

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

FYSIEK

Uithoudingsvermogen

Dropshot halen

Zonder verval
spelen

Achterhalen
van een lob

**Reactie-
snelheid**

Power

Beweeglijkheid

Agility

Slagkracht

Coördinatie

Velddekking

**lets doen is beter
dan niets doen**

**Dynamische
balans**

Splitstep

Sprongsmash

**Zijwaartse
velddekking**

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

FYSIEK

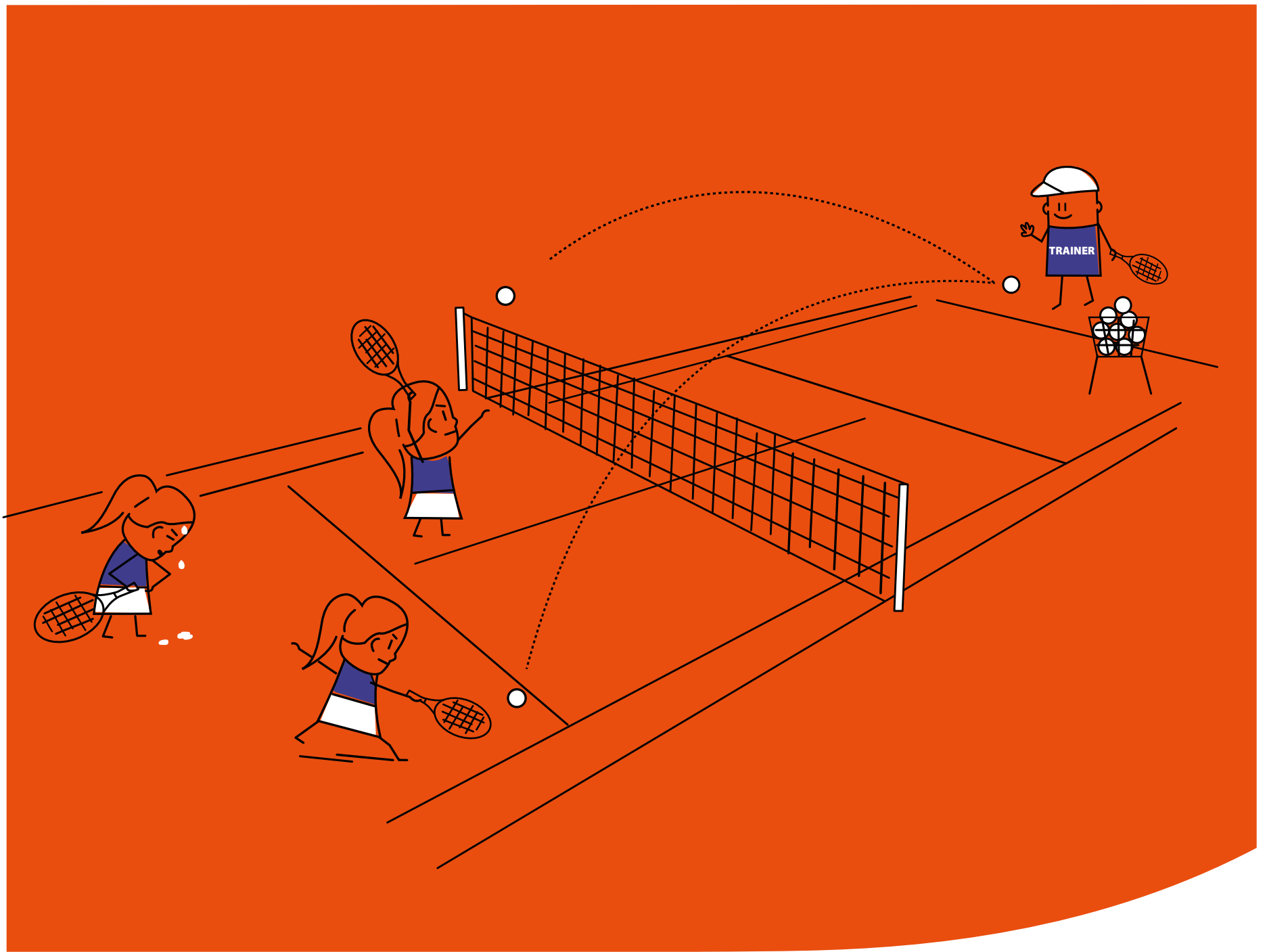
COLOFON

TEKST Miguel Janssen, Aldo Hoekstra EINDREDACTIE Frank van Fraaijenhoven ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort
FOTOGRAFIE Marleen Fouchier ILLUSTRATIES DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2026. 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.

INHOUD

INLEIDING	7
TENNIS IS GEZOND!	11
FYSIEKE ONTWIKKELING - ALGEMEEN	15
Warming-up	15
Cooling-down	17
Hoe voorkom je blessures?	18
Ontwikkelen kracht	19
Ontwikkelen snelheid en agility	20
Ontwikkelen uithoudingsvermogen	25
Ontwikkelen stabiliteit	29
Ontwikkelen mobiliteit en lenigheid	33
FYSIEKE ONTWIKKELING - PER LEEFTIJDGROEP	39
4-8 jaar	FUNDament 39
8-11 jaar	Leren Tennissen 42
11-14 jaar	Tennis voor het leven & Prestatief 44
15-18 jaar	Tennis voor het leven & Prestatief 52
18+ jaar	Tennis voor het leven 55
	Prestatief 57
	OldStars 59



INLEIDING

Deel 5 van het Handboek Tennis Ontwikkeling is het eerste deel van de reeks waarin dieper op specifieke onderdelen wordt ingegaan: Fysiek.

Deel 1 (Visie) van het HTO geeft de uitgangspunten van de KNLTB weer voor de totale reeks. De delen 2, 3 en 4 bouwen op holistische wijze de ontwikkeling van een jeugdige speler op van 'het begin' tot en met een speler met een eigen speltype; dat kan zowel recreatief als prestatief zijn. De holistische denkwijze is herkenbaar aan het gelijktijdig ontwikkelen van tactiek, techniek, fysiek en mentaal. Die vier pijlers worden als gelijkwaardig gezien en behandeld; ze zijn onlosmakelijk verbonden. Er kunnen wel accenten worden gelegd door de tennistrainer op de baan.

Traditioneel gezien begon de trainer altijd eerst met overwegend technische instructie; vaak 'vormgericht' dus met de nadruk hoe de beweging er ideaal gesproken 'uit moest zien'. In de moderne aanpak is techniek nog steeds belangrijk en wordt direct gekoppeld aan wat de speler met de bal zou moeten kunnen/willen doen. Binnen deze functionele aanpak blijkt de speler sneller te leren en ontstaat een combinatie van 'het tennisspel begrijpen' en de 'bewegingstechnieken ontwikkelen', die nodig zijn op het spel optimaal effectief te kunnen spelen. Tegelijk worden nu ook fysieke en mentale aspecten 'mee-ontwikkeld', zodat alle aspecten een basis hebben om mee door te groeien naar een hoger niveau. Dat hogere niveau kan zowel binnen de tennisvereniging zijn, regionaal, nationaal of zelfs internationaal. De uitdaging zit erin om je eigen potentieel te verwezenlijken.

Deel 5 van het HTO is samengesteld om meer achtergrond te geven op het terrein van de fysieke ontwikkeling (deel 6 gaat in op Prestatiegedrag; een uitdieping van de mentale ontwikkeling).

HET BELANG VAN DE FYSIEKE ONTWIKKELING IS VERSCHILLEND IN VERSCHILLENDE FASES VAN HET LEVEN VAN DE TENNISER.

- 1 Tijdens de jonge jaren gaat het vooral om alle denkbare coördinatieve vaardigheden (o.a. balans, ritme en gevoel) op basis waarvan technisch-tactische vaardigheden sneller worden geleerd.

- 2 Geleidelijk gaat die fase over naar de gebruikelijke fysieke eigenschappen (kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en lenigheid) om optimaal de kwaliteit van de slagen in uiteenlopende situaties te kunnen uitvoeren.
- 3 In de meest specialistische fase draait het om het herhaald kunnen leveren van een hoog prestatieniveau, zonder groot fysiek verval. Op de internationale proftour wordt de rol van fysiek steeds groter. Spelers moeten niet alleen explosief kunnen bewegen, hard kunnen slaan en snel kunnen herstellen tussen rally's, maar dit ook kunnen volhouden over meerdere sets, wedstrijden en toernooiweken. Denk aan vijf sets spelen tijdens een Grand Slam, krachtig blijven serveren zonder technisch verval, lange rally's kunnen volhouden en herhaald dropshots, lobs en scherpe crossballen kunnen belopen. Daarnaast vraagt de volle internationale kalender om een hoge belastbaarheid. Fysieke training is daarom niet alleen gericht op beter presteren, maar ook op blessurepreventie, herstelvermogen en het kunnen omgaan met reisbelasting, wisselende ondergronden en opeenvolgende wedstrijden. In deze fase wordt fysiek een bepalende voorwaarde om duurzaam op hoog niveau te kunnen presteren.
- 4 Een andere fase ontstaat bij de volwassen tennisser en de oudere tennisser. Voor de 18+ speler die tennis vooral "voor het leven" speelt, staat fysieke training in het teken van gezond blijven, belastbaar blijven en blessures voorkomen. Tennis vraagt veel van het lichaam door starten, stoppen, draaien, wenden, springen, landen en bovenhandse slagbewegingen. Voldoende aandacht voor kracht, mobiliteit, stabiliteit, balans en uithoudingsvermogen helpt om met plezier en minder blessurerisico te blijven spelen. Bij senioren en veteranen verschuift het accent nog meer naar het behouden van fysieke mogelijkheden. Snelheid, explosiviteit, spierkracht, mobiliteit en balans nemen geleidelijk af, maar gerichte training kan dit proces vertragen. Oud-wereldkampioen 80+ Cees Marré trainde hard om "minder snel achteruit te gaan dan de concurrentie". Daarmee krijgt fysieke training een andere invalshoek: niet alleen beter worden, maar vooral langer gezond, zelfstandig, fit en met plezier kunnen blijven tennissen.

Om dit deel 5 praktisch en bruikbaar te houden, is de hoeveelheid tekst beperkt gebleven, maar met voldoende inhoud om de belangrijkste uitgangspunten te begrijpen. Na de inleiding volgen eerst enkele algemene adviezen over onder andere warming-up, cooling-down, blessurepreventie,

belastingopbouw en het belang van veelzijdig bewegen. Deze adviezen gelden in principe voor iedere tennisser, maar de toepassing verschilt per leeftijd, niveau, belastbaarheid en doelstelling. Daarna wordt per ontwikkelingsfase beschreven welke fysieke accenten belangrijk zijn. Daarbij maken we onderscheid tussen Tennis voor het leven en Prestatief. Bij Tennis voor het leven ligt de nadruk vooral op plezier, gezondheid, brede belastbaarheid, blessurepreventie en duurzaam kunnen blijven tennissen. Bij Prestatief ligt de nadruk meer op gerichte fysieke ontwikkeling, periodisering, monitoring, herstel en het leveren van prestaties binnen trainingen en wedstrijden.

