale doelen zijn onderverdeeld in zes deelgebieden: toewijding, aandachtscontrole, emotionele stabiliteit, zelfvertrouwen, vechtlust en leiderschap. In deel 'Prestatiegedrag' vind je een schema waarin alle binnen tennis denkbare mentale begrippen onder deze zes noemers zijn geschaard. De formulering van de mentale doelen begint voornamelijk met 'de speler **is in staat om...**', 'de speler **weet** dat...' en 'de speler **realiseert zich** dat...'

Wij propageren een holistische benadering, dat wil zeggen dat het totaal altijd meer is dan de som der delen. Het is dus goed mogelijk dat in een les waarin de service centraal staat zowel technisch, tactisch, fysiek als mentaal wordt gewerkt. Een speler kan bijvoorbeeld weten dat 'naar buiten ser-

veren' *tactisch* nuttig is, maar moet dan ook wel de *techniek* van die service beheersen. Aandacht voor de *fysieke* balans is heel belangrijk, maar ook voor emotionele stabiliteit, zeker als er fouten worden gemaakt: dat is duidelijk een *mentaal* proces.

Voor een duidelijk overzicht is alle trainingsinhoud in een tabel met drie kolommen ondergebracht.

Links: De linkerkolom is de **belangrijkste**, want hierin staan de **doelen** geformuleerd. Alle trainingen draaien om het leren beheersen van die doelen.

Midden: Hier vind je een **toelichting** op het doel. Soms betreft het een **uitleg** van de inhoud, soms is het een **verklaring van het waarom**. Er staan ook regelmatig suggesties voor een mogelijke oefenvorm in de middenkolom.

Rechts: Hier vind je met name **pedagogisch-didactische** opmerkingen en **aandachtspunten** die kunnen helpen om het doel optimaal en zo effectief mogelijk te bereiken.

#### ▶ DUBBELSPEL

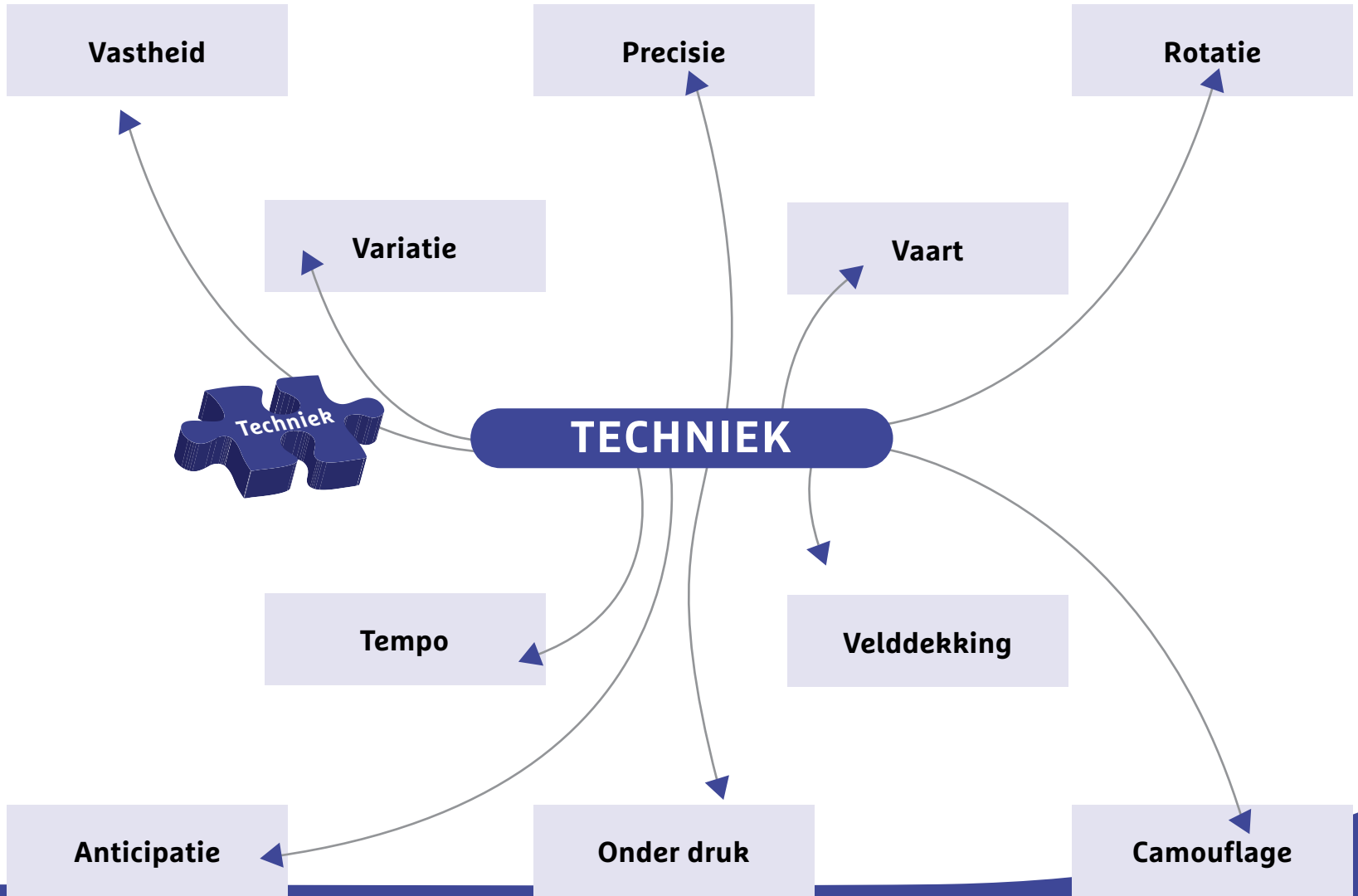
De doelen in het handboek zijn grotendeels geschreven voor het enkelspel. De technische vaardigheden voor het dubbelspel zijn niet anders dan in de delen De Basis en De Diepgang staan uitgewerkt. Het dubbelspel voegt daar alleen samenspel aan toe en nodigt vooral uit tot het vaker toepassen van de voorwaarts gerichte vaardigheden. De tennisleraar moet daarom ook regelmatig aandacht besteden aan het dubbelspel. Zie ook deel 'Dubbelspel'.

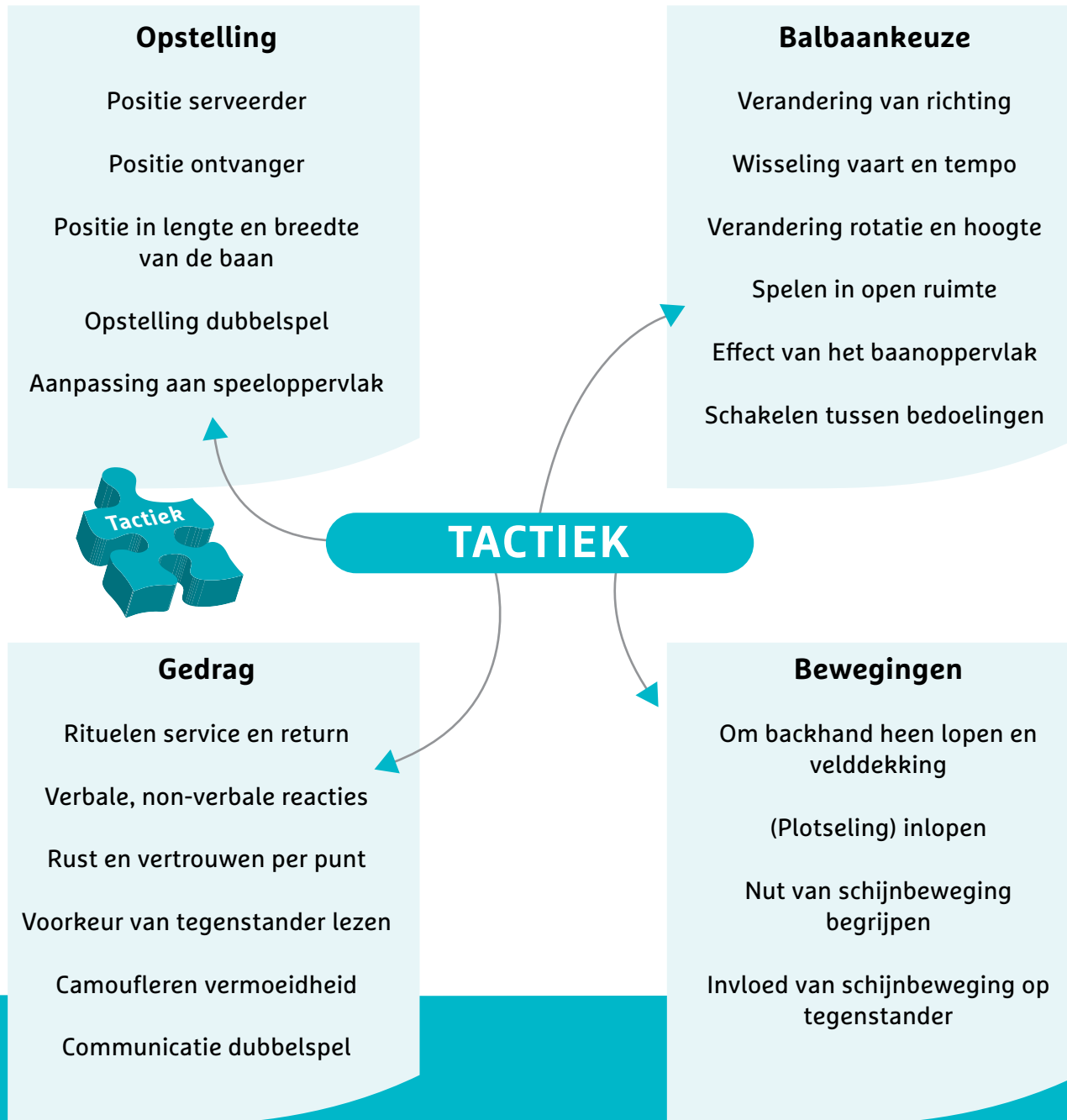
#### ▶ VOORTGANGSRAPPORTAGES

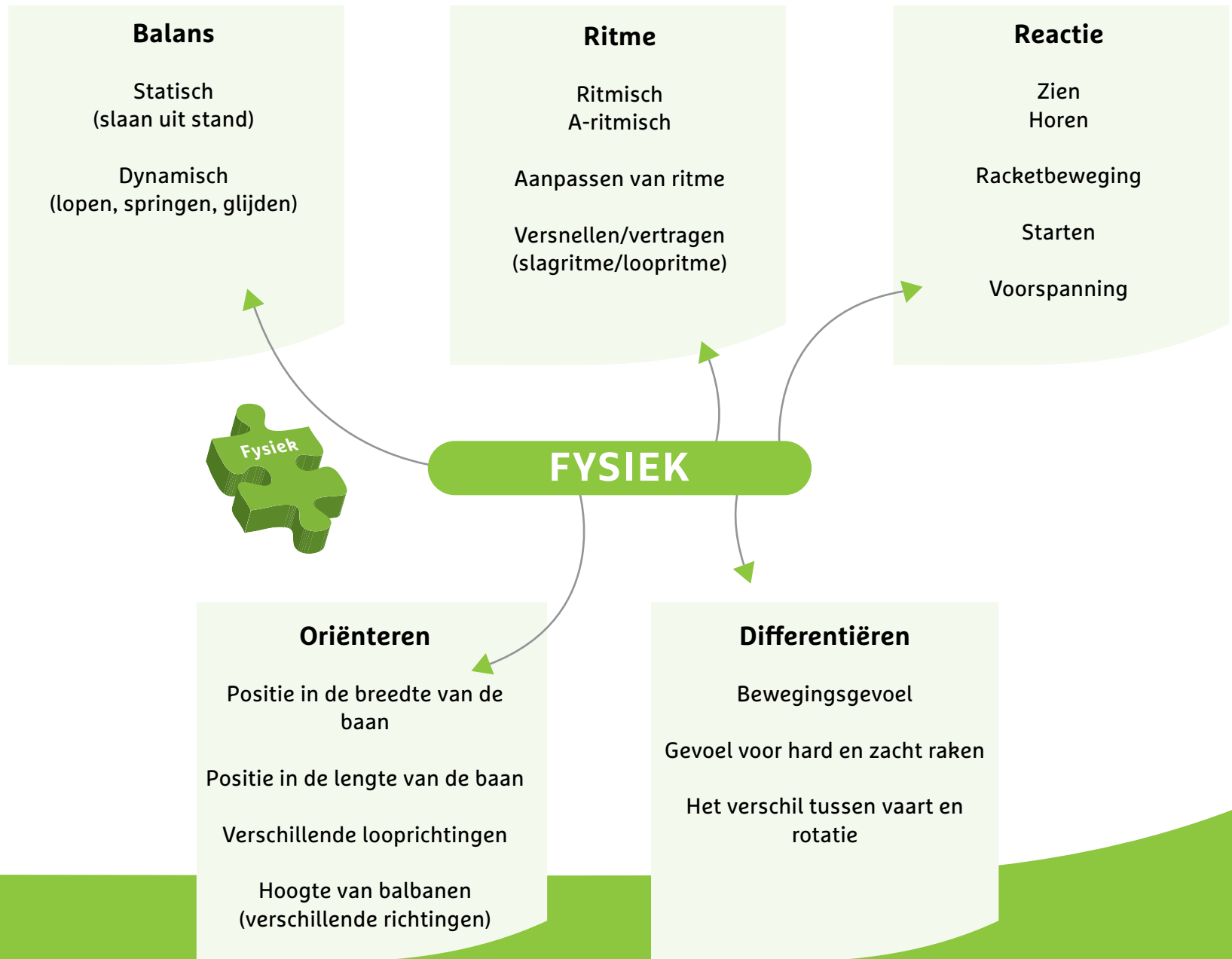
Om de vorderingen van spelers bij te houden, zichtbaar te maken en te kunnen vergelijken, zijn voortgangsrapportageformulieren ontwikkeld. Zowel voor de clubleraar als voor andere collegae is dit formulier de meest compacte manier om de vorderingen van een speler in beeld te brengen. Met 'aanvinken' of met 'kleuren' kun je eenvoudig en dus zonder schrijven de progressie zichtbaar maken. Het voortgangsformulier kun je downloaden vanaf [www.centrecourt.nl/hto](http://www.centrecourt.nl/hto).

