GROEPSFORMULIER **DE BASIS**

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**: De speler is in staat om zeven van de tien services in te slaan.											
	2 **Precisie:** De speler kan één op de drie services in een gebied slaan van 2 (b) bij 3 (l) m.											
	3 **Variatie:** De speler is in staat om de bal naar de forehand en naar de backhand van de ontvanger te spelen.											
	4 **Anticipatie:** De speler leert vroegtijdig te voelen en te zien of de opgooi geschikt is voor een goede service.											
	5 **Velddekking:** a De speler is in staat om na de service direct een "verre" bal te bereiken.											
	b De speler kan op miniveld of ¾-baan service-volley spelen.											
SERVICE wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen												
	10 **Opstelling:** De speler weet waar je als serveerder kunt staan in enkel- en dubbelspel.											
	11 **Balbaankeuze:** De speler is zich bewust van de opstelling van de ontvanger en kiest bewust voor een servicerichting.											
	12 **Gedrag:** De speler heeft een vast ritueel voor zijn eigen service.											
SERVICE waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn												
	14 **Balans:** a De speler kan volledig uit stand serveren.											
	b De speler kan serveren, doorstappen en balanceren.											
	15 **Ritme:** De speler kent en voelt het ritme (langzaam-snel) van de slagbeweging van de service.											
	16 **Oriënteren:** De speler kan vanaf verschillende afstanden van het net serveren.											
	17 **Differentiëren:** De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen door elkaar serveren.											
SERVICE wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	19 **Toewijding:** a De speler moet het leuk vinden om hard en bewust te werken aan de eigen service.											
	b De speler kan zelf geregeld aan een doel werken met interval.											
	20 **Aandachtscontrole:** De speler weet welk doel bij de service centraal staat en is zich bewust van de werkzame correcties die hij heeft gekregen.											
	21 **Emotionele stabiliteit:** De speler is in staat om fouten te begrijpen en te verwerken.											
	22 **Zelfvertrouwen:** De speler is in staat te zeggen: hoe vast de service is, waar het tweede stuitpunt ligt (reëel!), hoe hij kan variëren.											

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	23 **Vechtlust:** De speler is gewend om in iedere servicespelvorm voor elk punt te knokken tot aan het eind.											
	24 **Leiderschap:** 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.											

RETURN OP SERVICE wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen											
	1 **Vastheid**: De speler is in staat om zeven van de tien returns in te slaan.										
	2 **Precisie:** a **Richting**: de speler is in staat om met zowel forehand als backhand naar de forehand- resp. backhandkant van de serveerder terug te slaan.										
	b **Diepte:** de speler is in staat om achter de servicelijn te slaan.										
	c **Hoogte:** de speler kan door een venster van 1,5 m laag of juist hoog over het net spelen.										
	3 **Variatie:** De speler is in staat om, eventueel op commando, door elkaar de onder precisie genoemde returns te spelen met een vastheid van >70%.										
	4 **Vaart:** De speler kan een zachte service met zijn return door een laag venster over het net slaan en toch voorbij de servicelijn.										
	5 **Velddekking:** De speler is in staat om direct aansluitend op de return zijn veld te dekken en kan een verre bal halen.										
	6 **Anticipatie:** a De speler weet dat aan de opgooi gezien kan worden waar de service naar toe gaat.										
	b De speler let op de positie van de serveerder t.o.v. het midden van de baseline.										
	7 **Onder druk:** De speler kan ook in tijdnood met behoud van vastheid en controle retourneren.										
RETURN OP SERVICE wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 **Opstelling:** 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.										
	12 **Balbaankeuze:** De speler weet op welke service hij scherp cross kan retourneren en op welke diep cross en rechtuit.										
	13 **Bewegingen:** De speler is in staat om op een onverwacht zacht(er) aankomende bal in te lopen.										
	14 **Gedrag:** De speler heeft een eigen ritueel bij de return.										
RETURN OP SERVICE waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn											
	15 **Balans:** De speler kan na de return in de ingenomen voetenstand blijven staan.										
	16 **Ritme:** De speler kan het terug-stuit-slag-ritme van de return aanpassen aan de snelheid van de service.										
	17 **Reactie:** De speler beweegt zijn racketblad in de balrichting zodra de bal uit het blad van de tegenstander komt.										
	18 **Oriënteren:** De speler weet waar hij zich bevindt bij de return in de dalende lijn op een hardere én een zachtere service.										
	19 **Differentiëren:** De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen (door elkaar) naar een vast richtvlak spelen.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
RETURN OP SERVICE wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 **Toewijding:** De speler is bereid om extra tijd aan de return te besteden en weet waar hij op moet letten.											
	21 **Aandachtscontrole:** De speler weet welk doel bij de return centraal staat en is zich bewust van de werkzame correcties die hij heeft gekregen.											
	22 **Emotionele stabiliteit:** De speler begrijpt het verschil tussen gedwongen en ongedwongen fouten bij de return.											
	23 **Zelfvertrouwen:** De speler weet hoe diep hij veilig kan retourneren en ook hoe veilig hij kan spreiden met de returns.											
	24 **Vechtlust:** De speler gaat bij returnspelletjes door tot en met het laatste punt.											