Door middel van aanklikbare links kan de lezer ook direct oefeningen bekijken die passen bij de betreffende fase van de tennisontwikkeling of het tennisleven.

Tot slot een algemene opmerking: bij tennis lopen en bewegen we in alle richtingen. De tennisser moet bijvoorbeeld in staat zijn om **sprintend** in de breedte van de baan een bal **hard** en **met topspin** te slaan, waarbij het raakpunt op **kniehoopte** is. Of juist naar **achter lopend** en bal **hoog** en **diep** terug te slaan met het raakpunt **boven de schouder**. Al deze variaties vinden plaats in drie dimensies (zowel het lopen als de diverse raakpunten) en met verschillende slagintenties en intensiteit. Om voor al deze situaties voorbereid te zijn, is het van belang om in drie dimensies te trainen.

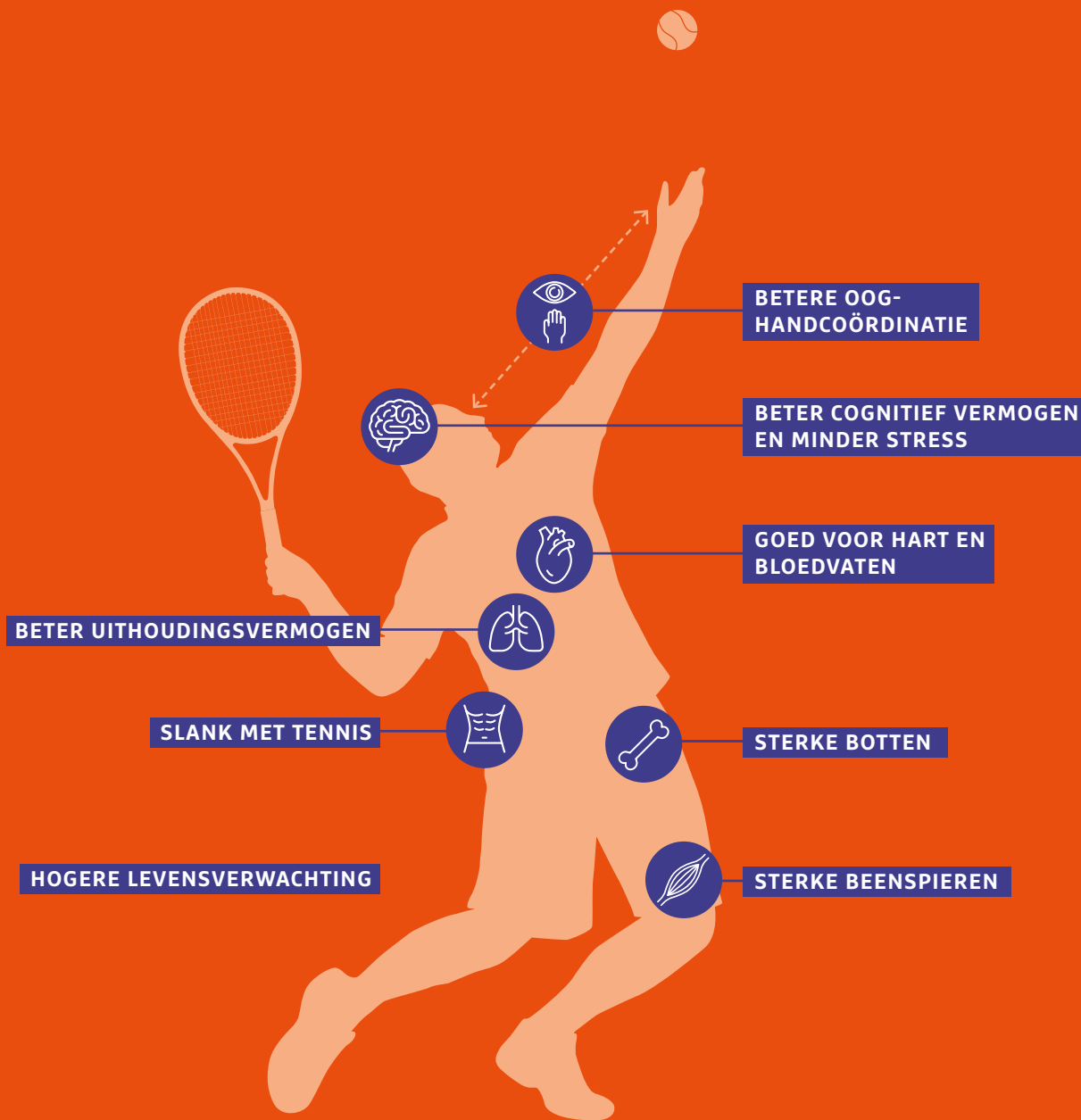
Tennis stelt hoge fysieke eisen aan het lichaam. Spelers bewegen voortdurend in verschillende richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal en roterend. Ook de raakpunten variëren sterk, van laag bij de grond tot boven schouderhoogte. Daarom is het belangrijk dat fysieke training aansluit bij deze driedimensionale belasting van tennis.

Het belang van fysiek is de afgelopen jaren steeds groter geworden. Op de proftour is het spel sneller en explosiever geworden, terwijl de kalender vol is en spelers vaak op verschillende ondergronden, in verschillende landen en onder wisselende omstandigheden moeten presteren. Een goed ontwikkeld fysiek vermogen is daardoor niet alleen belangrijk om beter te bewegen en harder te slaan, maar ook om blessures te voorkomen, sneller te herstellen en langdurig belastbaar te blijven. Niet alleen op de baan, maar ook in de gym moet daarom aandacht zijn voor bewegen in meerdere richtingen en bewegingsvlakken. Apparatuur die bewegingen tot één richting beperkt, kan nuttig zijn bij revalidatie, hersteltraining of gerichte krachtopbouw. Voor een fitte tennisser is dit echter niet voldoende als enige trainingsvorm. Mobiliteit, stabiliteit, kracht, coördinatie en controle moeten zoveel mogelijk worden ontwikkeld in bewegingen die passen bij de eisen van tennis.



**VANDAAG DOE IK
WAT ANDEREN
NIET DOEN
ZODAT IK MORGEN
KAN WAT ANDEREN
NIET KUNNEN**





TENNIS IS GEZOND

Dat bewegen gezond is, weten we inmiddels allemaal. Keer op keer verschijnen er in de media berichten over onderzoeken die dat bevestigen. Regelmatig matig intensief bewegen gaat gepaard met sterkere botten en een lager risico op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Onderzoek wijst ook uit dat van alle sporten tennis de meest gezonde keuze is. Niet alleen vanwege de directe gevolgen voor de fysieke en geestelijke gezondheid, maar ook omdat je tennis je leven lang kunt beoefenen. Juist dat maakt dat je optimaal van de gezondheidsvoordelen kunt profiteren.

DE VOORDELEN VAN TENNIS OP EEN RIJ:

1 Slank met tennis

Tennissen is een uitstekende manier om calorieën te verbranden, niet alleen tijdens het sporten, maar ook nog enige tijd daarna. Onderzoek bevestigt dan ook dat tennisers gemiddeld een lager lichaamsvetpercentage hebben dan minder actieve mensen.

2 Goed voor hart en bloedvaten

Tennissen heeft een gunstig effect op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Zo verbetert regelmatig tennissen het cholesterolgehalte in het bloed, draagt het bij aan een gezonder lichaamsgewicht en draagt het bij aan een verlaging van de bloeddruk. Tennisers hebben op middelbare leeftijd een 55% lagere kans op hart- en vaatziekten dan niet-tennisers. Dit kwam naar voren uit een onderzoek waarin studenten die aan tennis, golf, basketbal en honkbal deden ruim 20 jaar werden gevolgd.

3 Sterke botten

Een goede manier om je botten te verstevigen – en het risico op botontkalking te verkleinen – is een sport te beoefenen die je botten belast, waaronder tennissen. In de tennissport worden niet alleen je benen belast, maar ook je armen (bij het slaan van de bal), zodat tennisers niet alleen sterkere botten in het onderlichaam hebben, maar ook in de romp en het bovenlichaam. Dat geldt voor zowel mannen als vrouwen in alle leeftijdscategorieën. Daarnaast geldt dat niet alleen voor diegenen die al van jongs af aan tennissen; ook als je pas later in je leven met tennis begint, profiteren je botten daarvan.



**FITHEID DRAAIT NIET
OM FITTER ZIJN DAN
EEN ANDER
HET GAAT OM FITTER
ZIJN DAN JE WAS**



4 Sterke beenspieren

Een grote laatste pas, het bovenlichaam opzij hellend, de arm is tot het uiterste gestrekt... ja, de bal gehaald! Tennissers moeten regelmatig hun beenspieren belasten om nog net de bal te kunnen slaan. Vooral de beenspieren, maar ook de romp en armspieren worden getraind. Tennissers hebben dan ook sterkere beenspieren dan niet-tennissers, wat vooral op oudere leeftijd grote voordelen biedt.

5 Beter oog-handcoördinatie

Tennis is goed voor je grove en fijne motoriek. Niet alleen de grote spiergroepen, ook de kleine spieren worden aan het werk gezet. Ze worden daardoor niet alleen sterker, maar je lichaam leert ook om de spieren gedoseerd en in samenhang te gebruiken, goed voor je coördinatievermogen dus. Nog specifiekier blijkt ook de oog-handcoördinatie door tennis te verbeteren.

6 Beter cognitief vermogen en minder stress

In gesprekken en artikelen over de gezondheidsvoordelen van sport ligt het accent meestal op de fysieke voordelen. Echter, tennis is ook uitermate goed voor de mentale en emotionele gezondheid. Ook dat heeft de wetenschap inmiddels wel bewezen. Lichaamsbeweging verzacht bijvoorbeeld de symptomen van stress. Maar wist je ook dat intensieve lichaamsbeweging, zoals tennis, ervoor zorgt dat je meer cellen aanmaakt in de hippocampus, een klein gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor het leren en het geheugen? Dat kan bijvoorbeeld een verklaring zijn voor de samenhang tussen wiskundeprestaties en de fysieke fitheid bij kinderen.

7 Beter uithoudingsvermogen

Onderzoek wijst uit dat tennissers gemiddeld een relatief beter uithoudingsvermogen hebben dan niet-sporters. Dat betekent dat je door regelmatig te tennissen steeds beter in staat zult zijn om lichamelijke inspanningen gedurende langere tijd vol te houden. Met andere woorden, je raakt minder snel vermoeid. Juist het typische intervalekarakter van tennis is daarvoor erg gunstig.