#### ▶ SCHEMA'S

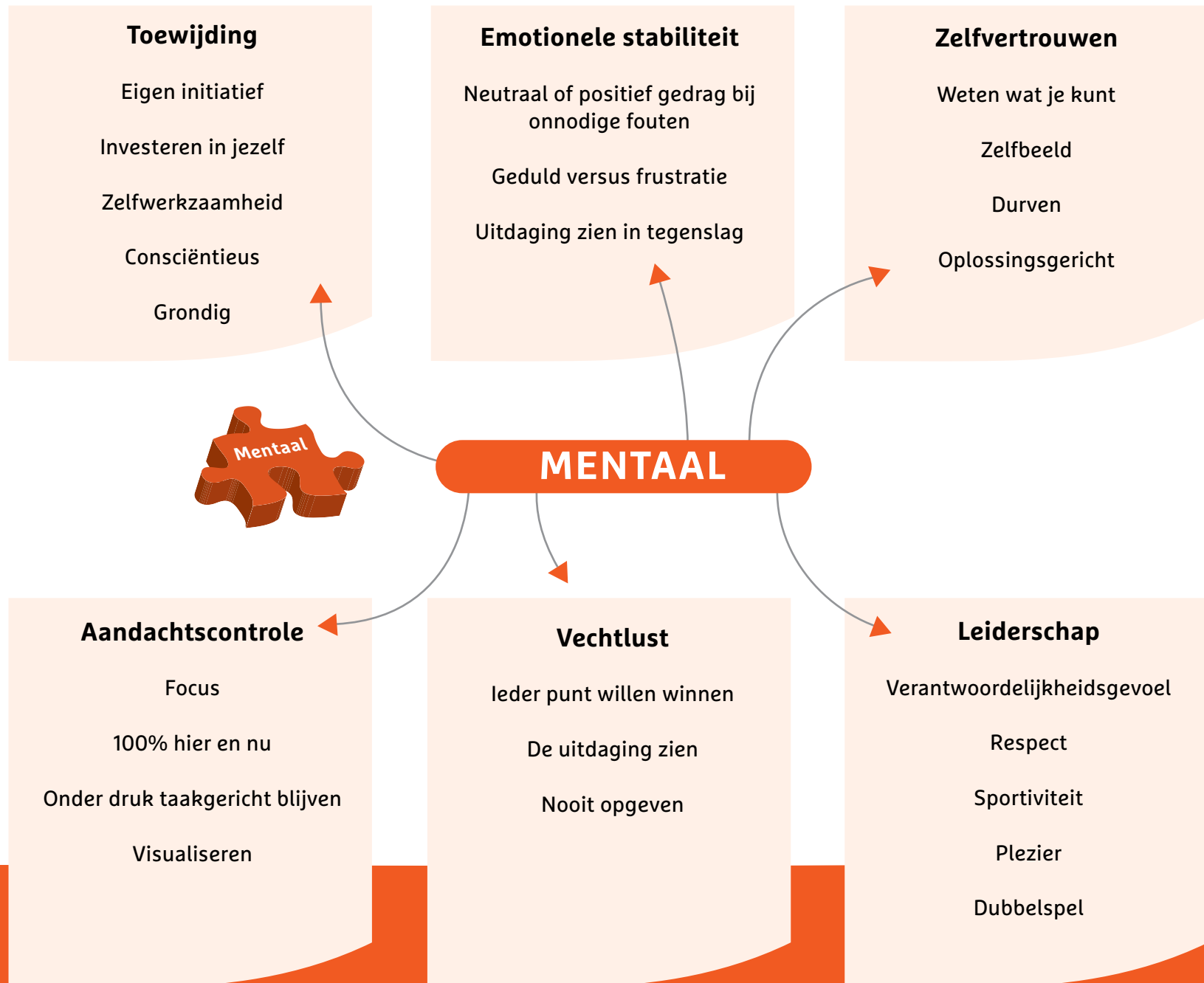
Zoals gezegd worden de doelen in dit hoofdstuk voor elk van de vijf spelsituaties uitgesplitst in de onderdelen techniek, tactiek, fysiek en mentaal. De schema's op de volgende bladzijden geven inzicht in de structuur van die verschillende onderdelen. Alle begrippen en termen die we gebruiken, komen er in terug.











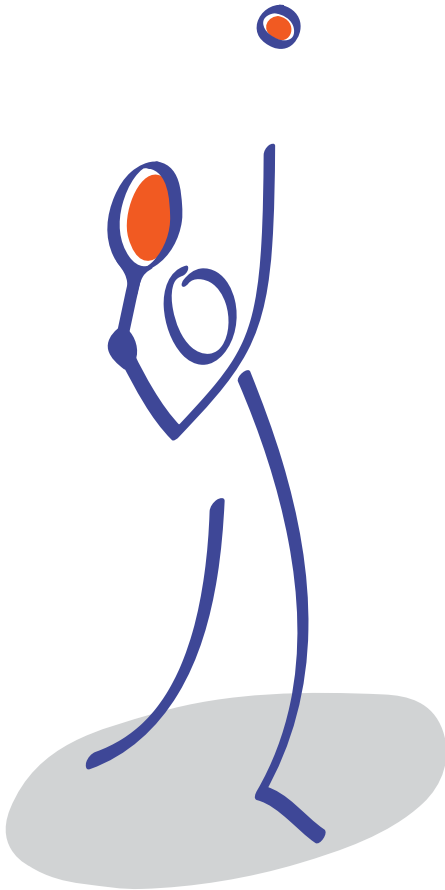
## PUNTEN VAN BELANG

### EIGENSCHAPPEN VAN KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 8-12 JAAR:

- ▶ Ze zijn speels.
- ▶ Ze hebben een betere taalbeheersing dan jongere kinderen en kunnen daardoor al meer begrijpen.
- ▶ Ze werken al beter samen, kunnen ook samen oefenen.
- ▶ Ze zijn minder afhankelijk, maar krijgen graag aandacht.
- ▶ Hun aandachtsboog bij uitleg neemt iets toe.
- ▶ Hun begripsniveau neemt toe.
- ▶ Ze kunnen ontdekkend leren door zien en uitproberen.
- ▶ Ze kunnen uitleg en instructie al beter onthouden.
- ▶ Ze hebben behoefte aan structuur en duidelijke regels.
- ▶ Rechts- of linkshandigheid is inmiddels bepaald.
- ▶ Het visuele systeem is nog niet compleet, maar de balsnelheid kan iets toenemen.
- ▶ Handelingen in de ruimte om het lichaam (links/rechts, voor/achter en laag/hoog) worden beter.
- ▶ Ze kunnen nog niet werken met extreme torsie en voorspanning in de benen.

### RICHTLIJNEN TEN AANZIEN VAN DE OUDERS:

- ▶ Informeer de ouders (schriftelijk) over jouw aanpak.
- ▶ Zorg dat de verwachtingen van de ouders niet verschillen van wat jij gaat doen.
- ▶ Als ouders positief zijn, kan het kind het ook worden en/of blijven.
- ▶ Stimuleer ouders om het kind zelf te laten oefenen.
- ▶ Laat het enthousiasme van de ouders niet afhangen van de progressie van het kind.
- ▶ Informeer ouders globaal (het zijn geen collega's) over de vorderingen en temper hun verwachtingen ten aanzien van de toekomst.
- ▶ Voorkom het kwantiteitdenken van ouders (onderling vergelijken van trainingsuren) door de kwaliteit te benadrukken.



**RICHTLIJNEN VOOR TRAINERS DIE AAN 'DE BASIS' WERKEN:**

- ▶ Toon je enthousiasme en leg je hart erin.
- ▶ Benadruk positieve zaken en zorg daarmee voor succesbeleving bij het kind.
- ▶ Geef correcties en verbeterpunten waardoor het kind merkt dat het direct beter gaat.
- ▶ Leg de opdrachten kort en duidelijk uit en demonstreer ze.
- ▶ Bij afnemende leerintensiteit: doe een beroep op hun concentratie- en doorzettingsvermogen en/of stel doelen die meer uitdaging geven.
- ▶ Varieer in oefenvormen bij het nastreven van een bepaald oefendoel.
- ▶ Blijf controleren of de correcties en aandachtspunten effect sorteren.
- ▶ Let op een consequente toepassing van timing, balans en racketbladcontrole (zie stelling 9 in het hoofdstuk Visie).
- ▶ Ga uit van wat ze wél kunnen en bij kunnen leren.
- ▶ Haalbare uitdagingen zorgen voor langere aandacht.
- ▶ Niet variëren om het variëren, maar variatie om het beoogde doel te bereiken.
- ▶ Individuele wedstrijdvormen worden al belangrijker (winnen en verliezen), maar prestaties van koppels vergelijken is veiliger en ook uitdagend.
- ▶ Goede indicaties voor je aanpak zijn: het plezier waarmee kinderen de baan op komen en er weer af gaan; de groeiende vaardigheden van de kinderen; de toenemende behoefte om vaker (zelf) te oefenen.
- ▶ Stimuleer het zelf oefenen en complimenteer kinderen voor extra inspanningen!

**FFF-PRINCIPE**

Volgens het Form Follows Function-principe (FFF) leert een speler een vaardigheid sneller aan als hij in een situatie wordt geplaatst die de beoogde techniek (beweging) uitlokt. Het is een misvatting dat correcties dan niet meer mogelijk zijn! De goede vakman onderscheidt zich door correcties die de speler direct merkbaar helpen om het doel te bereiken. Werkelijke (motorische) talenten onderscheiden zich doordat ze zelf technische oplossingen bedenken en toepassen, zonder dat ze daar aanwijzingen van de leraar voor nodig hebben.

## SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>1 VASTHEID</b> De speler is in staat om zeven van de tien services in te slaan.</p>	<p>Methodisch is het verstandig om op korte(re) afstand (driekwart- of een halve baan) te serveren. Kinderen instrueren om niet met een geremde beweging, met een boogje te serveren, (leidt tot westerngreep), maar leren 'op' de bal te slaan. In de methodische opbouw is het, in dat verband, goed om ze op een richtpunt kort achter het net te laten mikken.</p>	<p>Synchronisatie van de armen in een ritmische, vloeiende beweging; pas op voor de 'hoerservice'. Opgooi in een rechte lijn. Balans voor, tijdens en na de slag. Ontspannen uitgangshouding.</p>
<p><b>2 PRECISIE</b> De speler kan een op de drie services in een gebied slaan van 2 (b) bij 3 (l) m.</p>	<p>Is de basisvastheid met een vloeiende beweging eenmaal bereikt, dan wordt het plaatsen in een ruim gebied belangrijk. Gevoel op de bladstand ontwikkelen is essentieel; met een continentalgreep is de onderarmdraaiing vaak een probleem.</p>	<p>Tijdens de vloeiende beweging voelen dat de slagschouder de arm helpt de bal te sturen op een ontspannen manier. Uitgangshouding en slagbeweging zijn/blijven in het ruimtelijke vlak van de speelrichting.</p>
<p><b>3 VARIATIE</b> De speler is in staat om de bal naar de forehand en naar de backhand van de ontvanger te spelen.</p>	<p>Zonder dat er sprake is van precisie (scherpte) moet de speler in staat zijn om afwisselend naar de forehand en de backhand te serveren. Richtvlakken van 2 bij 3 m zijn prima.</p>	<p>Sturen, richten door meer/minder uitdraaien van de romp met behoud van balans (uit stand). Vloeiend de slagbeweging afmaken.</p>
<p><b>4 ANTICIPATIE</b> De speler leert vroegtijdig te voelen en te zien of de opgooi geschikt is voor een goede service.</p>	<p>Veel kinderen zijn zich niet bewust van een verkeerde opgooi of realiseren zich dat pas na de slag. Bewustwording heeft direct invloed op het percentage van de service.</p>	<p>Voelen van een rustige, gelijkmatige opwaartse beweging van de opgooiarm. Starten voor de slag met het racket op het gewenste raakpunt. Maak een beeld van dat gebied om het raakpunt heen en bedenk waar je de bal nog wel en niet meer goed kan raken.</p>
<p><b>5 VELDDEKKING</b> a De speler is in staat om na de service direct een verre bal te bereiken. b De speler kan op miniveld of driekwartbaan servevolley spelen.</p>	<p>Door te grote concentratie op het resultaat van de service zijn spelers vaak laat met het herstellen. (Onbewust) herstel kun je verbeteren door de service al snel te oefenen in combinatie met een tweede bal die moet worden teruggeslagen. Het oefenen van servevolley is hier een duidelijk voorbeeld van. Oefen eerst in minivakken en dan op een driekwartbaan.</p>	<p>Vloeiende servicebeweging volledig afmaken en dan direct in de richting van de tweede bal starten.</p>



## SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<b>6 VAART</b> n.v.t.	De vaart van de bal is ondergeschikt aan de technische uitvoering. Bij een vloeiende lusbeweging zal de leerling vrij snel een redelijke vaart ontwikkelen.	
<b>7 ROTATIE</b> n.v.t.	Het kan zijn dat de continentalgreep tot gevolg heeft dat de speler gaat slicen. Dit is niet erg en kan zelfs een goede stap in de ontwikkeling betekenen. De balrotatie in de service is echter nog niet het doel.	
<b>8 CAMOUFLAGE</b> n.v.t.	Wordt pas op een hoger niveau belangrijk en dan vooral als er wordt geanticipeerd op de opgooi.	
<b>9 ONDER DRUK</b> n.v.t.	Geen druk als het gaat om tijd en ruimte (nood). Mentale druk komt terug onder mentaal.	

# SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>10 OPSTELLING</b> De speler weet waar je als serveerder kunt staan in enkel- en dubbelspel.</p>	<p>Veel spelers nemen een positie in die niet gekoppeld is aan enkel- of dubbelspel, maar aan het plaatsen van de bal. Uiteraard zou het juist andersom moeten zijn. Afwisselend oefenen in enkelspel en dubbelspel. Ook bij één tegen één (ghost dubbel).</p>	<p>De trainer markeert (met een pylon) het midden van de hele baan voor het enkelspel en het midden van het halve dubbelspelveld. Kinderen noemen de voor- en nadelen van de verschillende posities.</p>
<p><b>11 BALBAANKEUZE</b> De speler is zich bewust van de opstelling van de ontvanger en kiest bewust voor een servicerichting.</p>	<p>Het is belangrijk dat spelers leren kijken naar de return van de tegenstander, maar ook naar zijn opstelling. Het gaat op deze leeftijd nog niet om een vorm van statistisch denken, maar om het globaal leren verplaatsen in een tegenstander.</p>	<p>Door de ontvanger een return (forehand of backhand) toe te staan dwing je hem met de positie te spelen. De serveerder kijkt en kiest de richting.</p>
<p><b>12 GEDRAG</b> De speler heeft een vast ritueel voor zijn eigen service.</p>	<p>Het tactische gebruik van eigen gedrag is hier nog niet van toepassing. Een eigen ritueel geeft echter wel rust en concentratie; de speler moet zich van de regelmaat bewust zijn.</p>	<p>Stuiteritueel eigen maken. Controle op de kijkrichting van de speler. Losse hand/vingers aan de grip in starthouding.</p>
<p><b>13 BEWEGINGEN</b> n.v.t.</p>	<p>Het werken met schijnbewegingen en oplopen komt (in tactische zin) pas later aan bod.</p>	



## SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>14 BALANS</b></p> <p><b>a</b> De speler kan volledig uit stand serveren.</p> <p><b>b</b> De speler kan serveren, doorstappen en balanceren.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de balans en ontwikkelt die ook. Bovendien wordt het belang van de opgooi duidelijk. Deze doelen betreffen niet een voorkeursuitvoering, maar zijn bedoeld als middel om de balans te verbeteren!</p>	<p>Zie onder techniek: anticipatie. Varieer met het gebied boven je, voorwaarts en achterwaarts, zodat je uit stand en met doorstappen kunt serveren.</p> <p>De speler ervaart dat hij kan draaien zonder balansverlies.</p>
<p><b>15 RITME</b></p> <p>De speler kent en voelt het ritme (langzaam-snel) van de slagbeweging van de service.</p>	<p>Kinderen leren op deze leeftijd makkelijk omgaan met ritmes. Er zijn voorbeelden van tennisleraren die een geschikt serviceritme aanleren op basis van muziek!</p>	<p>Gebruik stembegeleiding (drielettergreepwoord, tellen, neuriën).</p>
<p><b>16 ORIËNTEREN</b></p> <p>De speler kan vanaf verschillende afstanden van het net serveren.</p>	<p>De verschillende afstanden hebben gevolgen voor de invalshoek van de service. Pas op voor grote afstand waarbij ze met een boog gaan slaan; dan stimuleer je een platte greep en die willen we vermijden!</p>	<p>Let op de bladstand in de lus (spiegeltje). Let op 'achter' of 'op' de bal slaan.</p> <p>Bewaak de volledige en vloeiende, soepele zwaai.</p>
<p><b>17 DIFFERENTIËREN</b></p> <p>De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen door elkaar serveren.</p>	<p>Oog-handcoördinatie moet hier worden aangepast (i.v.m. verschillende afmetingen van rackets), net als de zwaaisnelheid (i.v.m. de verschillende ballen). Aanpassingsvermogen wordt hierdoor sterk ontwikkeld.</p>	<p>Spelers gebruiken het gewicht van de verschillende rackets in de zwaai beweging en voelen de botsing van de verschillende ballen met het racketblad.</p>
<p><b>18 REACTIE</b> n.v.t.</p>	<p>Niet alleen n.v.t. omdat er geen aankomende bal is, maar ook omdat er in deze fase van de technische ontwikkeling nog nauwelijks sprake is van voorspanning (elastische energie) in de rompspiieren.</p>	

## SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>19 TOEWIJDING</b></p> <p><b>a</b> De speler moet het leuk vinden om hard en bewust te werken aan de eigen service.</p> <p><b>b</b> De speler kan zelf geregeld aan een doel werken met interval.</p>	<p>De trainer heeft hier een belangrijke voorbeeldfunctie en een enorme invloed op de inzet: die kan hij aanwakkeren door hem te belonen. 'Going for gold' moet positief worden belicht.</p> <p>Aantekeningen vormen een goed hulpmiddel om kinderen bewuster te laten leren.</p>	<p>Bedenk een aansprekende inleiding waardoor het kind zelf graag wil oefenen en leren.</p> <p>Leg het accent op positieve feedback.</p> <p>Zorg voor succesbeleving door haalbare doelen te stellen.</p>
<p><b>20 AANDACHTSCONTROLE</b></p> <p>De speler weet welk doel bij de service centraal staat en is zich bewust van de werkzame correcties die hij heeft gekregen.</p>	<p>Zie vooruitgang (het leren) als doel en de manier waarop wordt geleerd (het leren leren) als middel. Op deze wijze kun je bereiken dat de speler het leuk vindt om iets te leren.</p>	<p>Vraag de speler naar het doel van service en vraag naar de aanwijzing die merkbaar heeft gewerkt.</p> <p>Ontdek hoe de speler leert (doener, voeler, denker en kijker).</p> <p>Sluit als trainer aan bij de behoefte van de speler.</p>
<p><b>21 EMOTIONELE STABILITEIT</b></p> <p>De speler is in staat om fouten te begrijpen en te verwerken.</p>	<p>Het fouten maken is onderdeel van het ontdekkend leren en dus positief. Probeer fouten nooit te herhalen. Dit is vooral belangrijk omdat veel spelers de tweede service slaan om 'niet fout te slaan'.</p>	<p>Stel haalbare doelen.</p> <p>Streef naar 80% succesbeleving bij gevoelige kinderen.</p> <p>Bij vorderingen mag je de situatie moeilijker maken.</p> <p>Let op ontspanning.</p> <p>Noem de stand in plaats van emotie te tonen.</p>
<p><b>22 ZELFVERTROUWEN</b></p> <p>De speler is in staat te zeggen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoe vast de service is;</li> <li>- waar het tweede stuitpunt ligt (reëel!);</li> <li>- hoe hij kan variëren.</li> </ul>	<p>Erg veel spelers zijn onzeker omdat ze zich niet richten op wat ze wel kunnen, maar op wat ze niet kunnen. Begeleiding door de trainer is hier dus essentieel.</p> <p>Een realistisch zelfbeeld moet hierbij centraal staan, met de bijbehorende haalbare doelen!</p>	<p>Laat de kinderen eerst zelf zeggen wat ze al kunnen.</p> <p>Maak veel gebruik van positieve feedback en complimenten.</p> <p>Leer kinderen complimenten te geven aan anderen.</p> <p>De leraar is gespreksleider, waakt zowel voor overschatting als voor onderschatting en bepaalt de sfeer van het gesprek.</p>





## SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>23 VECHTLUST</b> De speler is gewend om in iedere servicespelvorm voor elk punt te knokken tot aan het eind.</p>	<p>De trainer zal erop moeten letten dat het proces (knokken voor elk punt) altijd wordt besproken en dat het winnen als gevolg daarvan wordt gezien. Een eenzijdige focus op het resultaat leidt eerder tot vluchtgedrag.</p>	<p>Benadruk de attitude. Het leerproces telt. Respect tonen en doorzetten belonen. Laat kinderen ervaren dat ze van zichzelf kunnen winnen.</p>
<p><b>24 LEIDERSCHAP</b> De speler toont met zijn service dat hij bepaalt wat er gebeurt. Hij voelt zich verantwoordelijk voor de keuzes die hij met de service maakt.</p>	<p>Door de manier van kijken, het klaar gaan staan, het ritueel en het moment van serveren toont de speler dat hij de baas is. Risiko nemen bij de eerste en/of tweede service hoort bij moed en initiatief nemen en is onderdeel van eigen baas zijn. Laat spelers ook eens zelf kiezen welke service of welke functie van de service ze willen oefenen.</p>	<p>Toon de moed om buiten de comfortzone te oefenen. Geef eigenwijze spelers ook hun eigen ruimte. Laat spelers zelf de oplossing vinden in situaties en bij problemen. Stimuleer volgers om zelf keuzes te maken.</p>



# RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>1 VASTHEID</b> De speler is in staat om zeven van de tien returns in te slaan.</p>	<p>Deze basisvastheid is nodig om de return verder te gaan ontwikkelen. Enerzijds moet er sprake zijn van betrouwbaarheid (zeven van de tien), en anderzijds moet er ruimte zijn voor verbetering (drie van de tien). Dus geen angst voor fouten, maar ruimte voor ontwikkeling.</p>	<p>Vanuit balans met een stabiel blad de bal raken op een vast punt t.o.v. het lichaam.</p>
<p><b>2 PRECISIE</b> <b>Richting:</b> de speler is in staat om met zowel forehand als backhand naar de forehand- resp. backhandkant van de serveerder terug te slaan.  <b>Diepte:</b> de speler is in staat om achter de servicelijn te slaan.  <b>Hoogte:</b> de speler kan door een venster van 1,5 m laag of juist hoog over het net spelen.</p>	<p><b>Richting:</b> leer de speler het gevoel te ontwikkelen om de bal voor cross verder voor het lichaam te raken en voor langs de lijn iets later.  <b>Diepte:</b> door te werken met richtvakken (ruim genoeg voor de nodige succesbeleving) kan de precisie worden geoefend.  <b>Hoogte:</b> door een 'toverkoord' te spannen boven het net en eventueel een tweede koord ruim daarboven, kan deze vorm van hoogtedosering prima worden geoefend.</p>	<p><b>Richting:</b> cross = schuin voor je raken. Langs de lijn = schuin naast je.  <b>Diepte:</b> ervaren van bladsnelheid om de bal diep in een van de vakken achter het servicevak te spelen. De zwaaibeweging volledig afmaken.  <b>Hoogte:</b> ervaren van laag naar hoog zwaaien met stabiele bladstand. Basis is van laag naar hoog zwaaien, maar bij laag raakpunt bladstand meer openen.</p>
<p><b>3 VARIATIE</b> De speler is in staat om, eventueel op commando, door elkaar de onder precisie genoemde returns te spelen met een vastheid van &gt;70%.</p>	<p>Bij het door elkaar toepassen van verschillende returns gaat het percentage meestal flink omlaag. In eerste instantie kun je twee returns laten afwisselen (op eenvoudige services). Je kunt de moeilijkheidsgraad opbouwen door de servicedruk hoger te maken of door meer variaties van de return te laten afwisselen.</p>	<p>Voor links/rechts spelen letten op raakpunt. Voor hoog/laag spelen letten op zwaairichting en bladstand. Voor balsnelheid de zwaaisnelheid van het blad ervaren.</p>
<p><b>4 VAART</b> De speler kan een zachte service met zijn return door een laag venster over het net slaan en toch voorbij de servicelijn.</p>	<p>Er wordt vaak eenzijdig gewerkt aan een (ver)korte achterzwaai en aan het blokken. In dit geval leert de ontvanger juist om een zwakke service te versnellen. Diepte wordt vaak verkregen door hoger te spelen, maar met vaart kan de speler ervaren dat de bal ook dieper komt.</p>	<p>Toename van de bladsnelheid ontwikkelen. Fouten maken mag, maar fouten wel laten afnemen (= leren). Vroege voorbereiding (unit-turn) is noodzaak en een verre schouderindraai is belangrijk.</p>



## RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>5 VELDDEKKING</b> De speler is in staat om direct aansluitend op de return zijn veld te dekken en kan een verre bal halen.</p>	<p>Velddekking na de return kan al snel worden aangeleerd. Een tweede bal verwerken (al dan niet uit de mand) moet al van jongs af aan worden geoefend.</p>	<p>Returnbeweging eerst volledig afmaken, tijdens het volgen van de vertrekkende bal begint het herstellend voetenwerk. Bij de stuit van de bal aan de overkant is de speler zelf in de middenpositie aan de eigen kant (bissectrice).</p>
<p><b>6 ANTICIPATIE</b> <b>a</b> De speler weet dat aan de opgooi gezien kan worden waar de service naar toe gaat.  <b>b</b> De speler let op de positie van de serveerder t.o.v. het midden van de baseline.</p>	<p>Vooraf op lage niveaus verraden veel spelers middels hun opgooi waar ze naartoe gaan slaan. Bovendien kijken veel serveerders duidelijk naar de plek waar ze de service willen gaan plaatsen.  Ook moeten ontvangers leren dat de voetenstand en de positie van de serveerder al veel kunnen verklappen.</p>	<p>Letten op de plaats van de opgooi in de ruimte boven het hoofd van de tegenstander.  Markeer met pylonen de relatie tussen de posities van de serveerder en de posities van de ontvanger.</p>
<p><b>7 ONDER DRUK</b> De speler kan ook in tijdnood met behoud van vastheid en controle retourneren.</p>	<p>Druk ontstaat door tijdnood (harde service) en ruimtenood (plaatsing service). Oefen beide situaties eerst gescheiden van elkaar. Ga niet uit van de standaard uitvoering.</p>	<p>Besteed aandacht aan een vroegtijdige herkenning van zowel de richting als de snelheid van de service en oefen op een tijdige voorbereiding. Daarna bij afnemende controle de zwaaibeweging inkorten.</p>
<p><b>8 TEMPO</b> n.v.t.</p>	<p>Het sneller nemen (inkomen) van de return is nog te moeilijk.</p>	
<p><b>9 ROTATIE</b> n.v.t.</p>	<p>Spelers kunnen van nature met spin of slice spelen, maar het is nog geen specifiek doel. Observeer wel of de techniek van retourneren ook geschikt is voor andere returns.</p>	
<p><b>10 CAMOUFLAGE</b> n.v.t.</p>	<p>Speelt op dit niveau nog geen rol.</p>	

# RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>11 OPSTELLING</b> De speler weet waar hij moet staan t.o.v. de strooihoek van de serveerder en weet ook de positie aan te passen aan de druk van de eerste en tweede service.</p>	<p>Door de strooihoek (spreidingsmogelijkheden) van de serveerder als een te verdedigen doel te zien, zal de speler snel begrijpen waar hij kan gaan staan. De positie t.o.v. de baseline moet worden aangepast aan de vaart van de service. Oefensuggestie: S+R-spel waarbij alleen de forehandreturn mag worden gebruikt.</p>	<p>Laat het kind zelf de strooihoek markeren met stripjes. Laat het kind op de grond markeren waar het hoogste punt van balbaan ligt na de stuit. (Leg strips naast de baan neer.)</p>
<p><b>12 BALBAANKEUZE</b> De speler weet op welke service hij scherp cross kan retourneren en op welke diep cross en rechthout.</p>	<p>Op een trage, hoge service is het mogelijk om scherp cross te spelen of diep op de backhand. Bij het oefenen is het belangrijk dat de serveerder varieert en dat de ontvanger zich bewust wordt van wat hij kan in antwoord op die verschillende ballen.</p>	<p>Laat de speler ontdekken en zeggen welke ballen in welke speelrichting mogelijk en welke moeilijk zijn. Houd oog voor individuele kwaliteiten en percentages.</p>
<p><b>13 BEWEGINGEN</b> De speler is in staat om op een onverwacht zacht(er) aankomende bal in te lopen.</p>	<p>Oefensuggestie: S+R-spel met een dieptelijn (1) in het S-vak en een dieptelijn (2) van <math>\pm 2</math> m voor de achterlijn. De ontvanger mag de ondiepe service alleen in een positie vóór dieptelijn (1) in een positie voor dieptelijn (2) terugspelen (moet dus snel zijn positie aanpassen).</p>	<p>Vroegtijdige herkenning van de snelheid en de diepte van de aankomende bal. Kijken naar met name de eerste 2 m van de van de overkant vertrekkende bal en eigen actie starten.</p>
<p><b>14 GEDRAG</b> De speler heeft een eigen ritueel bij de return.</p>	<p>De tactische mogelijkheden van het gedrag worden nog niet behandeld, maar het is net als bij de service belangrijk dat de speler bij de return een eigen ritueel opbouwt.</p>	<p>Tijd nemen en niet laten opjagen door de serveerder. Eigen ritueel laten zoeken. Zichtbaar klaar zijn voor je return.</p>



## RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>15 BALANS</b> De speler kan na de return in de ingenomen voetenstand blijven staan.</p>	<p>De speler die dit beheerst is zich bewust van (het gevoel van) balans en onbalans. Pasgrootte en pasrichting blijken bepalend.</p>	<p>Laat speler na de slag bevrozen/poseren voor een foto.</p>
<p><b>16 RITME</b> De speler kan het terug-stuit-slag-ritme van de return aanpassen aan de snelheid van de service.</p>	<p>Eerst moet de speler uiteraard het terug-stuit-slag-ritme (ook wel: synchronisatie van balbaan en slagbeweging) ervaren en dan kan de leraar gaan variëren met de aankomende bal.</p>	<p>Accent op het waarnemen: zien = doen. Speler verschillende ritmes van snelheid laten ervaren.</p>
<p><b>17 REACTIE</b> De speler beweegt zijn racketblad in de balrichting zodra de bal uit het blad van de tegenstander komt.</p>	<p>De speler leert al op jonge leeftijd waarnaar te kijken en de slag direct naar de slagkant voor te bereiden.</p>	<p>Herkennen van de pijl (= raakpunt tegenstander + de eerste 20 cm van de balbaan) en blad direct in actie laten komen. Zien is bewegen.</p>
<p><b>18 ORIËNTEREN</b> De speler weet waar hij zich bevindt bij de return in de dalende lijn op een hardere én een zachtere service.</p>	<p>Als de leraar van verschillende afstanden (en met verschillende snelheden) serveert, moet de speler zijn positie aanpassen om de bal in de dalende lijn te kunnen nemen. Laat de speler zich bewust worden van het optische verschil m.b.t. de andere kant van het net.</p>	<p>Met hulpmiddelen (bijv. bierviltjes) laten markeren waar zijn positie bij de return is geweest. Optisch: de relatie tussen de afstand tot het net en het beschikbare veld (klein – groot) aan overkant. Hulpmiddel: geblindeerd net.</p>
<p><b>19 DIFFERENTIËREN</b> De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen (door elkaar) naar een vast richtvlak spelen.</p>	<p>Het gaat hier om de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie, het met aangepaste snelheid zwaaien en het met harde of zachte hand (pols) slaan. Bij hardere services moet de speler leren om bij de return de vaart van de service te gebruiken en zo het percentage op 70% te houden.</p>	<p>Voelen van andere zwaai, afhankelijk van korter/langer racket en het gewicht van het racket en ervaren van het botsen van de bal op en rondom het raakpunt.</p>

# RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>20 TOEWIJDING</b> De speler is bereid om extra tijd aan de return te besteden en weet waar hij op moet letten.</p>	<p>Slechts weinig spelers zijn gewend om gericht op de return te trainen. Door uitdagende doelen te stellen en leuke returnspelletjes te doen is het mogelijk om de speler hier bewuster mee om te laten gaan en de toewijding te vergroten.</p>	<p>De leraar bedenkt een aansprekende inleiding waardoor het kind graag wil oefenen op een functie van de return. Gebruik richtvlakken die succesbeleving 'garanderen'. Het accent ligt op positieve feedback.</p>
<p><b>21 AANDACHTSCONTROLE</b> De speler weet welk doel bij de return centraal staat en is zich bewust van de werkzame correcties die hij heeft gekregen.</p>	<p>Op dit vlak is het belangrijkste aspect het nadenken over waar je mee bezig bent. Zie vooruitgang (het leren) als doel en de manier waarop wordt geleerd (het leren leren) als middel. Let vooral ook op de dialoog met de speler (tweerichtingsverkeer): dit stimuleert het zelfstandig leren.</p>	<p>Vraag de speler naar het doel van de return. Vraag de speler naar de aanwijzing die merkbaar heeft gewerkt. Ontdek hoe de speler leert (leerstijl) en sluit als leraar bij die behoefte aan.</p>
<p><b>22 EMOTIONELE STABILITEIT</b> De speler begrijpt het verschil tussen gedwongen en ongedwongen fouten bij de return.</p>	<p>Veel spelers worden ten onrechte negatief bij gemiste returns op zeer sterke services. De speler moet leren gedwongen eigen fouten niet op zichzelf te projecteren. Bij ongedwongen fouten moet de speler concreet kunnen zeggen wat hij de volgende keer anders gaat doen om die fout te voorkomen.</p>	<p>Stel haalbare doelen voor de return. Minimaal 80% succesbeleving bij gevoelige kinderen. Let op houding en gezicht na fout en vooral bij daling van percentage. Leer kind respect te hebben voor een goede service die tot een gedwongen fout leidde.</p>
<p><b>23 ZELFVERTROUWEN</b> De speler weet hoe diep hij veilig kan retourneren en ook hoe veilig hij kan spreiden met de returns.</p>	<p>Onzekerheid komt vaak voort uit een slecht beeld van eigen kunnen. Bewustmaking van het percentage bij diepte en spreiding is in dit verband essentieel. Werk daarnaast aan bewustzijn v.w.b. de mogelijkheid tot het verwerken van een harde service.</p>	<p>Laat het kind eerst zelf zeggen welke returns hij al beheerst. Gebruik veel complimenten en positieve feedback. Laat kinderen elkaar vertellen welke return goed gaat bij de ander. Let op overschatting en onderschatting.</p>
<p><b>24 VECHTLUST</b> De speler gaat bij returnspelletjes door tot en met het laatste punt.</p>	<p>Op dit niveau is de service normaal gesproken nog niet dominant en kan met de return dus een overwicht worden afgedwongen.</p>	<p>Benadruk het durven, initiatief nemen en strijden tegen de service. Bij regelmatig puntverlies toch doorzetten en initiatief blijven nemen.</p>



## RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>25 LEIDERSCHAP</b> De speler toont bij de return dat hij zich niet laat opjagen door de server. Hij voelt zich verantwoordelijk voor de keuzes die hij met de return maakt.</p>	<p>Door een vast eigen ritueel waarin de speler zich door niemand laat opjagen of onderbreken, kan hij onafhankelijk gedrag demonstreren. Dit moet niet uitmonden in asociaal gedrag, maar is wel een mogelijkheid om optimaal voorbereid het volgende punt te spelen. De speler mag na een fout niet de schuld aan iets of iemand anders geven en moet van meet af aan op de rol van zijn eigen keuzes en daden worden gewezen.</p>	<p>Laat de speler zelf zijn ritueel vaststellen. De speler maakt bewuste eigen keuze voor de return, kan deze keuze verklaren en staat er ook achter. Na een gemiste return volgen geen smoezen of excuses, maar zoekt de speler het antwoord bij zichzelf.</p>



# BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>1 VASTHEID</b></p> <p><b>a</b> De speler kan met de forehand een neutrale rally spelen van 25 slagen.</p> <p><b>b</b> De speler kan met de backhand een neutrale rally spelen van 25 slagen.</p> <p><b>c</b> De speler kan in een combinatie van de forehand en de backhand een neutrale rally spelen van 25 slagen.</p>	<p>Deze basisvastheid gaat minder ver dan in het verleden gebruikelijk was. Zodra deze vastheidsnorm is bereikt, gaan we over naar andere doelen/functions (niveaubepalende factoren) om kinderen in deze periode al zoveel mogelijk te laten leren. Besteed aandacht aan de waarneming: dat is méér dan kijken naar de bal.</p>	<p>Lichaamsvoorbereiding begint voor de bal bij het net is.</p> <p>Het voelen van een stabiel blad.</p> <p>Corrigeer overbodige en wilde bewegingen.</p> <p>De aangepaste (zachtere) ballen zorgen voor een eenvoudige timing.</p> <p>Balans vóór, tijdens en na de slag met een 'stil' hoofd.</p> <p>Laat de speler een vast raakpunt ontdekken.</p>
<p><b>2 PRECISIE</b></p> <p><b>a</b> De speler kan een neutrale rally in een vak van 3 bij 3 m spelen.</p> <p><b>b</b> De speler kan met forehand en backhand v.w.b. de hoogte boven het net in vensters van 1,5 m spelen.</p>	<p>Hier is de precisie niet zo groot, maar gebaseerd op de stuit van de bal aan de andere kant. Verklein het vak bij &gt;70% succes.</p> <p>In dit geval staat de hoogtedosering centraal. Met één of twee koorden boven het net zijn de vensters eenvoudig te realiseren. Dit oefendoel leert de speler te voelen hoe de bladstand is in combinatie met de zwaairichting.</p>	<p>Voor beide doelen geldt: De speler let op constant raakpunt t.o.v. het lichaam en is zich extra bewust van het belang van balans voor de precisie.</p> <p>Belangrijk bij het spelen in vensters is precisie in hoogte: ervaren van laag naar hoog zwaaien met stabiel blad.</p> <p>Bij laag raakpunt blad iets openen.</p>
<p><b>3 VAART</b></p> <p><b>a</b> De speler kan met de forehand vanaf de baseline de bal voorbij de servicelijn slaan door een venster van een 0,5 m boven het net.</p> <p><b>b</b> De speler kan met de backhand vanaf de baseline de bal voorbij de servicelijn slaan door een venster van een 0,5 m boven het net.</p>	<p>Het is over het algemeen ongebruikelijk om met jonge kinderen al aan vaart (harder slaan) te gaan werken. Met het oog op de coördinatie is het echter zeer nuttig om hier aandacht aan te besteden. Bij het oefenen van laag en hard slaan moet de bal vol geraakt worden en is de kans op extreme grepen kleiner.</p> <p>Denk aan versnellen op een dode bal (laten vallen, aangooiën). Voordeel hiervan is dat de speler wel móet zwaaien.</p>	<p>Benadruk vroegtijdige en volledige indraai van de romp.</p> <p>Laat de speler voelen dat de zwaai uit de rompdraai komt.</p> <p>Laat de speler 'droog' de versnelde slagbeweging voelen en dit horen. Daarna dit andere slagritme toepassen op de bal.</p> <p>Geef ruimte voor het maken van fouten! Uit slaan op lengte is voor vaart niet erg; fouten moeten afnemen tijdens het oefenen.</p>





## BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>4 VARIATIE</b></p> <p><b>a</b> De speler kan met de forehand afwisselend naar de forehand en de backhand van de tegenstander spelen.</p> <p><b>b</b> De speler kan met de backhand afwisselend naar de forehand en de backhand van de tegenstander spelen.</p> <p><b>c</b> De speler kan met de forehand afwisselend in de vakken van een in vieren gedeeld speelveld spelen.</p> <p><b>d</b> De speler kan met de backhand afwisselend in de vakken van een in vieren gedeeld speelveld spelen.</p>	<p>De speler leert hier bewust sturen (plaatsen). Het is belangrijk dat hij zich realiseert hoe de bal geplaatst kan worden. Het betreft hier een technische vaardigheid die niet verward moet worden met tactische discipline!</p> <p>Bij dit viervakkenspel leert de speler richten en de vaart te doseren.</p>	<p>Voor links/rechts spelen letten op raakpunt.</p> <p>Voor hoog/laag spelen letten op zwaairichting en bladstand.</p> <p>Voor balsnelheid de zwaaisnelheid van het blad ervaren.</p>
<p><b>5 ANTICIPATIE</b></p> <p>De speler kan vóór de aankomende bal over het net is, bepalen of die bal diep of ondiep komt.</p>	<p>Verdeel de speelhelft van de oefenende speler in drie of vier zones. Geef die zones een nummer of een kleur. De speler zegt vóór de bal over het net komt in welk gebied de bal gaat landen.</p>	<p>De speler is zich bewust van het hoogste punt in de aankomende balbaan.</p> <p>Daarna gaat de aandacht naar de eerste meter van de bal uit het blad van de tegenstander.</p>
<p><b>6 VELDDEKKING</b></p> <p>De speler is in staat om een rally van tien slagen te beantwoorden, waarbij hij afwisselend naar de forehand- en de backhandhoek moet lopen.</p>	<p>De speler wordt hier enigszins onder druk gezet en moet in deze situatie voldoende bladcontrole hebben om de bal in het spel te houden. Het gaat voornamelijk om de combinatie van lopen en slaan, zonder dat het sprintsituaties oplevert en zodanig dat er direct kan worden hersteld. Vooral de eerste (snelle!) stappen terug naar de bissectrice zijn essentieel.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de splitstep rond het moment van het raakpunt van de tegenstander.</p> <p>Let op snelle eerste meters en vooral de eerste uitvalspas.</p> <p>Eerst accent op balans in de hoek en aansluitend snel herstellend voetenwerk.</p>

# BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<b>7 ONDER DRUK</b> De speler kan in tijdnood een verre bal halen en verdedigend terugspelen.	Nu gaat het om een noodsituatie: de bal is net haalbaar en moet toch bewust worden gestuurd. Bal voor bal en niet te kort achter elkaar. Het is geen conditionele oefening!	Vroegtijdig herkennen van de richting en de snelheid van de aankomende bal en direct starten. Bij lopend slaan: hoofd stil houden en slagbeweging vloeiend en ruim afmaken. Let op balcontrole en betrouwbare slag.
<b>8 ROTATIE</b> Nog geen specifiek doel.	Wij propageren wel lichte spin als natuurlijk gevolg van het geleerde (laag/hoog zwaaien).	
<b>9 TEMPO</b> n.v.t.		
<b>10 CAMOUFLAGE</b> n.v.t.		



## BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>11 OPSTELLING</b> De speler begrijpt dat de strooihoek per tegenstander en per situatie verschillend is en stelt zich in het midden van de strooihoek op.</p>	<p>Er is nogal eens verschil tussen begrijpen en toepassen. Werk bijv. met een tegenstander die vanaf de zijkant van de baan, en op verschillende afstanden van het net, de bal mag proberen te scoren (mag ook met gooien/vangen). De speler die de strooihoek probeert te dekken mag zeggen wanneer hij denkt dat hij goed staat. Associeer dit doel met de voetbalkeeper.</p>	<p>Maak zichtbaar met snoer of touw welke hoeken mogelijk zijn. Laat de speler dit zelf bepalen en de middenpositie ontdekken. Gebruik kleurmarkeringen voor hoeken en posities.</p>
<p><b>12 BALBAANKEUZE</b> De speler weet dat de crossrally de basis vormt en weet wanneer het goed is om rechtuit te spelen.</p>	<p>Iedere trainer weet dat de crossrally de basis vormt, vanwege het positieospel. In nood geeft een hogere bal (cross) meer tijd om te herstellen. Leg aan spelers uit dat er bijv. drie criteria zijn (open hoek, korte bal en verrassing) die bepalen of je rechtuit mag spelen. Spelers beginnen een crossrally en mogen alleen rechtuit spelen als ze een van de drie criteria herkennen.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van het feit dat hij zichzelf met het spelen van een hogere bal tijd geeft om te herstellen. De speler kan zelf de redenen noemen voor zijn keuze om rechtuit te spelen. Waarneming van de situatie aan de overkant is essentieel.</p>
<p><b>13 GEDRAG</b> De speler begrijpt dat zijn verbale en non-verbale reacties de tegenstander kunnen coachen.</p>	<p>Het tonen van diverse emoties kan de tegenstander duidelijk maken hoe je je voelt en wat je wel en niet prettig vindt. Een slimme tegenstander gebruikt die informatie bewust.</p>	<p>Werk aan een neutrale (minimaal) en bij voorkeur zelfs plezierige uitstraling. Hoofd rechtop, schouders naar achter en energieke tred.</p>
<p><b>14 BEWEGINGEN</b> n.v.t.</p>		

# BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>15 BALANS</b> De speler kan uit stand forehand of backhand slaan en in die stand blijven staan.</p>	<p>De speler ontwikkelt hier gevoel voor balans en (dreigende) onbalans. Automatisch ontstaat inzicht in het belang van snel voorbereiden en vroeg in de slagpositie komen.</p>	<p>Hoofdhouding. Zwaartepunt laag op breed steunvlak. Controle over rompinddraai en rompuitdraai. Denk aan 'poseren voor de foto'. De speler voelt dat zijn lichaamsgewicht met de bal meegaat.</p>
<p><b>16 RITME</b> De speler kan met verschillende slagritmes slaan.</p>	<p>Veel spelers hebben ooit een vaststaand ritme geleerd en vinden het later moeilijk om het slagritme aan te passen aan grote druk en/of een ander baanoppervlak. Laat de speler met grote en kleine bewegingen snel zwaaien en langzaam zwaaien en maak duidelijk dat het niet om voorkeursuitvoeringen gaat.</p>	<p>De speler synchroniseert de slagbeweging met de wisselend aankomende balbanen. Oefen daarna verschillende zwaairitmes op constant aankomende balbanen.</p>
<p><b>17 ORIËNTEREN</b> De speler weet vanuit diverse slagposities (in de breedte van het veld) hoeveel passen nodig zijn om het midden van de baan te bereiken.</p>	<p>Als de speler direct na het raken van de bal de ogen sluit, zou hij moeten weten hoeveel passen tot de bissectrice nodig zijn. Het gaat om het inschatten van de afstand en het aantal benodigde stappen.</p>	<p>Na de slag blijft de speler even staan en zegt hardop hoeveel passen hij nodig heeft om in het midden te komen. De leraar controleert de zelfcontrole van de speler.</p>
<p><b>18 DIFFERENTIËREN</b> De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen naar een vast richtvlak spelen.</p>	<p>Hiermee oefenen we het aanpassingsvermogen. Op deze leeftijd is het gevoel voor differentiatie groot: dat moet worden meegenomen in de ontwikkeling. Denk ook aan het wedstrijden spelen met zware (vochtige) ballen en andere spanningen.</p>	<p>De zwaai voelt anders door het andere racket. De speler voelt de andere botsing op het raakpunt. De speler weet hoe hij zich moet aanpassen en stelt zich in op het andere materiaal (dat hij gaat herkennen).</p>
<p><b>19 REACTIE</b> n.v.t.</p>	<p>Bij het baselinespel speelt reactie een veel minder belangrijke rol dan bij bijvoorbeeld netspel. Uiteraard blijft het vroeg voorbereiden essentieel en dus het goed kijken naar het eerste stuk van de balbaan.</p>	



## BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>20 TOEWIJDING</b> De speler wil graag zijn baselineslagen verder verbeteren.</p>	<p>Laat de speler bijv. kijken naar een speler die iets meer kan (harder slaan of scherper) en probeer hem te prikkelen dat ook te leren.</p>	<p>De leraar daagt de speler uit om een betere speler na te doen (let op de haalbaarheid!). De leraar stimuleert de leerbereidheid en/of geeft een positieve bekrachtiging van het streven naar verbetering.</p>
<p><b>21 AANDACHTSCONTROLE</b> De speler is zich bewust van zijn oefendoel bij het baselinespel en kent de werkzame correcties.</p>	<p>De speler leert sneller als hij het verbeterde resultaat koppelt aan wat hij voelt! Dus niet omdat de leraar zegt dat het beter is, maar omdat de speler zelf merkt dat het helpt.</p>	<p>Vraag vooraf naar de aanwijzing die merkbaar heeft gewerkt. Verplaats je in hoe de speler leert.</p>
<p><b>22 EMOTIONELE STABILITEIT</b> De speler begrijpt het verschil tussen gedwongen en ongedwongen fouten in het baselinespel.</p>	<p>Laat de speler na ieder punt bij het gordijn of hek een voorwerp (bijv. bal) van een stapel halen en op de stapel gedwongen fouten (rechts) en ongedwongen fouten (links) leggen. De speler leert zodoende inschatten waardoor fouten tot stand komen. De leraar controleert over meerdere banen de individuele interpretaties.</p>	<p>De speler herkent de kwaliteit van de aankomende bal én zijn eigen gretigheid als oorzaak van een fout. De speler toont respect voor een goede bal van de tegenstander (gedwongen fout). Foutloos tennis bestaat niet. De leraar controleert houding en gezicht na een fout. Stimuleer het denken in verbeterpunten.</p>
<p><b>23 ZELFVERTROUWEN</b> De speler weet wat hij kan met zijn forehand en weet wat hij kan met zijn backhand.</p>	<p>Laat de speler zelf zeggen in welke functies van de forehand en backhand hij goed is. Vraag dóór als hij vaag is, bescheiden of onredelijk positief, door te vergelijken met niveaugenoten (of iets betere spelers).</p>	<p>Speler noemt/weet de kwaliteit v.w.b. vastheid, precisie, vaart en variatie van eigen forehand en backhand: hij is zich bewust van zijn eigen kunnen. De speler is ook in staat kwaliteiten van de ander te benoemen zodat deze vertrouwen opbouwt.</p>
<p><b>24 VECHTLUST</b> De speler vindt het leuk punten te spelen in baselinespelletjes.</p>	<p>Zorg door bewuste keuze van tegenstanders voor interessante wedstrijdjes. Let op de inzet en kijk niet alleen naar het resultaat.</p>	<p>Lopen op iedere bal! Blijven geloven in een positief resultaat. Blijven zoeken naar oplossingen bij achterstand en tegen-slag.</p>
<p><b>25 LEIDERSCHAP</b> De speler respecteert de tegenstander, maar toont vastberadenheid bij het in- en uitgeven van slagen.</p>	<p>Er bestaat een wankel evenwicht tussen respect enerzijds en vastberadenheid anderzijds. Daarom moet er aandacht zijn voor zowel de intonatie en het volume van de call als voor de houding en de blik van de speler. Wij leiden sportieve spelers op die echter wel voor hun rechten (durven) opkomen.</p>	<p>Toon de speler videobeelden van zichzelf bij een (close) call. Toon eigenwaarde i.p.v. twijfel/aarzeling.</p>