BASELINESPEL wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen												
	1 **Vastheid:** a De speler kan met de forehand een neutrale rally spelen van 25 slagen.											
	b De speler kan met de backhand een neutrale rally spelen van 25 slagen.											
	c De speler kan in een combinatie van de forehand en de backhand een neutrale rally spelen van 25 slagen.											
	2 **Precisie:** a De speler kan een neutrale rally in een vak van 3 bij 3 m spelen.											
	b De speler kan met forehand en backhand v.w.b. de hoogte boven het net in vensters van 1,5 m spelen.											
	3 **Vaart:** a 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.											
	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.											
	4 **Variatie:** a De speler kan met de forehand afwisselend naar de forehand en de backhand van de tegenstander spelen.											
	b De speler kan met de backhand afwisselend naar de forehand en de backhand van de tegenstander spelen.											
	c De speler kan met de forehand afwisselend in de vakken van een in vieren gedeeld speelveld spelen.											
	d De speler kan met de backhand afwisselend in de vakken van een in vieren gedeeld speelveld spelen.											
	5 **Anticipatie:** De speler kan vóór de aankomende bal over het net is, bepalen of die bal diep of ondiep komt.											
	6 **Velddekking:** De speler is in staat om een rally van tien slagen te beantwoorden, waarbij hij afwisselend naar de forehand- en de backhandhoek moet lopen.											
	7 **Onder druk:** De speler kan in tijdnood een verre bal halen en verdedigend terugspelen.											
	8 **Rotatie:** Nog geen specifiek doel.											

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
BASELINESPEL wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen												
	11 Opstelling: De speler begrijpt dat de strooihoek per tegenstander en per situatie verschillend is en stelt zich in het midden van de strooihoek op.											
	12 Balbaankeuze: De speler weet dat de crossrally de basis vormt en weet wanneer het goed is om rechtuit te spelen.											
	13 Gedrag: De speler begrijpt dat zijn verbale en non-verbale reacties de tegenstander kunnen coachen.											
BASELINESPEL waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn												
	15 Balans: De speler kan uit stand forehand of backhand slaan en in die stand blijven staan.											
	16 Ritme: De speler kan met verschillende slagritmes slaan.											
	17 Oriënteren: De speler weet vanuit diverse slagposities (in de breedte van het veld) hoeveel passen nodig zijn om het midden van de baan te bereiken.											
	18 Differentiëren: De speler kan met verschillende rackets en verschillende ballen naar een vast richtvlak spelen.											
BASELINESPEL wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 Toewijding: De speler wil graag zijn baselineslagen verder verbeteren.											
	21 Aandachtscontrole: De speler is zich bewust van zijn oefendoel bij het baselinespel en kent de werkzame correcties.											
	22 Emotionele stabiliteit: De speler begrijpt het verschil tussen gedwongen en ongedwongen fouten in het baselinespel.											
	23 Zelfvertrouwen: De speler weet wat hij kan met zijn forehand en weet wat hij kan met zijn backhand.											
	24 Vechtlust: De speler vindt het leuk punten te spelen in baselinespelletjes.											
	25 Leiderschap: De speler respecteert de tegenstander, maar toont vastberadenheid bij het in- en uitgeven van slagen.											

OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen											
	1 Vastheid: a **Volley:** de speler kan met de forehand en de backhand een neutrale rally van vijftien slagen spelen.										
	b **Smash:** de speler kan met de smash een neutrale rally van tien slagen spelen.										
	c **Approach:** de speler kan 80% langs de lijn in de tweede helft van het achterveld spelen.										
	2 Precisie: a **Volley:** de speler kan op een neutraal aankomende bal naar de hoek van het S-vak spelen in een vak van 2 bij 2 m.										
	b **Smash:** de speler kan naar de backhand van de tegenstander spelen in een gebied van 3 bij 3 m.										
	c **Approach:** de speler kan rechtuit spelen in een gebied van 2 bij 2 m.										