8 Hogere levensverwachting

Tennissers hebben een hogere levensverwachting in vergelijking met mensen die niet sporten of aan een andere sport doen. Onderzoek, onder meer dan 80.000 personen tussen 30 en 98 jaar die meer dan twintig jaar werden gevolgd, laat zien dat het risico om te overlijden tijdens dit onderzoek bij tennissers gemiddeld 56% lager was dan bij niet-sporters, in vergelijking met een 41% lager risico voor zwemmers en 36% voor mensen die aan aerobics doen.

De conclusie mag duidelijk zijn. Tennissen is gezond. Wil je optimaal van de gezondheidsvoordelen profiteren, ga dan regelmatig de baan op, het liefst je hele leven lang!

LAAGDREMPELIGE OEFENINGEN

- Zwaai-oefeningen
- Gooien en vangen
- Werken met eigen gewicht
- Loopscholing
- Tennismuur
- Gebruik alleen ballen en racket
- Snelle benen en gecontroleerde armen
- Schaduw tennis + kopiëren van gedrag
- Reageren op een stimulus -> agility (variabele situatie) van gesloten naar open oefeningen.
- Geen eenzijdige ontwikkeling
- Oefeningen in groepsverband
- Methodische opbouw: makkelijk naar moeilijk, gesloten naar open etc.



**YOU CAN BE THE BEST
'BALL STRIKER' THERE IS.
BUT IF YOU CAN'T GET TO THE BALL,
IT DOESN'T MATTER**

VOORMALIGE NR. 1 WTA



FYSIEKE ONTWIKKELING

Fysieke ontwikkeling is een essentieel onderdeel van tennisontwikkeling. Tennis vraagt om explosief starten, snel afremmen, van richting veranderen, draaien, springen, landen, slaan boven schouderhoogte en herhaald bewegen onder vermoeidheid. Een goede fysieke basis helpt spelers om technisch beter te bewegen, tactische keuzes beter uit te voeren, blessures te voorkomen en langer met plezier te blijven tennissen.

De accenten verschillen per leeftijd, niveau, belastbaarheid en doelstelling. Bij jonge spelers ligt de nadruk vooral op brede motorische ontwikkeling en veelzijdig bewegen. Naarmate spelers ouder worden, krijgen kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, stabiliteit en mobiliteit een steeds specifiekere plek binnen het trainingsprogramma. Voor prestatieve spelers zijn periodisering, monitoring en herstel daarbij extra belangrijk. Voor Tennis voor het leven ligt de nadruk vooral op gezondheid, belastbaarheid, blessurepreventie en duurzaam kunnen blijven spelen. Sportieve, mentale, sociale, educatieve als levensloopaspecten worden meegenomen. Het model kijkt dus naar de totale mens achter de sporter, niet alleen naar prestaties.

VIDEO'S FYSIEKE ONTWIKKELING



WARMING-UP

Met een warming-up bereid je je zowel fysiek als mentaal voor op lichamelijke inspanning. Het doel is om het lichaam geleidelijk te activeren, de lichaamstemperatuur te verhogen, de gewrichten mobieler te maken en je zenuwstelsel klaar te maken voor snelle, explosieve bewegingen waar je van richting moet veranderen. Wil je het goed doen, dan kost het je zo'n tien tot vijftien minuten voorafgaand aan het inspelen voor de wedstrijd.

1 Algemene activatie

Rustig bewegen om hartslag, ademhaling en lichaamstemperatuur te verhogen. Denk aan rustig joggen, huppelen, zijwaarts bewegen, kruispassen, skipping en eenvoudige loopvormen.

2 Dynamische mobiliteit

Bewegingen waarbij gewrichten actief door hun bewegingsuitslag gaan. Denk aan lunges, been- en armzwaaien, romprotaties, dynamische hamstring- of quadricepsoefeningen. In de warming-up hebben dynamische rekvormen de voorkeur boven langdurig statisch rekken.

3 Coördinatie en loopscholing

Oefeningen gericht op ritme, balans, houding en voetenwerk. Denk aan kleine snelle passen, split-step, versnellen en afremmen, zijwaartse verplaatsingen en bewegingen naar voren en naar achteren.

4 Tennis-specifieke activatie

Bewegingen die lijken op situaties uit het spel. Denk aan schaduwslagen, unit turn, uitvalspassen, korte acceleraties, reactievormen en slag-voorbereidende oefeningen voor schouder, romp en heupen.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN:

- Bouw de intensiteit geleidelijk op.
- Gebruik vooral dynamische vormen vóór de training of wedstrijd.
- Laat de warming-up aansluiten bij het doel van de training.
- Besteed extra aandacht aan heupen en schoudergordel.
- Maak jonge spelers geleidelijk zelfstandig in hun warming-up.
- Bij prestatieve spelers hoort de warming-up een vaste routine te worden.

Voor jonge kinderen mag de warming-up vooral speels zijn, bijvoorbeeld met tikspelen, balvaardigheid, reactiespelen en eenvoudige loopvormen.

Bij prestatieve spelers wordt de warming-up specifiek, individueller en meer onderdeel van de wedstrijdvoorbereiding.

COOLING-DOWN

Een cooling-down helpt je lichaam geleidelijk terug te keren naar rust na een training of wedstrijd. Dat draagt bij aan het herstel van de sportieve inspanning en verkleint blessurerisico's. Een cooling-down duurt meestal 5 tot 10 minuten, afhankelijk van de duur en intensiteit van de training of wedstrijd. Na een zware wedstrijd of intensieve conditietraining kan iets meer tijd nodig zijn.

Een goede cooling-down kan bestaan uit:

1 Rustig uitlopen of fietsen

Het doel is om de intensiteit geleidelijk af te bouwen.

2 Mobiliteit en statische rekoefeningen

Na de inspanning kunnen statische rekoefeningen worden gebruikt om aandacht te geven aan spiergroepen die veel belast zijn. Denk aan kuiten, bovenbenen, heupen, bilspieren, rug, borstspieren en schouders.



**DISCIPLINE IS DOEN WAT ER
GEDAAN MOET WORDEN,
ZELFS ALS JE HET EIGENLIJK NIET
WIL DOEN**



HOE VOORKOM JE BLESSURES?

Spelers vragen in wedstrijden soms het uiterste van zichzelf. Maar hoe zorg je er nou voor dat je blessures voorkomt?

Men denkt vaak dat een zwaardere trainings- en wedstrijdbelasting onvermijdelijk tot meer blessures leidt. En hoewel het klopt dat een hoge sportbelasting een iets groter blessurerisico met zich meedraagt, blijkt ook dat een betere getraindheid een beschermend effect heeft en - heel belangrijk - dat onvoldoende getraindheid het blessurerisico juist vergroot. Het is dus niet zozeer de trainingsbelasting op zich, maar een te snelle, onevenwichtige opbouw naar een hogere trainingsbelasting die letsels veroorzaakt. Sporters die weinig training gewend zijn en opeens (veel) meer gaan tennissen, hebben dus een verhoogd blessurerisico. Omgekeerd hebben sporters die al gewend zijn aan zware trainingen een veel kleinere kans op letsel. De wekelijkse wijzigingen zijn dus belangrijker dan de totale trainingsbelasting.



**PROGRESSIE BEGINT
PAS NÁ DE TRAINING:
MET RUST EN
JUISTE VOEDING**

Een te snelle opbouw van de trainings- en wedstrijdbelasting is iets wat we vaak zien in tennis, bij de start van het buitenseizoen. Spelers gaan in relatief korte tijd opeens veel meer tennissen. Speelden ze in de winter zo'n twee of drie keer per week een uurtje op een dag, tijdens de competitie spelen ze opeens wel vier of zes uur op een dag. Het is dan ook niet verwonderlijk dat juist in de Voorjaarscompetitie relatief veel blessures optreden - meer dan in de daarna volgende toernooien, als de spelers aan de belasting gewend zijn. Soortgelijke problemen kunnen zich ook voordoen als tennisers na een blessure, ziekte of vakantie met onvoldoende opbouw gelijk weer wedstrijden gaan spelen.

Hier volgen enkele adviezen om blessures te voorkomen:

- Bouw belasting geleidelijk op: Bouw je trainingsbelasting geleidelijk op en zorg voor een goede voorbereidingsperiode bij de start van het nieuwe seizoen of bij terugkeer na een blessure. Zorg dat de toename in omvang of intensiteit maximaal 30% per week is en gemiddeld niet meer dan 10%.
- Vermijd plotselinge pieken na vakantie, ziekte of blessure: Bij tennis kan dit lastig zijn, omdat tennis vrij onvoorspelbaar is met lange en korte games en wedstrijden die 2 tot 3 sets kunnen duren. Denk er goed over na voordat je je inschrijft in meerdere onderdelen van een toernooi of in meerdere leeftijdscategorieën - ben je hiervoor voldoende getraind? Bij sluimerende klachten: niet doen!



- Wissel zware en lichte dagen af.
- Houd rekening met groei, vermoeidheid en wedstrijdplanning.
- Train kracht, mobiliteit, stabiliteit en herstel structureel: Het is belangrijk om ook buiten het seizoen en in de vakantieperiode te blijven trainen, ook tijdens een revalidatieperiode. Pezen en spieren zijn gebaat bij een regelmatige belasting. Dit mag ook een andere sport zijn dan tennis, maar blijf aan de gang.
- Zorg voor goede communicatie tussen tennisleraar, fysieke trainer, speler en ouder.

ONTWIKKELEN KRACHT

Kracht vormt de basis voor krachtig slaan, explosief bewegen, goed afremmen, stabiel landen en het opvangen van hoge belasting. In tennis is kracht niet alleen belangrijk om harder te slaan of sneller te bewegen, maar ook om het lichaam robuust te maken tegen blessures.

Krachttraining voor tennissers heeft niet als hoofddoel om zoveel mogelijk gewicht te tillen of spiermassa op te bouwen. Het doel is dat de speler beter beweegt, sterker belastbaar wordt, blessures voorkomt en kracht effectief kan overbrengen naar het tennisspel. Gewichten optillen draagt dus niet automatisch bij aan beter tennissen. De oefenkeuze, technische uitvoering, dosering, bewegingssnelheid en transfer naar tennis zijn bepalend.

Een belangrijk onderdeel van krachttraining voor tennissers is blessurepreventie. Daarbij verdient vooral de achterzijde van het lichaam extra aandacht: kuit, hamstrings, bilspieren, rugstrekkers, bovenrug en schouderbladspieren. Deze spiergroepen zijn essentieel voor houding, remmen, landen, richtingsveranderingen, rompcontrole en het opvangen van belasting bij slagen en bovenhandse bewegingen.

Krachttraining moet geleidelijk worden opgebouwd en passen bij de leeftijd, trainingsleeftijd en technische vaardigheid van de speler. Bij jeugdspelers staat eerst het aanleren van goede bewegingspatronen centraal, zoals squatten, lunges, heup-buigen, duwen, trekken, steunen, landen en rompcontrole. Bij oudere en prestatieve spelers kan krachttraining verder worden uitgebouwd richting maximale kracht, explosieve kracht en krachthuoudingsvermogen.