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>1 VASTHEID</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler kan met de forehand en de backhand een neutrale rally van vijftien slagen spelen.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler kan met de smash een neutrale rally van tien slagen spelen.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler kan 80% langs de lijn in de tweede helft van het achterveld spelen.</p>	<p><b>Volley en smash:</b> deze slagen zijn niet bedoeld om te rallyen. In wedstrijden zal de speler zoveel mogelijk proberen de bal direct of anders in tweede instantie af te maken. De hier bedoelde vastheid is bedoeld om de basisbeweging te vormen en daarna zo spoedig mogelijk verder te ontwikkelen. We propageren licht verpakken van de forehand- naar de backhandgreep en ook een enkelhandige backhandvolley.</p> <p><b>Approach:</b> als basisslag hanteren wij de slag langs de lijn. Zowel het spelen uit stand als uit de loop moet worden ontwikkeld. In de loop is een rustige, vloeiende slagbeweging essentieel.</p>	<p><b>Volley:</b> in uitgangshouding blad boven nethoogte. Klaar staan als een keeper in het doel. Stabiel blad met een compacte beweging. Lage bladsnelheid. Let op licht verpakken voor backhandvolley. Balans vóór, tijdens en na de slag met een stil hoofd.</p> <p><b>Smash:</b> synchronisatie van beide armen en oriëntatie met de andere hand (richtingwijzer). Raakpunt smash: herkennen van het gebied boven het hoofd; vergelijk met service.</p> <p><b>Approach:</b> balans met rustig hoofd. Voel de invloed van het lopen op het slaan.</p>
<p><b>2 PRECISIE</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler kan op een neutraal aankomende bal naar de hoek van het S-vak spelen in een vak van 2 bij 2 m.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler kan naar de backhand van de tegenstander spelen in een gebied van 3 bij 3 m.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler kan rechttuit spelen in een gebied van 2 bij 2 m.</p>	<p><b>Volley:</b> het plaatsen naar de hoek van het S-vak vormt de inleiding tot een scorende volley. De vaart is op dit moment ondergeschikt aan de richting en de precisie. De essentie is het spelen met de hoek van inval/uitval.</p> <p><b>Smash:</b> plaatsen naar de backhandkant is tactisch een aardige optie. Het oefenen op precisie is belangrijk om bij de smash niet eenzijdig aan vaart te denken.</p> <p><b>Approach:</b> diepte is essentieel. Crossapproaches worden ontraden en hoeft men voor het enkelspel niet of nauwelijks te oefenen.</p>	<p><b>Volley:</b> let op de balans om de precisie te vergroten. Laat de speler de relatie tussen raakpunt en speelrichting ontdekken. Hulpmiddel: gebruik het racketblad zoals je een spiegel gebruikt om met zonlicht te spelen: (hoek van inval/uitval).</p> <p><b>Smash:</b> gebruik lichaamsindraai om te kunnen plaatsen. De romp helpt de arm om de bal te sturen. Laat de speler een zuiver en constant raakpunt ontdekken.</p> <p><b>Approach:</b> de speler ontdekt dat hoger of harder spelen leidt tot diepte. De speler ervaart het spelen met een stabiel blad en een constant raakpunt t.o.v. het lichaam. Slagbeweging volledig afmaken.</p>



## OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>3 VARIATIE</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler is in staat om afwisselend diep rechtuit en scherp cross te volleren.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler is in staat om afwisselend naar de forehand- en naar de backhandkant van de lobber te spelen.</p> <p><b>c Approach:</b> n.v.t.</p>	<p><b>Volley:</b> door het doel na te streven leert de speler te spelen met raakpunten. Het doseren van vaart speelt uiteraard ook een rol. Door de combinatie van vaart en richting neemt de kans op balansverstoring toe.</p> <p><b>Smash:</b> het is belangrijk dat de speler weet hoe hij een smash kan plaatsen. Oefensuggestie: de smash wordt steeds breder geplaatst en de lobber moet ze blijven halen en teruglobben.</p> <p><b>Approach:</b> in eerste instantie mag de approach eenzijdig rechtuit worden geoefend en hoeft er niet te worden gevarieerd.</p>	<p><b>Volley:</b> steeds dezelfde indraai. De speler ontdekt dat uitdraai en raakpunt de vaart en de richting bepalen.</p> <p><b>Smash:</b> de speler is zich bewust van de balans. De speler voelt de relatie tussen het plaatsen en de in- en uitdraai. Uitdraai en uitzwaai in slagrichting.</p>
<p><b>4 VAART</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler is in staat te versnellen, te blokken (vaart gebruiken) en te vertragen.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler kan versnellen zodat de bal na de stuit over de aangever heen gaat.</p> <p><b>c Approach:</b> n.v.t. op deze leeftijd.</p>	<p><b>Volley:</b> het spelen met vaart is een belangrijke voorwaarde om met verschillend aankomende ballen en met verschillende plaatsingen om te kunnen gaan. Bied in de methodiek deze drie vaartvormen afzonderlijk aan. Werk aan versnellen bij kinderen met een korte zwaaibeweging en aan blokken of vertragen bij kinderen met langere zwaaibeweging.</p> <p><b>Smash:</b> als de (kleine) aangever iets voor de baseline gaat staan, is dit een haalbare taak. Het vormt ook het enigszins op de bal slaan, wat een continentalgreep bevordert.</p> <p><b>Approach:</b> hierbij is de maximale snelheid niet van doorslaggevend belang. Integendeel: hard geslagen approaches verminderen de tijd en de mogelijkheid om op te lopen.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler leert de snelheid van de bal herkennen. De speler voelt de verschillende slagritmes en versnellingsmomenten. Hulpmiddel: luister naar het raakpunt. Langere beweging voor vaart geven is OK. Korte beweging is essentieel voor blokken/vertragen. Licht verpakken voor backhandvolley belangrijk.</p> <p><b>Smash:</b> de speler voelt de valactie in de lus en het natuurlijke (ontspannen) versnellen van het blad. Hulpmiddel: luister naar het zoeven van het racketblad (bij oefenen zonder bal). De speler voelt de polsvrijheid (losse pols) bij de continentalgreep.</p>

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>5 VELDDEKKING</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler is in staat om na een volley weer snel op de bissec-trice te komen.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler is in staat om na een smash direct de volleypositie in te nemen.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler is in staat om direct na een approach de volleypositie in te nemen.</p>	<p><b>Volley:</b> veel spelers hebben moeite om in balans te blijven na een grote stap, sprong of duik. Vooral de hoogte van het zwaartepunt en de hoek tussen romp en benen verdienen aandacht.</p> <p><b>Smash:</b> vooral na een diepe lob hebben smashers moeite om het lichaamszwaartepunt weer voorwaarts te brengen en te versnellen om aan te sluiten.</p> <p><b>Approach:</b> hierbij gaat het niet zozeer om het soort stappen, maar meer om de overgang van de aandacht voor een kwalitatieve approach naar een versnelling van het voetenwerk om in een goede volleypositie te komen.</p>	<p><b>Volley:</b> het einde van de slag is ook direct het begin van het herstel (niet passief de eigen bal beoordelen). Laat speler een middenmerk (met strips) aanbrengen geldend na rechthoek en cross geslagen volley (verschillende posities). Koppel splitstep aan middenmerk en nog juist voor het raakmoment van de tegenstander.</p> <p><b>Smash:</b> laat de speler eerst de smashbeweging afmaken, dan direct voorwaarts herstellen/aansluiten. Speler bereikt gemarkeerde positie vlak voor het moment van de tegenstander.</p> <p><b>Approach:</b> zie aandachtspunten hierboven.</p>
<p><b>6 ANTICIPATIE</b></p> <p><b>a Volley/smash:</b> de netspeler is in staat om (uiterlijk) op het raakpunt van de tegenstander hardop te zeggen: 'hoog' of 'laag' in het geval van respectievelijk lob en passeerslag.</p> <p><b>b Approach:</b> de speler weet in drie van de vier gevallen aan te geven dat hij een korte bal kan verwachten.</p>	<p><b>Volley/smash:</b> de speler moet leren om niet alleen naar de bal te kijken, maar ook bewegingsonderdelen te volgen (= bewegingsanticipatie). Het oefenen kan prima op een halve baan rechthoek worden gedaan, waarbij de speler hardop moet zeggen welke bal hij verwacht.</p> <p><b>Approach:</b> dit is een vorm van situatieanticipatie en vereist dat de speler zich kan verplaatsen in de tegenstander. Begrip van de druk die je geeft in relatie tot de zwakke dan wel sterke kant van de tegenstander is een voorwaarde. Laat spelers bij elkaar kijken en voorspellen dat er een korte bal komt.</p>	<p><b>Volley/smash:</b> de speler zegt vóór het raakpunt van de tegenstander: hoog of laag. De speler kijkt naar een horizontale dan wel stijgende voorzwaai en naar een open dan wel recht racketblad.</p> <p><b>Approach:</b> de speler herkent/voelt aan dat de tegenstander in nood komt (in tijd of ruimte) op basis van de gespeelde bal van de speler. Hulpmiddel: video van leeftijdgenoten in verschillende situaties (v.w.b. balbaan en positie).</p>





## OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>7 TEMPO</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler is in staat om in te lopen, zodat hij een dalende bal toch boven nethoogte kan volleren.</p> <p><b>b Smash en Approach:</b> n.v.t.</p>	<p><b>Volley:</b> Voorwaarde voor dit doel is een goede waarneming (balbaananticipatie). Bij het oefenen is het belangrijk vaart en hoogte van de aankomende bal flink te variëren. De term 'gretige voeten' is vaak sprekender dan andere vormen van uitleg.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler herkent in de balbaan vaart en hoogte. De speler start zodra de bal daalt (zien = doen). Gretige voeten zoeken de dalende bal op.</p>
<p><b>8 ONDER DRUK</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler is in staat om (in ruimtenood) verre ballen te volleren of (in tijdnood) hard geslagen ballen te volleren.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler is in staat om trage, diepe lobs terug te smashen.</p> <p><b>c Approach:</b> n.v.t.</p>	<p><b>Volley:</b> het gaat hierbij niet alleen om het feit dat de speler een bal kan volleren die ver van hem vandaan wordt gespeeld (passeerslag), maar ook om de kwaliteit van die volley (het is dus geen 'keepertraining').</p> <p><b>Smash:</b> dit oefendoel geldt pas voor de eindfase in de ontwikkeling van het netspel. De eerste stap en de lichaamsdraaiing zijn hier essentieel. De speler moet zowel kruispassen als aansluitpassen ervaren en voelt hoe de beste ruimte-winst achter- dan wel zijwaarts kan worden bereikt.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler herkent de vaart en de richting van de aankomende bal. Herkennen verre bal = eerste stap in die richting. Herkennen harde/snelle bal = direct blad in balbaan brengen. Harder knijpen/stevige pols ongeacht greep in dienst van controle (harde bal).</p> <p><b>Smash:</b> De eerste actie is een indraai plus eerste stap (unit-turn). De speler ervaart verschil tussen aansluitpassen en kruispassen.</p>
<p><b>9 ROTATIE</b></p> <p><b>Volley, Smash en Approach:</b> n.v.t.</p>	<p><b>Volley/approach:</b> hier kan met enige slice worden gespeeld. Dat mag, maar is nog niet het uitgangspunt bij deze slagen. Het is dus geen doel op zich.</p>	
<p><b>10 CAMOUFLAGE</b></p> <p><b>Volley, Smash en Approach:</b> n.v.t.</p>		

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>11 OPSTELLING</b></p> <p><b>a</b> De speler weet zowel in het enkel- als het dubbelspel hoe ver hij van het net vandaan moet staan om lobs te kunnen dekken en lage ballen te kunnen volleren.</p> <p><b>b</b> De speler begrijpt dat de volleypositie zowel in het enkel- als het dubbelspel meebeweegt in de richting waar de passeerslag vandaan komt. (bissectriceregels).</p> <p><b>c</b> De speler begrijpt dat hij in het dubbelspel best twee van de tien keer langs de lijn gepasseerd mag worden, maar dat hij daardoor meer veld in het midden dekt.</p> <p><b>d</b> De speler begrijpt het meeverdedigen als netspeler in het dubbelspel.</p>	<p>Veel spelers leren een soort absolute positie t.o.v. het net (bijvoorbeeld racket + armlengte) en zien het niet als een indicatie. Het is belangrijk dat de speler zich thuis voelt bij het net en dat hij zelf weet welke positie verdedigbaar is.</p> <p>Vaak wordt door spelers het midden van het net gedekt in plaats van het midden van de strooihoek van de passerende speler. Bij het oefenen is het goed om de approach naar verschillende plaatsen te spelen zodat de (strooi)hoeken van de passerende speler wisselend zijn en de netpositie dus ook.</p> <p>Dit is eigenlijk meer een mentaal aspect dan louter tactisch. Erg veilig ingestelde spelers hebben moeite met het zich laten passeren en zullen minder durven poachen. De speler moet leren dat tegenstanders en situaties allemaal verschillend zijn en moet gaan spelen met zijn positie.</p> <p>Vooral spelers die erg gretig zijn bij het net, vergeten het meeverdedigen. Een effectieve oefenvorm hiervoor is een dubbelspel waarbij alleen gescoord mag en kan worden in de speelhelft van de netspeler.</p>	<p>Laat de speler markeringen in het voorveld aanbrengen. Begin met een markering van de positie waarin hij niet kan worden overlobt. Daarna de netpositie waarbij het voor de tegenstander onmogelijk blijkt om de bal op de voeten te spelen.</p> <p>Laat de speler ook zelf markeren waar de middenpositie in het voorveld ligt bij passeerslagen vanuit de hoeken.</p> <p>Laat de speler statistisch denken: hij moet weten of en hoe vaak hij langs de lijn is gepasseerd. Moedig de speler aan om het territorium te vergroten; neem telkens iets meer veld zolang je weinig wordt gepasseerd.</p> <p>Let op de dreiging van de tegenstander. Schuin voor/achterwaarts bewegen: dek de kruising van de middenlijn (T-positie, ook wel 'hot seat').</p>



## OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>12 BALBAANKEUZE</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler begrijpt dat diepe volleys opbouwend bedoeld zijn en scherpe crossvolleys scorend. De speler begrijpt dat vaart en richting gedoseerd moeten worden.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler begrijpt het verschil tussen smashen in de open ruimte en smashen op de zwakke kant van de tegenstander.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler weet dat een approach langs de lijn veiliger is dan een crossapproach.</p>	<p><b>Volley:</b> bij het oefenen dienen hoge en lage ballen door elkaar (géén patroon!) te worden aangespeeld. De speler moet zelf gaan ontdekken wanneer het mogelijk is om te scoren en wanneer (nog) niet. De balans tussen vaart en richting is bepalend. Laat spelers ervaren dat je een scherp cross geslagen bal minder (veilig) hard kan slaan dan een diepe cross-bal. Om dit te kunnen toepassen moet de speler in staat zijn de (looprichting van de) tegenstander te zien en te kiezen voor een van de hoeken.</p> <p><b>Smash:</b> als de speler voelt dat hij goed (in balans) onder de bal staat, mag hij proberen te scoren.</p> <p><b>Approach:</b> in het jeugdtennis worden vaak crossapproaches toegepast omdat het dan nog redelijk tot goed werkt. Op een iets hoger niveau word je dan echter veel gepasseerd.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler herkent vroegtijdig vaart en hoogte van de aankomende bal. De speler is zich bewust van zijn afstand tot het net en de consequentie voor de hoeken. De speler weet vanaf welke raakpunthoogte t.o.v. het eigen lichaam kan worden gescoord. Als de voorwaarden niet geschikt zijn om te scoren, altijd op diepte opbouwen. Let op wat de bal doet na de stuit! Kijk uit de ooghoeken (perifeer waarnemen).</p> <p><b>Smash:</b> vroege waarneming van de balbaan. De speler voelt of hij op tijd is en kan scoren. Is dat niet het geval, dan moet hij opbouwend smashen.</p> <p><b>Approach:</b> de speler gebruikt markeringen van netpositie horend bij passings en ziet dat hij de baan moet oversteken als hij met een crossbal oploopt.</p>
<p><b>13 BEWEGINGEN</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler begrijpt de tactische waarde van het inlopen op een zachte en/of korte, dalende passeerslag.</p> <p><b>b Smash en Approach:</b> n.v.t.</p>	<p><b>Volley:</b> laat spelers ervaren welke mogelijkheden een hogere bal biedt voor een volley en welke beperkingen een laag gevulde bal kent. Bij het oefenen varieert de aangever hoogte en vaart zodat de speler situatief moet inlopen.</p>	<p><b>Volley:</b> vroeg herkennen of bal snel of langzaam komt en onder of boven nethoogte. Leg de nadruk op gretige voeten.</p>

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>14 GEDRAG</b></p> <p><b>a</b> De speler begrijpt dat zijn gedrag na zowel gewonnen als verloren punten aan het net tactische consequenties kan hebben v.w.b. tegenstander.</p> <p><b>b</b> In het dubbelspel begrijpt de speler dat zijn gedrag veel invloed heeft op het gevoel, het vertrouwen en het gedrag van zijn partner.</p> <p><b>c</b> De speler is gewend aan communicatie met zijn partner in de dubbel.</p>	<p>Erg blij zijn of bijzonder teleurgesteld (kwaad) reageren geeft de tegenstander informatie over het gevoel van de netspeler. De netspeler moet te allen tijde de indruk wekken (non-verbaal) dat hij weet waar hij mee bezig is.</p> <p>De spelers moeten leren als team te denken i.p.v. als individu. Voorwaarden zijn het delen van emoties, begrip tonen voor elkaar, elkaar aanvoelen en respecteren.</p> <p>Laat na ieder punt de spelers samen evalueren (eerste stap) of voorbespreken (tweede stap). Maak beide spelers gedurende een set captain en laat de captain het initiatief nemen.</p>	<p>Laat de tegenstander na het gespeelde punt de uitstraling van de netspeler benoemen: dapper, neutraal of twijfelend.</p> <p>Slogan: samen sterk. Samen plezier hebben in teamwork. Accentueer communicatie en acceptatie.</p> <p>Ontwikkel oplossingsgericht denken en handelen. Stel vast wat succesvol is en gebruik dat vaker. Houd het simpel.</p>



## OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>15 BALANS</b> De speler kan (zonder bal) in diverse oploopsituaties direct in balans tot stilstand komen.</p>	<p>Eerst zonder en dan met bal leert de speler steeds bewust te zijn van de balans en de (kans op) onbalans. De leraar geeft op willekeurige momenten signalen om te stoppen.</p>	<p>'Blijf even staan voor de foto.' De speler wordt zich bewust van looprichting en loopsnelheid waarbij balans in stilstand moeilijk is.</p>
<p><b>16 RITME</b> De speler kan in diverse loopritmes oplopen en in diverse starttrichtingen versnellen.</p>	<p>Met lijnen, touwen of rubbervoetjes kunnen pasgroottes worden aangeduid en de leraar geeft op willekeurige momenten verschillende starttrichtingen aan.</p>	<p>Laat spelers experimenteren met alle mogelijke loop-, start en remvariaties. Maak ze vertrouwd met allround bewegen.</p>
<p><b>17 REACTIE</b> De speler kan met verkort racket snel aankomende foamballen tegenhouden.</p>	<p>Het verkorte racket zorgt voor een kleine hefboom en de foamballen nemen de angst om geraakt te worden weg. Ook met in iedere hand een racket/bat.</p>	<p>Let op de ogen/het waarnemen. Sta klaar als een keeper in het voetbaldoel.</p>
<p><b>18 ORIËNTEREN</b> De speler werpt of speelt verschillende balbanen vanaf verschillende oplooppunten en is in netpositie als de bal aan de andere kant stuit.</p>	<p>Naast het oriënteren wordt hier ook een beroep gedaan op het zogenaamde koppelen. De speler leert hier spelenderwijs omgaan met de tijd die de door jezelf geslagen bal je geeft om je (net)positie te bereiken</p>	<p>Gebruik markeringen op de baan. Laat ze verschillende balbanen hanteren.</p>
<p><b>19 DIFFERENTIËREN</b> De speler combineert oriëntatie (zie hierboven) met de eigen balbaan.</p>	<p>De hoogte en snelheid die je zelf aan de bal geeft, geeft je tijd om (op) te lopen.</p>	<p>Let op de relatie tussen loopritme en slagritme. Jouw balbaan geeft je meer of minder tijd om op te lopen.</p>

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>20 TOEWIJDING</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler wil zelf oefenen op de verschillende soorten volleys.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler vindt het leuk om te werken aan bijvoorbeeld een hardere smash.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler wil graag oefenen op een diepere of meer doorschietende approach.</p>	<p><b>Volley:</b> door spelers uit te leggen welke volleyfuncties in het spel nodig zijn en ze te stimuleren er op te oefenen, kunnen ze enthousiast worden gemaakt.</p> <p><b>Smash:</b> dit vinden veel spelers een spectaculaire slag en zeker als hij hard wordt geslagen. Daag spelers uit om daar ook op te oefenen.</p> <p><b>Approach:</b> te vaak wordt de approachshot geoefend als een formaliteit. Door een approach te zien als een slag met diverse specialiteiten kan de speler worden aangemoedigd om op die aspecten te gaan oefenen.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler wordt uitgedaagd om een goede netspeler na te doen. Let op de relatie tussen resultaat en uitvoering.</p> <p><b>Smash:</b> vindt uitdaging in de hoogte en de snelheid na de stuit van de smash (wie komt het hoogst/verst).</p> <p><b>Approach:</b> zie dat de tegenstander achteruit wordt gedwongen. Let op het laagblijven van de bal na de stuit.</p>
<p><b>21 AANDACHTSCONTROLE</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler kent het gevoel van een goede volley en weet waarop hij moet letten.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler heeft de correcties van zijn trainer paraat.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler kent de voor hem geldende accenten uit zijn hoofd.</p>	<p>Als de speler leert om te voelen wanneer het goed gaat, kan hij zichzelf ook corrigeren. Het is belangrijk dat de speler verwerkingstijd krijgt na (een serie van) slagen. Een speler die zich bewust is van de correcties waar hij wat aan heeft, leert sneller. Niet om een denkende tennisser van hem te maken, maar om hem onafhankelijker te maken.</p>	<p>De speler heeft 100% aandacht voor zijn taak en weet waar hij mee bezig is. De speler is voorbereid op zijn oefendoel. Help de speler bij het leren leren.</p>



## OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>22 EMOTIONELE STABILITEIT</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler begrijpt het verschil tussen een gedwongen en een ongedwongen fout.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler is in staat om na een fout geslagen smash neutraal te reageren.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler realiseert zich dat hard slaan en te laag slaan te veel risico inhouden.</p>	<p><b>Volley:</b> als de baseliner (of driller) gevarieerd aangeeft en zo nu en dan extreem hard (= boven het technische breekpunt), dan zal de gedwongen fout regelmatig voorkomen.</p> <p><b>Smash:</b> met neutraal wordt bedoeld geen negatieve reactie. De speler moet leren fouten te accepteren en er uiterlijk boven te staan.</p> <p><b>Approach:</b> veel frustratie en wangedrag komen ook voort uit ondoordachte keuzes. Fouten bij approachslagen door teveel risico zijn wezenlijk anders dan gepasseerd worden door een goede tegenstander.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler benoemt de moeilijkheidsgraad: hard of zacht en in de (comfort)zone of daarbuiten.</p> <p><b>Smash:</b> de speler draait zich om/wendt zich af van de fout. De speler begrijpt waarom hij fout sloeg. De speler neemt zich voor hoe hij de volgende poging aan zal pakken.</p> <p><b>Approach:</b> leg het probleem bij de tegenstander: laat hem maar zorgen dat hij een goede passeerslag speelt. Houd het simpel en speel diep!</p>
<p><b>23 ZELFVERTROUWEN</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler weet hoe diep zijn opbouwende volley komt, hoe scherp zijn scorende volley kan zijn en hoe hard hij veilig kan volleren.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler weet tot aan welke denkbeeldige (diepte)lijn hij in staat is om verdedigende lobs te smashes.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler weet vanaf welke positie hij een approach kan spelen en is in staat een goede netpositie in te nemen.</p>	<p><b>Volley:</b> laat spelers vertellen wat ze wél kunnen. Te vaak hebben we het over waar de spelers niet goed in zijn. Voor het vertrouwen is het goed om zo specifiek mogelijk aan te geven wat ze wél kunnen en ook in welke situaties.</p> <p><b>Smash:</b> belangrijk i.v.m. het durven oplopen is de kennis van het kunnen verdedigen. Een speler die bang is om overlobd te worden, zal minder vaak en minder ver oplopen. Maak de speler bewust van de smashbaarheid en de eventuele haalbaarheid van lobs.</p> <p><b>Approach:</b> per speler is de veilige overbruggingsafstand verschillend. Zelfvertrouwen ontstaat niet door patroonmatig of op verzoek van de trainer op te lopen, maar door zelf overtuigd te zijn van de plek waarvandaan het veilig is.</p>	<p><b>Volley:</b> laat de speler het percentage noemen van zijn diepe volleys (dieptegebied), scorende volleys (scherpte/hoeken) en volleys met vaart/druk (let op tweede stuitpunt).</p> <p><b>Smash:</b> laat speler denken aan de positie die bij tactiek is vastgesteld en zich zeker voelen over de afdekbaarheid van lobs.</p> <p><b>Approach:</b> Veel laten oplopen. Laat spelers markeren vanaf welke plek ze veilig zijn opgelopen (verschil forehand/backhand).</p>

# OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>24 VECHTLUST</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler vindt het leuk om puntenspelletjes met de volleys te spelen.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler vindt het een uitdaging om smashspelletjes te doen tegen lobbers.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler zoekt mogelijkheden om naar het net te gaan in uitlokkende spelletjes.</p>	<p><b>Volley:</b> gebruik vooral spelletjes met verschillende elementen, zoals touchvolleys, punchvolleys en verschillende speelvelden, waardoor het gevarieerd en uitdagend is.</p> <p><b>Smash:</b> vormen zoals met één smasher tegen twee lobbers in enkel- of in dubbelveld zijn uitdagend (én vermoeiend!).</p> <p><b>Approach:</b> bij de kleintjes kun je bijvoorbeeld afspreken dat de speler die oploopt maar een halve baan hoeft te dekken en niet overlobd mag worden. Werk met extra beloning, bijvoorbeeld dubbele punten.</p>	<p><b>Volley:</b> let op haalbare succesbeleving! Blijf oplossingsgericht en blijf doorzetten in verloren positie. Zoek naar lichtpuntjes in de strijd. Blijf loeren op kansjes.</p> <p><b>Smash:</b> niet alleen hard smashesen, maar ook plaatsens. Houd vast aan succesvolle aanpak.</p> <p><b>Approach:</b> let op succesbeleving. Stimuleer het durven.</p>
<p><b>25 LEIDERSCHAP</b></p> <p><b>a Volley:</b> de speler accepteert de verantwoordelijkheid voor zijn keuze van vaart en richting.</p> <p><b>b Smash:</b> de speler toont met zijn houding na de smash dat hij controle had (heeft) over de situatie aan het net.</p> <p><b>c Approach:</b> de speler demonstreert met zijn keuzes om al dan niet op te lopen dat hij weet wat hij doet.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler kiest zelf hoe hard en hoe scherp hij wil spelen, is zich daarvan bewust en voelt zich daarin onafhankelijk. Hij laat zich dat dus niet door de tegenstander opleggen.</p> <p><b>Smash:</b> de speler moet hierbij zeker niet arrogant overkomen, maar toont dat hij weet waarmee hij bezig is en is dus niet verbaasd of teleurgesteld.</p> <p><b>Approach:</b> ook na een mislukte oploopsituatie laat de speler zien dat hij fouten kan verwerken en dat hij zich door fouten niet van zijn stuk laat brengen.</p>	<p><b>Volley:</b> de speler gebruikt geen excuses/smoesjes en geeft, juist na een fout, de essentie van de keuze aan.</p> <p><b>Smash:</b> de lobber benoemt na de smash de uitstraling van de smasher: zeker, neutraal of onzeker.</p> <p><b>Approach:</b> de speler uit zijn waardering voor een goede passeerslag van de tegenstander.</p>





## SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>1 VASTHEID</b></p> <p><b>a</b> De speler is in staat zeven van de tien (lage) passeerslagen goed te slaan tegen een stilstaande netspeler.</p> <p><b>b</b> De speler kan in elke situatie een verdedigende lob slaan.</p>	<p>De stilstaande netspeler is er vooral voor de succesbeleving en een niet te hoge moeilijkheidsgraad. Aandacht voor de hoogtedosering (= laag houden) is belangrijk voor een aantal aspecten van de techniek.</p> <p>Geef de speler zeer divers aangespeelde ballen zodat hij handig wordt met lobben.</p>	<p>Een vroege voorbereiding is essentieel. Oriënteer je op de ruimtes naast de netspeler. Let op voorwaartse balans tijdens de slag. Slagbeweging (ook onder druk) volledig afmaken.</p> <p>Verzorg de slag net zo goed als in andere situaties. Volg de bal ook in noodsituatie met het open blad. Zoek oplossingen voor raakpunten die anders dan ideaal zijn.</p>
<p><b>2 PRECISIE</b></p> <p><b>a</b> De speler kan de bal binnen een venster van 50 cm boven het net slaan.</p> <p><b>b</b> Lob: n.v.t.</p>	<p>Als de basisvastheid is bereikt, kunnen hogere eisen worden gesteld aan de precisie v.w.b. de hoogtedosering.</p> <p>Denkend aan de verdedigende lob is de precisie nog niet belangrijk.</p>	<p>Let op een constant raakpunt t.o.v. het lichaam. Wees je extra bewust van het belang van balans voor de precisie. Blijf laag in de knieën. Precisie in hoogte: ervaar het laag-hoog zwaaien met stabiel blad.</p>
<p><b>3 VARIATIE</b></p> <p><b>a</b> De speler kan afwisselend cross en rechthoek passeren.</p> <p><b>b</b> De speler is in staat om afwisselend te lobben en te passeren.</p>	<p>Om in een wedstrijd situatief te kunnen kiezen, moet de speler technisch in staat zijn om door elkaar cross en rechthoek te passeren.</p> <p>Om in een wedstrijd situatief te kunnen kiezen, moet de speler technisch in staat zijn om door elkaar te lobben en te passeren.</p>	<p>Oriënteer je op de passeerruimte i.p.v. op de netspeler. Let op het raakpunt: voor cross moet je meer vóór je raken dan bij rechthoek passeren. Maak (in balans) de slag helemaal af. Let op een stabiel blad, juist bij deze hoog/laag variatie. Bij beide variaties: let op voorwaartse balans.</p>

# SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>4 VELDDEKKING</b> De speler is in staat om direct na de passeeropgng snel een volgende bal in de andere hoek te halen.</p>	<p>Bij velddekking staan twee vaardigheden centraal: herstellend voetenwerk en het snel inschatten hoe ver en hoe snel naar de andere hoek moet worden gelopen. Deze vaardigheden vormen een voorwaarde voor het indirect passeren en verdedigende situaties.</p>	<p>Eerst de slag (in balans) afmaken, dan pas herstellen. Let op snelle eerste meters en vooral de eerste uitvalspas.</p>
<p><b>5 ONDER DRUK</b> De speler kan ook op een diepe approach een (lage) passeerslag spelen.</p>	<p>Veel spelers gaan onder druk achterover hangen en verliezen balans en bladcontrole. Zorg bij het oefenen voor een toeneemende druk (let op voldoende succesbeleving!)</p>	<p>Snel voorbereiden! Stabiel blad. Laag blijven. Houd voorwaartse balans. Maak de slag af.</p>
<p><b>6 ROTATIE</b> n.v.t.</p>	<p>Rotatie is nog niet bepalend voor de kwaliteit van de passeerslag.</p>	
<p><b>7 TEMPO</b> n.v.t.</p>	<p>Op dit niveau nog (lang) niet bruikbaar.</p>	
<p><b>8 CAMOUFLAGE</b> n.v.t.</p>	<p>Is nog te moeilijk voor dit niveau</p>	
<p><b>9 ANTICIPATIE</b> Nog geen doel.</p>	<p>Kinderen zullen spelenderwijs gevoel ontwikkelen voor de situatie.</p>	
<p><b>10 VAART</b> n.v.t.</p>	<p>De vaart bij het passeren staat nog niet centraal.</p>	



## SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>11 OPSTELLING</b> De speler weet waar hij moet staan om optimaal te verdedigen tegen een oplopende speler dan wel netspeler.</p>	<p>De afstand tot de baseline wordt vaak verkeerd gekozen: te dichtbij mondt bij diepe approaches uit in achterover hangen en te ver naar achteren maakt spelers kwetsbaar voor cross geslagen winners of korte ballen.</p>	<p>Laat de speler ontdekken vanuit welke positie hij diepe approaches optimaal kan bereiken. Laat de speler ontdekken vanuit welke positie hij ondiepe approaches optimaal kan bereiken.</p>
<p><b>12 BALBAANKEUZE</b> <b>a</b> De speler weet wanneer cross of rechthoek gepasseerd kan worden.  <b>b</b> De speler weet wanneer het beter is om te lobben dan wel te passeren.</p>	<p>Veel spelers passeren op basis van hun voorkeurspassing en niet op basis van (de ordening van) tactisch relevante informatie, zoals de eigen positie, de positie van de tegenstander enzovoort. De trainer kan zich laten passeren door bewust en langzaam uit het midden te lopen.</p> <p>Hierbij is vooral de positie van de tegenstander t.o.v. het net bepalend, maar ook zijn eventuele bewegingsrichting is belangrijk.</p>	<p>Laat de spelers met bijv. touwen ontdekken waar de ruimtes liggen om te kunnen passeren. De speler leert uit de ooghoeken (perifeer waarnemen) de positie van de netspeler te zien en benoemt die positie vóór het slaan. De speler ontdekt zelf in welke positie de tegenstander overlobd kan worden en wanneer dat onmogelijk is. Laat posities markeren. De speler koppelt de keuze voor een lob of passing aan de (gemarkeerde) posities van de tegenstander.</p>
<p><b>13 GEDRAG</b> De speler begrijpt dat emotioneel gedrag na een gemiste passeerslag de tegenstander sterkt in het oplopen.</p>	<p>De tactische consequenties van het (na)praten over de slechte passeerslagen of de zoveelste pechvolle lob worden onderschat. Eigenlijk is dit directe coaching van de tegenstander. Wijs spelers hierop, niet zozeer vanuit mentaal oogpunt, maar in tactische zin.</p>	<p>Wend je af van de tegenstander. Hoofd rechtop, schouders naar achteren en energieke tred. Neem de tijd om het gespeelde punt te verwerken.</p>
<p><b>14 BEWEGINGEN</b> n.v.t.</p>		

## SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>15 BALANS</b> De speler kan na een passeerslag in de voetenstand, zoals tijdens het raakpunt, blijven staan.</p>	<p>Voorwaarde voor een goede balans is inzicht in het belang van een snelle start en vroeg in positie komen.</p>	<p>Let op de eerste stap en de snelle ruimtewinst. Aandacht voor lage en brede zit. Laat de speler zijn houding na de slag bevroren (voor de foto).</p>
<p><b>16 RITME</b> De speler kan met verschillende loopritmes naar de hoek gaan voor de passeerslag.</p>	<p>Door te spelen met pasgrootte en pasfrequentie kan de speler diverse loopritmes leren voelen. Werk met verschillende loopafstanden (segmenten binnen de waaier).</p>	<p>Let op de koppeling van starten, lopen, remmen en keren over verschillende afstanden.</p>
<p><b>17 ORIËNTEREN</b> De speler kan (uit de hand) vanaf verschillende afstanden de bal als lob over een netspeler slaan.</p>	<p>De speler leert hier de afstand tot de netspeler inschatten en dat te koppelen aan de plaats van het hoogste punt van de lob. Eerst uit de hand en dan op een aankomende bal.</p>	<p>Laat de speler eerst vanaf de zijkant lobs vanaf verschillende posities observeren en daarna zelf toepassen. Benoem het hoogste punt van de balbaan t.o.v. het net én de positie van de speler.</p>
<p><b>18 DIFFERENTIËREN</b> De speler kan met verschillende rackets en ballen (door elkaar) de bal over een netspeler slaan.</p>	<p>De speler ontwikkelt gevoel voor verschillende zwaaisnelheden en afspelrichtingen in het verticale vlak.</p>	<p>De speler voelt de andere zwaai(snelheid). De speler ontdekt de andere botsing op het raakmoment. Speler weet hoe hij zich moet aanpassen en stelt zich in op het andere materiaal dat hij gaat herkennen.</p>
<p><b>19 REACTIE</b> n.v.t.</p>	<p>Reactie is in ieder geval niet zo belangrijk in deze spelsituatie en vooral niet op dit niveau.</p>	



## SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p><b>20 TOEWIJDING</b> De speler vindt het leuk om te oefenen op passeerslagen en lobs.</p>	<p>Het bijhouden van de vooruitgang en het stellen van snel bereikbare doelen kan spelers uitdagen en motiveren om meer te oefenen.</p>	<p>Laat spelers een (voor hen) bekende speler noemen met opvallende passeerslagen. Laat ze uitleggen waarom die slagen zo goed zijn en dat nadoen. Stimuleer spelers om zich te blijven verbeteren.</p>
<p><b>21 AANDACHTSCONTROLE</b> De speler weet hoe en aan welke aspecten hij moet werken om zijn passeerslagen en lobs te verbeteren.</p>	<p>Het logboek is een prima manier om met correcties en aandachtspunten om te gaan. Aan het eind van een les zou de speler in staat moeten zijn te herhalen wat hij van de trainer heeft gehoord (ook: vooraf aan volgende les).</p>	<p>Verwerken is méér dan aanhoren! Vraag naar de aanwijzing die merkbaar heeft gewerkt.</p>
<p><b>22 EMOTIONELE STABILITEIT</b> De speler is in staat om na een passeerslag neutraal of positief te reageren.</p>	<p>Realiseer je dat het bij passeerslagen vaak om gedwongen fouten gaat! Een speler die te blij is na een gelukke passeerslag straalt geen vertrouwen uit, maar lijkt verrast te zijn. De positieve reactie is uiteraard prima om jezelf op te peppen, maar dit moet niet worden overdreven. Overdreven 'vuistjes' en kreten hoeven niet!</p>	<p>Noem een topspeler die op deze wijze reageert. Positieve reactie en uitstraling zijn prima! Zoek naar oplossing i.p.v. focus op frustratie.</p>
<p><b>23 ZELFVERTROUWEN</b> <b>a</b> De speler kan vertellen welke passeerslag zijn beste is. <b>b</b> De speler weet dat hij een verdedigende lob kan slaan.</p>	<p>Benadruk vooral de elementen die wel goed gaan bij het passeren en overtuig de speler ervan dat een passeerslag niet altijd scorend kan en hoeft te zijn.  Hetzelfde geldt voor de lob, de speler mag vertrouwen hebben in de tijdgevende functie van de trage lob.</p>	<p>Laat de speler zelf zeggen in welke situatie zijn keuze en passeerslag het beste zijn en bevestig dit waar mogelijk.  Bevestig de kwaliteit van de verdedigende lob.</p>
<p><b>24 VECHTLUST</b> De speler vindt het leuk om punten te spelen met passeerslagen.</p>	<p>Spelletjes met afwijkende regels en andere belijningen maken het uitdagend en aantrekkelijk om voor de punten te knokken.</p>	<p>Leer de speler te blijven geloven in de kansen die nog kunnen komen. Blijf lichtpuntjes zoeken en geloven in verbetering.</p>
<p><b>25 LEIDERSCHAP</b> De speler voelt zich verantwoordelijk voor de keuze om te lobben of te passeren en gebruikt geen excuses na verloren punten.</p>	<p>De speler moet kunnen aangeven waarom hij dacht te moeten lobben of passeren. Zonder halsstarrig te zijn mag de speler overtuigd overkomen.</p>	<p>Laat de speler zijn tactische keuze toelichten. De speler gebruikt geen smoesjes en/of excuses, maar verklaart zijn keuze.</p>







## DE BASIS

Solorpos dipiendae et fugia verum facearuptate corerae. Em faccum in con porporrum ex eaque reieur, explantur? Quidebit maio volum hictinis mi, aperes est, coreium sitiist, quid etur? Nihicatem aceperume dolor se officil inciet lanihicipiet placcum et et quiandi tasperior sim arum, aute saperro is expe vel eum hilitatur adignis aut eossus autet labore nostis assit, qui illique nia et voles dolorit doluptaspit occum doluptas repe.

Verehenis unda volupti aepremo luptata tendemo luptas natur, quam dolorporerum volupid erciae verem es ma aut parcimagnat vid est laboria cum, sum alit enihili quodita eperiatur, as dolles nimus reperfero everovi descienstesto ipsanis dendus es et, sinvell accullori cusandam videnihitat et amus con earis ea cullictum ipsapitem. Nam que pellique pa volut fugit fugitatint aut ut abo.