Datum	Trainingsdoel Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	3 Variatie: a **Volley:** de speler is in staat om afwisselend diep rechtuit en scherp cross te volleren.										
	b **Smash:** de speler is in staat om afwisselend naar de forehand- en naar de backhandkant van de lobber te spelen.										
	4 Vaart: a **Volley:** de speler is in staat te versnellen, te blokken (vaart gebruiken) en te vertragen.										
	b **Smash:** de speler kan versnellen zodat de bal na de stuit over de aangever heen gaat.										
	5 Velddekking: a **Volley:** de speler is in staat om na een volley weer snel op de bissectrice te komen.										
	b **Smash:** de speler is in staat om na een smash direct de volleypositie in te nemen.										
	c **Approach:** de speler is in staat om direct na een approach de volleypositie in te nemen.										
	6 Anticipatie: a **Volley/smash:** 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.										
	b **Approach:** de speler weet in drie van de vier gevallen aan te geven dat hij een korte bal kan verwachten.										
	7 Tempo: a **Volley:** de speler is in staat om in te lopen, zodat hij een dalende bal toch boven nethoogte kan volleren.										
	8 Onder druk: a **Volley:** de speler is in staat om (in ruimtenood) verre ballen te volleren of (in tijdnood) hard geslagen ballen te volleren.										
	b **Smash:** de speler is in staat om trage, diepe lobs terug te smashen.										
OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 Opstelling: a 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.										
	b De speler begrijpt dat de volleypositie zowel in het enkel- als het dubbelspel meebeweegt in de richting waar de passeerslag vandaan komt. (bissectriceregel).										
	c 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.										
	d De speler begrijpt het meeverdedigen als netspeler in het dubbelspel.										
	12 Balbaankeuze: a **Volley:** de speler begrijpt dat diepe volleys opbouwend bedoeld zijn en scherpe crossvolleys scorend. De speler begrijpt dat vaart en richting gedoseerd moeten worden.										
	b **Smash:** De speler begrijpt het verschil tussen smashen in de open ruimte en smashen op de zwakke kant van de tegenstander.										
	c **Approach:** de speler weet dat een approach langs de lijn veiliger is dan een crossapproach.										
	13 Bewegingen: a **Volley:** de speler begrijpt de tactische waarde van het inlopen op een zachte en/of korte, dalende passeerslag.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	14 Gedrag: a De speler begrijpt dat zijn gedrag na zowel gewonnen als verloren punten aan het net tactische consequenties kan hebben v.w.b. tegenstander.											
	b In het dubbelspel begrijpt de speler dat zijn gedrag veel invloed heeft op het gevoel, het vertrouwen en het gedrag van zijn partner.											
	c De speler is gewend aan communicatie met zijn partner in de dubbel.											
OPLOPEN EN NETSPEL waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn												
	15 Balans: De speler kan (zonder bal) in diverse oploopsituaties direct in balans tot stilstand komen.											
	16 Ritme: De speler kan in diverse loopritmes oplopen en in diverse startrichtingen versnellen.											
	17 Reactie: De speler kan met verkort racket snel aankomende foamballen tegenhouden.											
	18 Oriënteren: De speler werpt of speelt verschillende balbanen vanaf verschillende oploopposities en is in netpositie als de bal aan de andere kant stuit.											
	19 Differentiëren: De speler combineert oriëntatie (zie hierboven) met de eigen balbaan.											
OPLOPEN EN NETSPEL wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 Toewijding: a **Volley:** de speler wil zelf oefenen op de verschillende soorten volleys.											
	b **Smash:** de speler vindt het leuk om te werken aan bijvoorbeeld een hardere smash.											
	c **Approach:** de speler wil graag oefenen op een diepere of meer doorschietende approach.											
	21 Aandachtscontrole: a **Volley:** de speler kent het gevoel van een goede volley en weet waarop hij moet letten.											
	b **Smash:** de speler heeft de correcties van zijn trainer paraat.											
	c **Approach:** de speler kent de voor hem geldende accenten uit zijn hoofd.											
	22 Emotionele stabiliteit: a **Volley:** de speler begrijpt het verschil tussen een gedwongen en een ongedwongen fout.											
	b **Smash:** de speler is in staat om na een fout geslagen smash neutraal te reageren.											
	c **Approach:** de speler realiseert zich dat hard slaan en te laag slaan te veel risico inhouden.											
	23 Zelfvertrouwen: a **Volley:** de speler weet hoe diep zijn opbouwende volley komt, hoe scherp zijn scorende volley kan zijn en hoe hard hij veilig kan volleren.											
	b **Smash:** de speler weet tot aan welke denkbeeldige (diepte)lijn hij in staat is om verdedigende lobs te smashen.											
	c **Approach:** de speler weet vanaf welke positie hij een approach kan spelen en is in staat een goede netpositie in te nemen.											
	24 Vechtlust: a **Volley:** de speler vindt het leuk om puntenspelletjes met de volleys te spelen.											
	b **Smash:** de speler vindt het een uitdaging om smashspelletjes te doen tegen lobbers.											
	c **Approach:** de speler zoekt mogelijkheden om naar het net te gaan in uitlokkende spelletjes.											