Bij tennis is spiermassa niet per definitie het belangrijkste doel. Te veel nadruk op spiermassa kan zelfs nadelig zijn wanneer extra gewicht niet bijdraagt aan snelheid, wendbaarheid, herstelvermogen of belastbaarheid. Krachttraining moet daarom vooral gericht zijn op functionele kracht, stabiliteit, explosiviteit, controle en blessurebestendigheid.

ALGEMENE ADVIEZEN

- Start met techniek, houding en controle voordat de belasting wordt verhoogd.
- Gebruik multi-joint oefeningen, zoals squat-, lunge-, hinge-, duw- en trekvormen.
- Train niet alleen de voorkant van het lichaam, maar juist ook de achterzijde.
- Werk met eigen lichaamsgewicht, elastieken, medicine ballen, vrije gewichten en functionele oefenvormen.
- Bouw belasting geleidelijk op en voorkom grote sprongen in gewicht of volume.
- Stem krachttraining af op tennisbelasting, wedstrijden, groei en herstel.
- Voor prestatieve spelers is 2 tot 4 keer per week krachttraining mogelijk, afhankelijk van fase, niveau en belastbaarheid.
- Kwaliteit van uitvoering blijft altijd belangrijker dan de zwaarte van de oefening.

RICHTLIJNEN SETS EN HERHALINGEN

Als algemene richtlijn geldt: bij het aanleren van techniek 2-4 sets van 6-12 herhalingen met lichte tot matige belasting. Voor algemene kracht kan worden gewerkt met 2-4 sets van 6-8 herhalingen. Voor explosieve kracht of power zijn 3-5 sets van 3-6 herhalingen passend, met nadruk op hoge bewegingssnelheid en volledige controle. Ondersteunende of blessurepreventieve oefeningen kunnen meestal worden uitgevoerd in 2-4 sets van 8-15 herhalingen.

Bij alle vormen geldt dat de kwaliteit leidend is. Zodra houding, controle of bewegingssnelheid duidelijk afneemt, is de set klaar.

ONTWIKKELEN SNELHEID EN AGILITY

Snelheid en agility vormen een belangrijk onderdeel van tennis. Een speler moet niet alleen snel kunnen starten, maar ook efficiënt kunnen afremmen, van richting veranderen, opnieuw versnellen en herstellen naar een goede positie. In tennis gebeurt dit zelden in een rechte lijn. Spelers bewegen

voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal en roterend, vaak onder tijdsdruk en als reactie op de bal, tegenstander, coach of spelsituatie.

Snelheidstraining voor tennis gaat daarom verder dan sprinten. Het gaat om explosief bewegen met controle. Een speler moet snel zijn, maar ook in balans blijven om technisch goed te kunnen slaan. Agility voegt daar het onderdeel waarnemen, beslissen en handelen aan toe. De speler reageert op een externe prikkel en kiest op basis daarvan de juiste beweging.

Een belangrijk onderdeel van snelheid en agility is afremmen. Veel blessures ontstaan niet tijdens het versnellen, maar tijdens landen, remmen, draaien en opnieuw afzetten. Daarom moet remtechniek bewust worden aangeleerd: het lichaamszwaartepunt laten zakken, een actieve romphouding behouden en controle houden over enkel, knie en heup.

Snelheid en agility moeten geleidelijk worden opgebouwd. Eerst wordt gewerkt aan techniek, houding, ritme, remmen en bewegen in vaste patronen. Daarna worden oefeningen complexer door tijdsdruk, richtingsveranderingen, reactieve prikkels en wedstrijdvormen toe te voegen.

ALGEMENE ADVIEZEN

- Train snelheid bij voorkeur in frisse toestand, aan het begin van de training.
- Kwaliteit, explosiviteit en technische uitvoering zijn belangrijker dan vermoeidheid.
- Bouw op van gesloten vormen naar open vormen: eerst vaste patronen, daarna reageren op prikkels.
- Besteed veel aandacht aan starten, afremmen, wenden, keren, landen en opnieuw versnellen.
- Train in verschillende richtingen: voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, diagonaal en roterend.
- Gebruik externe prikkels, zoals bal, coach, medespeler, lamp, kleur of geluid.
- Gebruik tijdsregistratie als feedback, maar laat kwaliteit van bewegen leidend blijven.
- Zorg voor voldoende rust tussen herhalingen, zodat iedere herhaling explosief blijft.
- Stem volume en intensiteit af op leeftijd, groeifase, trainingsleeftijd en tennisbelasting.

RICHTLIJNEN SETS EN HERHALINGEN

Voor pure snelheid geldt: korte afstanden, hoge kwaliteit en veel rust. Denk aan sprints van 5-20 meter, met 4-8 herhalingen en voldoende pauze tussen de herhalingen. De rust mag relatief lang zijn, bijvoorbeeld 30-90 seconden, zodat de speler opnieuw explosief kan bewegen.

Voor agility en richtingsveranderingen kan gewerkt worden met korte blokken van 3-8 seconden arbeid, gevolgd door voldoende herstel. Bijvoorbeeld 4-6 herhalingen per set, met 2-4 sets totaal. Bij jonge spelers en spelers rondom de groeispurt blijft de technische uitvoering belangrijker dan maximale snelheid.

Bij reactieve vormen ligt het accent niet alleen op snelheid, maar ook op het juiste moment waarnemen, beslissen en bewegen. De oefening moet kort blijven, zodat de speler scherp en explosief blijft.

VOORBEELDPROTOCOLLEN EN METHODES

1 STARTSNELHEID – 5 TOT 10 METER			
Doel	Protocol	Aandachtspunten	Voorbeelden
Eerste passen explosiever maken.	• 2-4 sets • 4-6 herhalingen • 5-10 meter sprint • 30-60 seconden rust tussen herhalingen • 2 minuten rust tussen sets	• Krachtige eerste passen. • Romp actief. • Afzet onder of net achter het lichaamszwaartepunt. • Volledig herstel tussen herhalingen.	• Start vanuit athletic stance (klaar-positie). • Start vanuit split-step. • Start op visuele prikkel van de coach. • Start na schaduwslag of landing.

2 REMTECHNIEK EN DECELERATIE			
Doel	Protocol	Aandachtspunten	Variaties
Veilig en efficiënt leren afremmen.	• 2-4 sets • 4-6 herhalingen • Sprint 5-10 meter, daarna gecontroleerd stoppen binnen één of enkele stappen • 30-60 seconden rust	• Lichaamszwaartepunt laten zakken. • Actieve romp. • Knie blijft in lijn met voet en heup. • Korte rempassen. • Niet “rechttop” remmen. • Eerst controle, daarna snelheid verhogen.	• Remmen op twee benen. • Remmen op één been. • Remmen na zijwaartse beweging. • Remmen na sprinten. • Remmen en direct terug naar split-step.

3 RICHTINGSVERANDERING — GESLOTEN VORM

Doel	Protocol	Aandachtspunten	Voorbeeldvorm
Techniek van wenden, keren en opnieuw versnellen verbeteren.	• 3 sets • 4-6 herhalingen • Werkduur 4-6 seconden • Rust 30-60 seconden	• Eerst goede rempositie. • Buitenste been actief gebruiken. • Romp blijft stabiel. • Hoofd en borst blijven gecontroleerd. • Daarna pas snelheid opvoeren.	• Start in het midden. • Sprint 3-5 meter naar rechts. • Rem gecontroleerd. • Keer terug naar midden. • Sprint 3-5 meter naar links.

4 TENNISGERICHTE AGILITY — REAGEREN OP COACH

Doel	Protocol	Aandachtspunten	Voorbeeldvorm
Waarnemen, beslissen en bewegen combineren.	• 2-4 sets • 4-6 herhalingen • 5-8 seconden arbeid • 30-60 seconden rust	• Reageren op externe prikkel. • Split-step vóór de keuze. • Kwaliteit van eerste pas. • Goede herstelpassen na de actie. • Niet alleen snel bewegen, maar ook goed positioneren.	• Speler start op middenpositie. • Coach wijst links, rechts, voor of achter. • Speler beweegt naar aangegeven richting. • Speler remt, herstelt en keert terug naar midden. • Eventueel afsluiten met schaduwslag.

5 BAL-REACTIE AGILITY

Doel	Protocol	Aandachtspunten	Voorbeeldvorm
Snelheid koppelen aan echte tennisinformatie.	• 3-5 sets • 3-5 herhalingen • 1 bal per herhaling • 30-60 seconden rust	• Reageren op balbaan. • Efficiënt bewegen naar de bal. • Balans bij aankomst. • Slagkwaliteit blijft belangrijk. • Herstel na de slag meenemen.	• Speler start in athletic stance (klaar-positie). • Coach gooit of slaat bal naar links, rechts, kort of diep. • Speler reageert, beweegt naar de bal en voert slag of vangactie uit. • Daarna herstellen naar uitgangspositie.

6 SPEED LADDER / RITMEVORMEN

Doel	Protocol	Aandachtspunten
Ritme, voetsfrequentie en coördinatie verbeteren.	• 2-3 sets • 4-6 patronen • 1-2 keer per patroon • Rust 25-45 seconden	• Korte contacttijd. • Ritme en ontspanning. • Romp stabiel. • Armen gecontroleerd meenemen. • Niet te lang maken; kwaliteit boven vermoeidheid.

Opmerking

Een ladder maakt een speler niet automatisch sneller in tennis. Het is vooral een middel voor ritme, coördinatie en voetsfrequentie. Koppel laddervormen daarom bij voorkeur aan een start, remactie, split-step of tennisgerichte verplaatsing.

7 REPEATED AGILITY – PRESTATIEVE SPELERS

Doel	Protocol	Aandachtspunten
Herhaald explosief bewegen met behoud van kwaliteit.	• 2-4 sets • 4-6 herhalingen per set • 5-8 seconden arbeid • 30-60 seconden rust tussen herhalingen • 2-3 minuten rust tussen sets	• Alleen toepassen bij spelers met voldoende technische basis. • Bewegingskwaliteit blijft leidend. • Vermoeidheid mag toenemen, maar techniek mag niet instorten. • Geschikt als brug tussen pure snelheid en tennisconditionering.

Samenvattend

Snelheid en agility voor tennis moeten worden getraind met korte, kwalitatieve en explosieve vormen. De speler leert starten, remmen, wenden, keren, reageren en opnieuw versnellen. De opbouw

verloopt van vaste patronen naar open, tennisgerichte situaties met externe prikkels. Het doel is niet alleen sneller bewegen, maar vooral sneller, gecontroleerder en beter gepositioneerd zijn om de volgende bal met kwaliteit te kunnen spelen.

ONTWIKKELEN UITHOUDINGSVERMOGEN

Tennis heeft een duidelijk intervalekarakter. Rally's zijn vaak kort en intensief, met korte herstelmomenten tussen punten en langere belasting over games, sets, wedstrijden en toernooiweken. Een goed uithoudingsvermogen helpt spelers om sneller te herstellen, langer geconcentreerd te blijven en technische kwaliteit vast te houden onder vermoeidheid.

Het aerobe systeem vormt de basis voor herstel tussen rally's, trainingen en wedstrijden. Dit systeem zorgt ervoor dat spelers tussen intensieve acties sneller kunnen herstellen en over een langere periode fris blijven. Naarmate spelers ouder, sterker en prestatiever worden, kunnen ook intensievere intervalvormen, drempeltraining en tennisgerichte conditievormen worden toegevoegd.

Bij jeugdspelers ligt de nadruk vooral op spelenderwijs bewegen, veel verschillende beweegvormen en het ontwikkelen van een brede basis. Bij oudere jeugd en prestatieve spelers wordt uithoudingsvermogen specifiek gekoppeld aan tennis: herhaald versnellen, afremmen, herstellen en opnieuw kwaliteit leveren.

ALGEMENE ADVIEZEN

- Bouw eerst een brede aerobe basis op via rustige duurvormen, spelvormen, fietsen, lopen, circuits of langere tennisvormen.
- Gebruik intervalvormen die passen bij tennis, zoals shuttle-vormen, rally-opdrachten, bewegingscircuits en arbeid-rustverhoudingen.
- Leer spelers omgaan met inspanning en herstel: hard werken, kort herstellen en opnieuw kwaliteit leveren.
- Gebruik RPE, hartslag of eenvoudige observatie om intensiteit te bewaken.
[Factsheet RPE](#)
- Voorkom dat conditietraining alleen “moe maken” wordt; bewegingskwaliteit blijft belangrijk.
- Stem conditietraining af op leeftijd, groeifase, trainingsfase en wedstrijdbelasting.

RPE

RPE staat voor Rate of Perceived Exertion. Het is een (subjectieve) maatstaf op een schaal van 1 tot 10 waarmee je aangeeft hoe zwaar een fysieke inspanning of training op een specifiek moment aanvoelt. Hierbij staat 1 voor minimale inspanning (zoals rustig wandelen) en 10 voor maximale uitputting.

- Houd rekening met het totale weekprogramma: veel wedstrijden of zware tennisblokken vragen om minder extra conditiebelasting.
- Varieer tussen algemene conditie, zoals fietsen of lopen, en tennis-specifieke conditie op de baan.

PRAKTISCHE METHODEN EN VOORBEELDEN

1 RUSTIGE DUUR-TRAINING / AEROBE BASIS			
Doel	Voorbeelden	Intensiteit	Voorbeeldprotocol
Algemene basisconditie verbeteren en herstelvermogen vergroten.	• 30–90 minuten rustig fietsen of lopen. • 30–60 minuten rustige rallyvormen met lage tot matige intensiteit. • Circuit met lage intensiteit: rustig bewegen, lichte krachtvormen, mobiliteit en coördinatie.	• Speler kan nog praten tijdens de inspanning. • RPE 3–5 op een schaal van 10. • Hartslag ongeveer 60–75% van maximale hartslag.	• 45 minuten fietsen in rustig tempo. • 60 minuten wandelen

Aandachtspunt

Deze training moet niet zwaar voelen. Het doel is basis opbouwen, niet volledig leeg raken.

2 TENNISGERICHTE INTERVALTRAINING

Doel	Voorbeeld op de baan	Voorbeelden van oefeningen	Aandachtspunten
Beter herstellen tussen intensieve tennisacties.	• 15 seconden intensief voetenwerk of rally-opdracht. • 15–30 seconden herstel. • 8–12 herhalingen. • 2–4 series. • 2 minuten pauze tussen series.	• Zonder gebruik van een tennisbal tennisimatievormen waarbij een rally wordt nagebootst, bijvoorbeeld zijwaarts bewegen, split-step, forehand-/backhandbeweging en herstel naar de uitgangspositie. • Zijwaarts bewegen tussen twee lijnen. • Drillvorm: forehand-backhand patroon vanuit het midden. • Drillvorm: aanval naar voren, volley, herstel naar baseline. • Coach speelt ballen aan in wisselende richtingen.	• Houd de technische uitvoering goed. • Stop of verleng de rust als de speler slordig gaat bewegen. • Kwaliteit van voetenwerk, houding en herstelpositie blijft belangrijker dan alleen snelheid.

3 SHUTTLE-INTERVALS

Doel	Voorbeeldprotocol	Variaties	Aandachtspunt
Herhaald versnellen, afremmen en herstellen trainen.	• 10–15 seconden shuttle-run over 5–10 meter. • 20–30 seconden rust. • 6–10 herhalingen per serie. • 2–3 series. • 2–3 minuten seriepauze.	• Vooruit-achteruit lopen. • Zijwaarts bewegen.	Dit is zwaarder voor spieren, pezen en gewrichten dan fietsen of rustige duurtraining. Bouw het volume rustig op.

4 DREMPELTRAINING (Deze vorm past vooral bij oudere jeugd en prestatieve spelers.)

Doel	Voorbeeldprotocol	Tennisgerichte variant	Aandachtspunt
Leren om langere tijd op een stevig, maar controleerbaar tempo te werken.	Lopen, fietsen of tennissen: • 3 × 6 minuten stevig tempo. • 2 minuten rustig herstel tussen de blokken. • RPE 7 van 10. • De speler werkt hard, maar kan het tempo nog controleren.	• 4 × 4 minuten rallyvorm met duidelijke opdracht. Bijvoorbeeld cross-rally, richtingscontrole of diepte houden. • 2 minuten rust tussen de blokken. • Focus op technische kwaliteit onder vermoeidheid.	Drempeltraining mag zwaar zijn, maar mag niet ontaarden in maximale verzuring of slordig bewegen.

5 INTENSIEVE INTERVALTRAINING

Doel	Voorbeeldprotocollen	Tennisgerichte voorbeelden	Aandachtspunten
Het vermogen verbeteren om herhaald intensieve punten te spelen, snel te herstellen en opnieuw kwaliteit te leveren.	• 8 × 40/20": 40 seconden intensief werken, 20 seconden rust. • 10 × 30/15": 30 seconden intensief werken, 15 seconden rust. • 1–3 series, afhankelijk van niveau en trainingsfase. • 2–4 minuten rust tussen series.	• 40 seconden intensieve rally-opdracht, 20 seconden herstel. • 30 seconden intensief voetenwerk met racket, 15 seconden rust. • Coach speelt ballen aan in wisselende richtingen, speler herstelt steeds naar de juiste positie. • Combinatie van forehand-backhand, aanval naar voren en herstel naar baseline.	• Deze vorm is intensief en vraagt veel van spieren, pezen, hart-long systeem en concentratie. • Gebruik dit vooral bij oudere jeugd en prestatieve spelers. • Bewaak de bewegingskwaliteit: voetenwerk, houding, slaguitvoering en herstelpositie moeten goed blijven. • Plan deze training niet vlak voor belangrijke wedstrijden of in weken met veel wedstrijdbelasting. • Als de speler technisch slordig wordt of de intensiteit niet meer haalt, verleng dan de rust of stop de serie.

ONTWIKKELEN STABILITEIT

Stabiliteit is het vermogen om controle te houden over het lichaam tijdens bewegen, slaan, remmen, landen en van richting veranderen. Voor tennis zijn vooral rompstabiliteit, heupstabiliteit, schouderstabiliteit en controle over de enkel-knie-heup-lijn belangrijk.

Een stabiele speler kan kracht beter overbrengen van benen en romp naar racket, blijft beter in balans bij moeilijke ballen en heeft minder kans op overbelasting. Stabiliteit moet daarom niet alleen statisch worden getraind, maar vooral ook in beweging en in tennisgerichte situaties. Stabiliteit is geen doel op zich. Het gaat er niet om dat een speler zo lang mogelijk in een plank kan blijven staan, maar dat hij of zij tijdens tennisebewegingen controle houdt over houding, balans en krachtsoverdracht.

ALGEMENE ADVIEZEN

- Ontwikkel core stability met aandacht voor anti-rotatie, anti-extensie, anti-flexie en anti-lateroflexie.
- Gebruik plankvormen, steunvormen, grondoefeningen, balansvormen en dynamische stabiliteitsoefeningen.
- Train rompcontrole tijdens remmen, draaien, slaan, landen en richtingsveranderingen.
- Besteed aandacht aan schoudergordel, scapula-controle en rotator-cuff.
- Combineer isometrische en dynamische oefenvormen.
- Gebruik variatie in steunvlak, richting, snelheid en externe prikkels om stabiliteit functioneel te maken.
- Begin met controle en kwaliteit voordat oefeningen zwaarder, sneller of complexer worden gemaakt.
- Voorkom dat stabiliteitstraining alleen langzaam en statisch wordt uitgevoerd; tennis vraagt juist om controle tijdens dynamische acties.

PRAKTISCHE METHODEN EN VOORBEELDEN

1 ROMPSTABILITEIT / CORE STABILITY

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Controle houden over de romp tijdens slaan, draaien, remmen en versnellen.	• Front plank. • Side plank. • Dead bug. • Bird dog. • Pallof press. • Bear crawl. • Plank met schoudertik.	• 3 oefeningen kiezen. • 2–3 series per oefening. • 20–40 seconden per oefening of 6–10 herhalingen per zijde. • Rust 30–45 seconden tussen oefeningen.	• Houd de romp stabiel en voorkom doorhangen in de onderrug. • Blijf rustig ademen. • Kwaliteit is belangrijker dan lang volhouden. • Maak de oefening moeilijker door arm- of beenbeweging toe te voegen, niet door houding te verliezen.

2 ANTI-ROTATIE EN ROTATIECONTROLE

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Tennisgerichte variant
Leren om rotatie te controleren en kracht goed over te brengen van benen en romp naar racket.	• Pallof press. • Cable hold met rotatiedruk. • Split stance anti-rotation press. • Partnerduw terwijl speler stabiel blijft staan.	• 3 × 8–12 herhalingen per zijde. • Of 3 × 15–30 seconden vasthouden per zijde. • Uitvoeren in athletic stance, split stance of lunge positie.	• Speler staat in open stance of semi-open stance. • Trainer geeft lichte druk op schouder of medicine-bal. • Speler houdt romp, kniepositie en balans onder controle.

Aandachtspunt

Tennis vraagt veel rotatie, maar ook het vermogen om rotatie af te remmen. Een speler moet dus niet alleen kunnen draaien, maar ook gecontroleerd kunnen stoppen.

3 HEUP-, KNIE- EN ENKELSTABILITEIT

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Controle verbeteren tijdens landen, afremmen, glijden en van richting veranderen.	• Single-leg balance. • Single-leg Romanian deadlift. • Step-down. • Lateral lunge. • Split squat hold. • Skater landing. • Hop and stick.	• 2–4 oefeningen kiezen. • 2–3 series. • 6–10 herhalingen per zijde. • Bij landingsvormen: 2–5 seconden stabiel blijven staan na landing.	• Knie blijft zoveel mogelijk in lijn met voet en heup. • Voet blijft actief op de grond. • Heup zakt niet ongecontroleerd weg. • Romp blijft stabiel en valt niet te ver naar voren of opzij. • Tennisgerichte variant: zijwaartse sprong naar één been, 3 seconden stil staan, daarna terug naar startpositie en later uitbreiden naar split-step, zijwaartse verplaatsing en gecontroleerd landen.