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
	25 **Leiderschap:** a **Volley:** de speler accepteert de verantwoordelijkheid voor zijn keuze van vaart en richting.											
	b **Smash:** de speler toont met zijn houding na de smash dat hij controle had (heeft) over de situatie aan het net.											
	c **Approach:** de speler demonstreert met zijn keuzes om al dan niet op te lopen dat hij weet wat hij doet.											

SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler d.m.v. zijn TECHNIEK moeten kunnen											
	1 **Vastheid:** a De speler is in staat zeven van de tien (lage) passeerslagen goed te slaan tegen een stilstaande netspeler.										
	b De speler kan in elke situatie een verdedigende lob slaan.										
	2 **Precisie:** a De speler kan de bal binnen een venster van 50 cm boven het net slaan.										
	3 **Variatie:** a De speler kan afwisselend cross en rechtuit passeren.										
	b De speler is in staat om afwisselend te lobben en te passeren.										
	4 **Velddekking:** De speler is in staat om direct na de passeerpoging snel een volgende bal in de andere hoek te halen.										
	5 **Onder druk:** De speler kan ook op een diepe approach een (lage) passeerslag spelen.										
SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler TACTISCH moeten weten en kunnen											
	11 **Opstelling:** De speler weet waar hij moet staan om optimaal te verdedigen tegen een oplopende speler dan wel netspeler.										
	12 **Balbaankeuze:** a De speler weet wanneer cross of rechtuit gepasseerd kan worden.										
	b De speler weet wanneer het beter is om te lobben dan wel te passeren.										
	13 **Gedrag:** De speler begrijpt dat emotioneel gedrag na een gemiste passeerslag de tegenstander sterkt in het oplopen.										
SPELEN TEGEN DE NETSPELER waar de speler FYSIEK toe in staat moet zijn											
	15 **Balans:** De speler kan na een passeerslag in de voetenstand, zoals tijdens het raakpunt, blijven staan.										
	16 **Ritme:** De speler kan met verschillende loopritmes naar de hoek gaan voor de passeerslag.										
	17 **Oriënteren:** De speler kan (uit de hand) vanaf verschillende afstanden de bal als lob over een netspeler slaan.										
	18 **Differentiëren:** De speler kan met verschillende rackets en ballen (door elkaar) de bal over een netspeler slaan.										

Datum	Trainingsdoel	Vul in: g = goed v = voldoende m = matig o = onvoldoende A = afwezig	Namen spelers									
SPELEN TEGEN DE NETSPELER wat de speler MENTAAL aan moet kunnen												
	20 **Toewijding:** De speler vindt het leuk om te oefenen op passeerslagen en lobs.											
	21 **Aandachtscontrole:** De speler weet hoe en aan welke aspecten hij moet werken om zijn passeerslagen en lobs te verbeteren.											
	22 **Emotionele stabiliteit:** De speler is in staat om na een passeerslag neutraal of positief te reageren.											
	23 **Zelfvertrouwen:** a De speler kan vertellen welke passeerslag zijn beste is.											
	b De speler weet dat hij een verdedigende lob kan slaan.											
	24 **Vechtlust:** De speler vindt het leuk om punten te spelen met passeerslagen.											
	25 **Leiderschap:** De speler voelt zich verantwoordelijk voor de keuze om te lobben of te passeren en gebruikt geen excuses na verloren punten.											