4 SCHOUDERSTABILITEIT EN SCAPULA-CONTROLE

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Controle verbeteren rondom schouderblad, schouderkop en boven-rug, zodat de speler veilig kan slaan, serveren en bovenhands bewegen.	• Wall slides. • Scapula push-up. • Band external rotation. • Y-T-W oefeningen. • Serratus punches. • Bear position shoulder taps.	• 2–4 oefeningen kiezen. • 2–3 series. • 8–15 herhalingen per oefening. • Rustig en gecontroleerd uitvoeren.	• Schouderblad beweegt gecontroleerd mee. • Nek en bovenste trapezius blijven ontspannen. • Beweging komt niet alleen uit de arm, maar uit de hele schoudergordel. • Pijn bij werp- of servebewegingen is altijd een signaal om belasting aan te passen.

5 DYNAMISCHE STABILITEIT IN TENNISBEWEGINGEN			
Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Stabiliteit toepassen in situaties die lijken op tennis.	• Split-step met gecontroleerde landing. • Uitstappen naar forehand of backhand en stabiel terugkomen. • Remmen na sprint van 3–5 meter. • Lateral shuffle met stopmoment. • Open stance landing na zijwaartse verplaatsing. • Volley naar voren, remmen en herstellen.	• 4–6 herhalingen per richting. • 2–4 series. • Rust 30–60 seconden tussen series. • Focus op kwaliteit van remmen, houding en balans.	• Eerst goed landen en remmen, daarna pas sneller bewegen. • Romp blijft actief en stabiel. • Speler moet na elke actie snel weer klaarstaan voor de volgende bal. • Voeg pas later externe prikkels toe, zoals reactie op bal, trainer of richting.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

Stabiliteitstraining moet altijd worden gekoppeld aan bewegen. Een speler die sterk is in een plank, is niet automatisch stabiel tijdens een forehand uit de hoek of een landing na een sprong. Daarom is het belangrijk om stabiliteit geleidelijk op te bouwen van statisch naar dynamisch en van algemeen naar tennis-specifiek.

Een goede opbouw kan zijn: eerst controle in eenvoudige houdingen, daarna controle op één been, daarna controle tijdens beweging en uiteindelijk controle tijdens tennisacties met snelheid, richting en reactieve prikkels.

De beste stabiliteitstraining zorgt ervoor dat de speler beter beweegt, beter kracht kan overbrengen en onder druk technisch stabiel blijft.

ONTWIKKELEN MOBILITEIT EN LENIGHEID

Mobiliteit is nodig om efficiënt en veilig te kunnen bewegen. Tennis vraagt om voldoende beweeglijkheid in enkels, heupen, wervelkolom, schouders en polsen. Een speler moet laag kunnen bewegen, kunnen roteren, boven schouderhoogte kunnen slaan en verschillende raakpunten kunnen bereiken.

Mobiliteit gaat over actieve controle binnen een bewegingsuitslag. Lenigheid gaat meer over de passieve bewegingsruimte van spieren en gewrichten. Voor tennis is vooral functionele mobiliteit belangrijk: voldoende bewegingsruimte om goed te kunnen bewegen, maar ook genoeg controle en kracht in die posities.

Tijdens de groeispurt kunnen spelers tijdelijk stijver worden, omdat botten sneller groeien dan spieren, pezen en bindweefsel zich aanpassen. In die periode verdient mobiliteit extra aandacht, maar geforceerd of pijnlijk rekken moet worden vermeden.

ALGEMENE ADVIEZEN

- Gebruik dynamische mobiliteit in de warming-up.
- Gebruik rustige statische rekoefeningen vooral na training of wedstrijd.
- Besteed extra aandacht aan enkels, heupen, hamstrings, quadriceps, adductoren, rug en schoudergordel.
- Vermijd veren, forceren, trekken of duwen door trainer of medespeler.
- Rek mag voelbaar zijn, maar niet pijnlijk.
- Het doel is niet maximale lenigheid, maar voldoende beweeglijkheid om goed, veilig en efficiënt te kunnen tennissen.
- Combineer mobiliteit met controle: een speler moet de nieuwe bewegingsruimte ook actief kunnen gebruiken.
- Geef extra aandacht aan mobiliteit tijdens groeifasen, na zware trainingsweken en bij spelers die snel stijf worden.

PRAKTISCHE METHODEN EN VOORBEELDEN

1 DYNAMISCHE MOBILITEIT IN DE WARMING-UP

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Gewrichten voorbereiden op bewegen, draaien, versnellen, remmen en slaan.	• Walking lunges met rotatie. • Lateral lunges. • Leg swings voor-achter en zijwaarts. • World's greatest stretch. • Arm circles • 90/90 hip switches.	• 6–8 oefeningen kiezen. • 6–10 herhalingen per oefening. • 1–2 rondes. • Rustig beginnen en geleidelijk dynamischer maken.	• Bewegingen moeten gecontroleerd blijven. • Niet forceren in de eindstand. • Koppel mobiliteit aan de bewegingen die in de training nodig zijn. • Voor een tennistraining ligt de nadruk vaak op heupen, enkels, romp en schouders.

2 ENKELMOBILITEIT

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Beter laag kunnen bewegen, remmen, landen en van richting veranderen.	• Knee-to-wall mobilisatie. • Leg swings zijwaarts. • Deep squat hold. • Kuitmobiliteit met gestrekte en gebogen knie.	• 2–3 oefeningen. • 2 series. • 8–12 herhalingen per zijde. • Of 30–45 seconden rustig vasthouden.	• Hiel blijft zoveel mogelijk op de grond. • Knie beweegt gecontroleerd richting tenen. • Voetboog blijft actief. • Beperk compensatie vanuit heup of romp. • Tennisgerichte koppeling: goede enkelmobiliteit helpt bij lage verdedigende posities, split-step, glijden, remmen en starten vanuit een diepe houding.

3 HEUPMOBILITEIT

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Beter kunnen draaien, laag zitten, uitstappen en kracht leveren vanuit verschillende posities.	• 90/90 hip switches. • Hip airplanes. • Adductor rockbacks. • Pigeon stretch. • Lateral lunges.	• 3 oefeningen kiezen. • 2 series. • 6–10 herhalingen per zijde. • Bij statische vormen: 20–60 seconden per zijde.	• Houd de rug zo lang mogelijk. • Beweeg gecontroleerd in en uit de positie. • Vermijd pijn in lies, knie of onderrug. • Combineer mobiliteit met kracht en controle, bijvoorbeeld via lunges, split squats en single-leg oefeningen.

4 SCHOUDERMOBILITEIT

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Veilig bovenhands kunnen bewegen bij service, smash en hoge ballen.	• Wall slides. • Sleeper stretch. • Lat stretch. • Pec stretch. • Thoracic extension over foamroller. • Scapula controlled circles.	• 2–4 oefeningen • 2 series. • 8–12 herhalingen of 30–45 seconden per oefening. • Rustig uitvoeren, zonder pijn.	• Schoudermobiliteit hangt sterk samen met boven-rug, ribbenkast en schouderbladcontrole. • Forceer geen eindstanden boven het hoofd. • Bij pijn tijdens service of bovenhandse bewegingen moet de belasting worden aangepast. • Combineer mobiliteit altijd met scapula-stabiliteit en rotator cuff-oefeningen.

5 THORACALE MOBILITEIT EN ROTATIE

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Beter kunnen roteren tijdens forehand, backhand, service en overhead.	• Open book rotations. • Thread the needle. • Quadruped thoracic rotations.	• 2–3 oefeningen. • 2 series. • 5–10 herhalingen per zijde. • Rustig bewegen met aandacht voor ademhaling.	• Rotatie komt uit boven-rug en romp, niet alleen uit de onderrug. • Bekken blijft relatief stabiel bij geïsoleerde rotatievormen.

6 STATISCHE LENIGHEID NA TRAINING

Doel	Voorbeelden	Voorbeeldprotocol	Aandachtspunten
Ontspanning bevorderen en bewegingsuitslag onderhouden of verbeteren.	• Hamstring stretch. • Kuitstretch. • Quadriceps stretch. • Heupflexor stretch. • Adductor stretch. • Borstspier stretch. • Lat stretch.	• 4–6 oefeningen kiezen. • 30–60 seconden per oefening. • 1–2 series. • Rustig ademen en spanning geleidelijk laten zakken.	• Rek mag duidelijk voelbaar zijn, maar niet pijnlijk. • Niet veren. • Niet door een ander laten doorduwen. • Na zware wedstrijden of trainingen liever rustig en ontspannen rekken dan agressief rekken.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN

Mobiliteit en lenigheid moeten praktisch worden bekeken. Niet iedere speler hoeft extreem lenig te zijn. Het doel is dat de speler voldoende bewegingsruimte heeft om technisch goed te slaan, laag te bewegen, veilig te landen en efficiënt van richting te veranderen.

Bij tennis is vooral de combinatie van mobiliteit, stabiliteit en kracht belangrijk. Een speler moet niet alleen in een diepe positie kunnen komen, maar daar ook controle kunnen houden en er krachtig uit kunnen bewegen.

Tijdens de groeispurt is extra aandacht nodig. Spelers kunnen tijdelijk stijver, minder gecoördineerd of gevoeliger voor overbelasting zijn. In deze fase is het verstandig om mobiliteit regelmatig, rustig en pijnvrij te trainen.

De beste mobiliteitstraining zorgt ervoor dat een speler makkelijker beweegt, minder compenseert en beter voorbereid is op de technische en fysieke eisen van tennis.





**WAT VANDAAG ONMOGELIJK LIJKT,
ZAL OP EEN DAG
JOUW WARMING-UP WORDEN**



FYSIEKE ONTWIKKELING - PER LEEFTIJDGROEP

4-8 JAAR | FUNDAMENT



3-5 uur
bewegen per week

Tenniskids Blauw

Speciaal voor de jongste jeugd is er Tenniskids Blauw. In deze eerste fase maken kinderen van 4 tot 6 jaar kennis met het tennisspel en de tennisclub, waarbij plezier centraal staat. Met verschillende eenvoudige en speelse oefeningen ontwikkelen de kinderen hun eerste bal- en racketvaardigheden. De oefeningen, zoals tik- en balspelletjes met en zonder racket, zijn volledig afgestemd op de leeftijd van het kind.

Tenniskids TOF

Tenniskids TOF, wat staat voor Training Ontwikkelings Fases, ondersteunt leraren in het geven van lessen aan de jongste jeugd en zorgt voor behoud van jeugdspelers voor de vereniging. Het laat kinderen met meer plezier en motivatie op de baan staan en geeft ze (en hun ouders) inzicht in de tennisontwikkeling. Hierdoor kunnen kinderen zich binnen het programma nog beter op hun eigen manier en tempo ontwikkelen. Het kind staat bij Tenniskids TOF centraal, wat zorgt voor meer motivatie en spelplezier. Er wordt niet alleen gekeken naar techniek en tactiek, maar ook naar mentale en sociale aspecten.

TennisKids@school

Via de KNLTB is het mogelijk om een [Tenniskids@school pakket](#) te lenen of voor een aantrekkelijke prijs aan te schaffen. Dit pakket bestaat uit Tenniskids tennismaterialen (16 minirackets, zachtere ballen, pylonen, een les-map (voor groep 3 t/m 8) en diploma's. De pakketten zijn in te zetten voor een leuke dag op de tennisvereniging of bijvoorbeeld voor een kennismakingsaanbod op (basis-)scholen.

VEELZIJDIG BEWEGEN BINNEN TENNISTRAINING

Het belangrijkste in deze fase is plezier en genieten van het spelen van tennis. Naast het tennis is het essentieel om veelzijdig te bewegen voor een optimale ontwikkeling van de motorische vaardigheden. Het is daarom belangrijk dat er binnen de vereniging voldoende aanbod is van verschillende spelsoorten binnen zowel de tennis- en de fysieke training. Vullen van rugzak met bewegingservaring.

“Als kinderen op jonge leeftijd niet goed leren bewegen, lopen ze de rest van hun leven achter de motorische feiten aan”

Hieronder vijf redenen waarom veelzijdige bewegingservaring belangrijk is:

- 1 Een brede lichamelijke en motorische opvoeding
- 2 Een brede sociale ontwikkeling
- 3 Focus op plezier in plaats van prestatie
- 4 Plezier leidt uiteindelijk tot betere topsportprestaties
- 5 Jong geleerd is oud gedaan: hoge sportparticipatie vasthouden

AANDACHTSPUNTEN

De grondvormen van bewegen herhalen onder verschillende omstandigheden, met verschillende materialen en ondergronden. Het ontwikkelen van de coördinatieve vermogens:

Ritmisch vermogen

- Bewegen met kleine of grote passen
- Bewegen gekoppeld met ritmisch klappen
- Touwtjespringen, sprongen op de plaats
- Bewegen op muziek
- Stuiten, gooien- en vangvormen met de bal

Evenwichtsvermogen

- Balansvormen op de plaats
- Bewegen, stoppen en balanceren op de plaats
- Glijden: op gravel

Ruimtelijk oriëntatievermogen

- Balvormen: gooien en vangen, rollen
- Koprol, draaien om eigen lichaams-as

Reactievermogen

- Schaduwlopen, spiegelen, startvormen, spelvormen, hooghouden van ballonnen

Kinesthetisch differentiatievermogen

- Gericht rollen, gooien en vangen
- Gericht afzetten en springen

[VIDEO'S FYSIEKE
ONTWIKKELING](#)



**NIET IEDER KIND
DOORLOOPT IN HETZELFDE TEMPO
DE GROVE MOTORISCHE ONTWIKKELING**



8-11 JAAR | LEREN TENNISSEN



4-6 uur
bewegen per week

In deze fase ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van de coördinatieve vaardigheden en op het bereiken van fysieke bekwaamheid. Deze ontwikkelingsfase wordt ook wel de 'gouden leeftijd' genoemd, omdat het een gevoelige periode voor supersnel motorisch leren is. Zien is doen! Meisjes kunnen aan het einde van deze fase al in de groeispurt komen. Dit is een sensitieve periode voor snelheid en voor flexibiliteit.

Missie tennisleraar

- Ook in deze fase zorgen voor een veelzijdige bewegingservaring en voldoende spelsporten binnen de tennis en fysieke training.
- Goede en frequente afstemming met de fysieke trainer voor een gebalanceerd trainingsprogramma.

Missie tennisser

- In staat zijn om zelfstandig warming-up en cooling-down te kunnen verzorgen.
- Zorgen voor een goede hygiëne door te douchen en schone kleren aan te trekken na iedere training en/of wedstrijd.
- Goede keuzes maken qua voeding en hydratatie voor trainingen en wedstrijden.

Missie ouder

- Niet altijd halen en brengen. Pak de fiets naar de training.
- Aandacht voor warming-up voor de tennistraining.
- Op tijd aanwezig bij de trainingen.
- Goede keuzes aanbieden qua voeding en hydratatie.

PRIORITEIT 1

Coördinatieve vaardigheden

- Verder ontwikkelen coördinatieve vermogens

Snelheid en agility

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multidirectioneel)
- Voetenwerk patronen (balbereikend en herstellend)
- Loopscholing
- Behendigheidsbaan (tussen, onder en over obstakels in wedstrijdverband en op tijd)
- Spelvormen als reactiespelen (tikspelen en trefbal)

Besluitvaardigheid

- Verder ontwikkelen van reactiesnelheid
- Oefenvormen waarbij meerdere taken tegelijk moeten worden uitgevoerd
- Coördinatie onder tijdsdruk of met spelelement

PRIORITEIT 2**Lenigheid en mobiliteit**

- Dynamische (<3sec, warming-up) en statische (>10sec, cooling-down) rekoefeningen

Stabiliteit

- Ontwikkelen Athletic Stance (optimale uitgangshouding)
- Aanleren van diverse plankvormen en grondoefeningen
- Houdingscorrectie en instructie
- Aandacht voor schoudergordel

PRIORITEIT 3**Kracht en power**

- Aanleren van de juiste techniek
- Multi-joint krachtoefeningen (stok, halter, gewicht)
- Werken met eigen lichaamsgewicht, elastiek of medicine bal (push-up, optrekken, lunges, etc.)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (techniek en variatie)

Uithoudingsvermogen

- Accent op het aerobe energiesysteem (vooral meisjes, jongens in volgende ontwikkelingsfase)
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust

[VIDEO'S FYSIEKE
ONTWIKKELING](#)



11-14 JAAR | TENNIS VOOR HET LEVEN & PRESTATIEF

Tennis voor het leven



1-2 uur

fysieke training of andere sportactiviteiten per week

Prestatief



3-5 uur

fysieke training per week

MEISJES 11-13 & JONGENS 12-14

Dit is voor zowel jongens als meisjes de fase waarin de groeispurt kan plaatsvinden en het is belangrijk om de trainingsbelasting daar op af te stemmen. Door het variëren van oefenstof heeft het aanpassingsvermogen in de vorige ontwikkelingsfasen veel aandacht gehad. Tijdens de groeispurt (veranderde lengte van de ledematen) veroorzaken dezelfde sportbewegingen een natuurlijke vorm van constante variatie. De variatie ontstaat met name door de groei en niet door de oefenstof. Tijdens de groeispurt is er vaak sprake van een verminderde coördinatie, waardoor aanleren van nieuwe vaardigheden moeilijker wordt. Daarnaast moet bij het spelen van wedstrijden en toernooien rekening worden gehouden met eventuele negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen.

In deze periode lopen de biologische leeftijdsverschillen, op zowel het fysieke als het mentale vlak, behoorlijk uiteen (2 tot 5 jaar). Dit vraagt om een individueel aangepaste trainingsbelasting. Tijdens de teamtraining kunnen vroeg- of laatbloeiers door grote lichamelijke verschillen eenvoudig onder- of overbelast worden. Het is aan de trainer om het doseren van de trainingsbelasting in goede banen te leiden.

Focus Tennis voor het leven

- Plezier
- Gezondheid
- Blessurepreventie
- Brede fysieke basis
- Duurzame sportdeelname

Focus Prestatief:

- Fysieke belastbaarheid
- Periodisering
- Testen en monitoren
- Kracht, power, snelheid en uithoudingsvermogen gericht op prestatie, herstel en het omgaan met trainingsbelasting.

Missie tennisleraar

- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiers.
- Zorgen voor een veelzijdige bewegingservaring en voldoende spelsporten binnen de tennis en fysieke training.
- Zorgen voor een goed uitgebalanceerd fysiek programma.
- Aanmoedigen van de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de speler.
- Monitoren PHV door antropometrie metingen 3 keer per jaar. Een half jaar voor en na de groei-spurt wordt de PHV elke 6 weken gemeten.

Missie tennisser

- Haal plezier uit het deelnemen aan trainingen en het spelen van wedstrijden.
- Het vergroten van de verantwoordelijkheid voor een goede voorbereiding op trainingen en wedstrijden.
- In staat zijn om zelfstandig warming-up en cooling-down te kunnen verzorgen.
- Zorgen voor een goede hygiëne door te douchen en schone kleren aan te trekken na iedere training en/of wedstrijd.
- Goede keuzes maken qua voeding en hydratatie voor trainingen en wedstrijden.

Missie ouder

- Aanmoedigen van de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de speler.
- Goede keuzes aanbieden qua voeding en hydratatie.

PRIORITEIT 1**Coördinatieve vaardigheden**

- Verder ontwikkelen coördinatieve vermogens

Snelheid en agility

- Ontwikkelen in verschillende richtingen: lineair en multidirectioneel.
- Aandacht voor voetenwerk: bal bereikend en herstellend.
- Aandacht voor loopscholing.
- Aanleren van goede afremtechniek: lichaamsswaartepunt laten zakken, actieve romphouding, stabiele enkel-knie-heup-lijn.
- Eerst goed leren landen, remmen en herpositioneren; daarna pas snelheid en complexiteit verhogen.
- Behendigheidsbaan: tussen, onder en over obstakels, in wedstrijdvorm en/of op tijd.
- Spelvormen als reactiespelen, tikspelen en trefbal.

Besluitvaardigheid

- Oefenvormen waarbij meerdere taken tegelijk moeten worden uitgevoerd
- Coördinatie onder tijdsdruk of met spelelement

PRIORITEIT 2**Uithoudingsvermogen**

- Aandacht voor het aerobe energiesysteem als basis voor herstel, belastbaarheid en het volhouden van trainingen en wedstrijden.
- In staat zijn om 20-30 minuten aaneengesloten rustig te kunnen hardlopen, fietsen of bewegen.
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust, waarbij de bewegingskwaliteit behouden blijft.

- Gebruik maken van speelse intervalvormen zoals estafettes, shuttle-vormen, tikspelen en tennisgerichte bewegingsopdrachten.
- Leren omgaan met arbeid-rustverhoudingen: inspannen, kort herstellen en opnieuw met kwaliteit bewegen.
- Intensiteit en omvang geleidelijk opbouwen, zeker rondom de groeispurt.
- Het doel is niet alleen vermoeid raken, maar beter herstellen en langer goed blijven bewegen.

PRIORITEIT 3

Lenigheid en Mobiliteit

- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Verbeteren flexibiliteit essentieel

Kracht en power

- Aanleren van de juiste techniek
- Multi-joint krachtoefeningen (kniebuigingen, uitvalspassen)
- Werken met eigen lichaamsgewicht, elastiek of medicine bal (1-3 kg)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (techniek en variatie)
- Aandacht voor symmetrie qua spierkracht (agonisten en antagonist)

Stabiliteit

- In staat zijn Athletic Stance toe te passen tijdens het tennissen en de conditietraining
- Ontwikkelen van core stability, met aandacht voor anti-rotatie, anti-extensie, anti-flexie en anti-lateroflexie.
- Houdingscorrectie en technische instructie.
- Aandacht voor schoudergordel, heupstabiliteit en controle over enkel-knie-heup-lijn.

MEISJES 13+ & JONGENS 14+

Aan het einde van deze fase bevindt de speler zich net na de groeispuurt. De massa van de spieren en het skelet nemen een paar maanden na de PHV versneld toe bij jongens. De meisjes danken hun vormen aan de gestage toename van vetweefsel en het breder worden van de heupen. Doordat de spiermassa toeneemt, Peak Weight Velocity (PWV), ontstaat er ook een toename van kracht. De PWV is de fase waarin het lichaamsgewicht op maximale snelheid toeneemt. Dit verschilt voor jongens en voor meisjes ten opzichte van de PHV. Bij jongens ligt deze ongeveer 2 tot 4 maanden na de PHV en bij meisjes ongeveer 3 tot 9 maanden. Het ontwikkelen van kracht en het anaerobe energiesysteem staat nu centraal. Echter, de afgenomen coördinatie tijdens de groeispuurt in combinatie met een sterke toename van kracht kan een gevaarlijke situatie opleveren. De praktijk wijst uit dat in deze periode veel blessures voorkomen.

Missie tennisleraar

- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiers.
- Zorgen voor een veelzijdige bewegingservaring en voldoende spelsporten binnen de tennis en fysieke training.
- Zorgen voor een goed uitgebalanceerd fysiek programma.
- Aanmoedigen van de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de speler.
- Bewustzijn van de mogelijke effecten van de PWV op de prestatie.
- Het aanreiken van routines voor een goede fysieke en mentale voorbereiding om optimaal te presteren.
- Fysieke testen (3x per jaar)

Missie tennisser

- Haal plezier uit het deelnemen aan trainingen en het spelen van wedstrijden.
- Verantwoordelijkheid nemen voor een goede voorbereiding op trainingen en wedstrijden.
- In staat zijn om zelfstandig warming-up en cooling-down te kunnen verzorgen.
- Zorgen voor een goede hygiëne door te douchen en schone kleren aan te trekken na iedere training en/of wedstrijd.
- Goede keuzes maken qua voeding en hydratatie voor trainingen en wedstrijden.
- Doelen bespreken met de tennislerearen en ouders.

Missie ouder

- Goede keuzes aanbieden qua voeding en hydratatie.
- Bewustzijn van de mogelijke effecten van de PWV op de prestatie.
- **Rekening houden met optimale balans tussen topsport en persoonlijke ontwikkeling.**

PRIORITEIT 1**Uithoudingsvermogen**

- Verder uitbouwen van het aerobe vermogen als basis voor herstel tussen rally's, games, trainingen en wedstrijden.
- Sensitieve leeftijd voor het ontwikkelen van het anaerobe systeem, met en zonder melkzuurvorming.
- Intervaltraining toepassen, bijvoorbeeld shuttle sprints, tennisgerichte loopvormen en conditionele blokken op de baan.
- Werken met arbeid-rustverhoudingen, bijvoorbeeld 2:1: 8 x 40 seconden lopen/ 20 seconden rust, inspanningsniveau 8-9/10, circa 90-95% HFmax.
- Drempeltraining toepassen, bijvoorbeeld 3-4 x 6-8 minuten, inspanningsniveau 7-8/10, circa 80-90% HFmax.
- Intensiteit en omvang geleidelijk opbouwen, met aandacht voor groei, vermoeidheid en bewegingskwaliteit.
- **Hartslagregistratie gebruiken om intensiteit te monitoren en spelers bewust te maken van trainingszones.**

Kracht en power

- Werken met maximale belasting, zoals 1RM, wordt afgeraden; technische uitvoering is leidend.
- Aanleren van multi-joint krachtoefeningen, zoals voorslaan, back squat, Romanian deadlift en Bulgarian split squat.
- Sprongkracht ontwikkelen in verschillende richtingen, eerst zonder countermovement en later met countermovement/voorrekking.
- Werken met eigen lichaamsgewicht, elastiek, vrije gewichten en medicine ballen van 1-3 kg.
- **Krachtprogramma periodiseren, advies 2x per week, eventueel met splitprogramma.**
- **Introductie van explosieve krachtvormen onder weerstand, met nadruk op snelheid van uitvoeren, bijvoorbeeld >1 m/s, mits technisch correct.**

PRIORITEIT 2

Stabiliteit

- Uitbouwen van diverse plankvormen, steunvormen en grondoefeningen, eventueel met gebruik van stability ball, weerstandsbanden, balansplanken en andere instabiele of variabele materialen.
- Ontwikkelen van core stability: de romp leren stabiliseren tijdens bewegen, kracht leveren, remmen, draaien en veranderen van richting.
- Gebruik maken van oefenvormen waarbij de speler leert reageren op verstoringen, bijvoorbeeld met aquabags, elastieken of partnerprikkels.
- Aandacht voor anti-rotatie, anti-extensie, anti-flexie en anti-lateroflexie: de speler leert ongewenste bewegingen van de romp controleren.
- Reflexmatige stabiliteit ontwikkelen door variatie in uitgangshoudingen, steunvlakken, richtingen, snelheid en externe prikkels.
- Houdingscorrectie en technische instructie blijven belangrijk: kwaliteit van uitvoering gaat vóór de zwaarte of complexiteit van de oefening.
- Aandacht voor schoudergordel, heupstabiliteit en controle over de enkel-knie-heup-lijn.
- Bij de schoudergordel is het coördinatief ontwikkelen van scapula-controle, bijvoorbeeld scapula glides, net zo belangrijk als het versterken van de rotator cuff.
- Variëren in trainingsmethoden: zowel isometrische als dynamische oefenvormen gebruiken.

PRIORITEIT 3

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen: lineair en multidirectioneel, met aandacht voor snel starten, afremmen, wenden, keren en opnieuw versnellen.
- Verbeteren van voetenwerk: bal bereikend en herstellend, gekoppeld aan loopscholing en tennisspecifieke bewegingspatronen.
- Gebruik maken van tijdsregistratie als feedback op de prestatie. Dit werkt motiverend en maakt vooruitgang zichtbaar, mits de kwaliteit van bewegen leidend blijft.
- Behendigheid wordt bij voorkeur gecombineerd met het reageren op een externe visuele prikkel, zoals een bal, coach, medespeler, lamp, kleur, richtingaanwijzing of bewegend object.
- Oefenvormen opbouwen van gesloten naar open: eerst vaste patronen aanleren, daarna variëren met onverwachte richtingen, keuzes en reacties.

- Reageren op verschillende prikkels: visueel, auditief en tactisch. Bijvoorbeeld starten op een kleur, bewegen op aanwijzing van de coach of reageren op de slagrichting van een bal.
- Tennisgerichte agility-vormen toepassen waarbij spelers leren waarnemen, beslissen en bewegen: niet alleen snel zijn, maar op het juiste moment de juiste beweging kiezen.
- Richtingsveranderingen uitvoeren met goede remtechniek: lichaamsswaartepunt laten zakken, romp actief houden en controle behouden over enkel, knie en heup.
- Intensiteit en complexiteit geleidelijk verhogen: eerst techniek en controle, daarna snelheid, tijdsdruk en wedstrijdvormen.

Lenigheid en mobiliteit

- Tijdens en vlak na de groeispurt kunnen spelers tijdelijk stijver worden, doordat botten sneller groeien dan spieren, pezen en bindweefsel zich aanpassen.
- Flexibiliteit en mobiliteit verdienen in deze leeftijdsfase extra aandacht, vooral rond enkels, heupen, hamstrings, quadriceps, adductoren, rug en schoudergordel.
- In de warming-up vooral gebruikmaken van dynamische mobiliteit en actieve rekoefeningen.
- In de cooling-down kunnen rustige statische rekoefeningen worden toegepast.
- Geforceerd of intensief rekken moet worden vermeden; rek mag voelbaar zijn, maar niet pijnlijk.
- Rekken moet gecontroleerd worden opgebouwd, zonder veren, trekken of duwen door een trainer of medespeler.
- Bij groei-gerelateerde klachten, zoals pijn rond hiel, knie, heup of onderrug, moet de rek- en trainingsbelasting worden aangepast.
- Het doel is niet maximale lenigheid, maar voldoende beweeglijkheid om technisch goed, veilig en efficiënt te kunnen bewegen.

[VIDEO'S FYSIEKE
ONTWIKKELING](#)



15-18 JAAR | TENNIS VOOR HET LEVEN & PRESTATIEF

Tennis voor het leven



1-2 uur
fysieke training per week

Prestatief



4-6 uur
fysieke training per week

In deze fase staat de training steeds meer in het teken van specialiseren en individualiseren. De speler maakt in deze fase de keuze om stappen te zetten richting een professionele tenniscarrière. Alles staat in het teken van een hoge en constante kwaliteit in zowel trainingen als wedstrijden. Binnen de prestatieve route ontwikkelt de speler zich steeds meer richting een 24/7 topsporter en handelt hier ook naar. Alle systemen zijn nu goed trainbaar en de opbouw van kracht en power kan geleidelijk worden ingezet.

Missie tennisleraar

- Zorgen voor een goed uitgebalanceerd fysiek programma waarin bepaalde componenten in een cyclus van 3-4 weken worden herhaald.
- Aanmoedigen van de zelfstandigheid en verantwoordelijkheid van de speler.
- Door ontwikkelen van de fysieke aspecten die benodigd zijn in het mondiale toptennis
- Monitoren en optimaliseren trainingsbelasting
- Regelmatig overleg met de fysieke trainer en zorgen voor een goed uitgebalanceerd fysiek programma.
- Fysieke testen (3x per jaar)

Missie tennisser

- Haal plezier uit het deelnemen aan trainingen en het spelen van wedstrijden.
- Verantwoordelijkheid nemen voor een goede voorbereiding op trainingen en wedstrijden.

- In staat zijn om zelfstandig warming-up en cooling-down te kunnen verzorgen.
- Zorgen voor een goede hygiëne door te douchen en schone kleren aan te trekken na iedere training en/of wedstrijd.
- Goede keuzes maken qua voeding en hydratatie voor trainingen en wedstrijden.
- Hoge kwaliteit en zelfstandigheid in de warming-up, cooling-down, herstel en voedingspatroon
- Individueel programma blessurepreventie (2-4x per week)

Missie ouder

- Goede keuzes aanbieden qua voeding en hydratatie.
- Bijdragen aan een optimale balans tussen topsport en persoonlijke ontwikkeling.

PRIORITEIT 1

Kracht en power

- Multi-joint krachtoefeningen
- Sprongkracht in diverse oefenvormen
- Complexe of geïsoleerde vormen met medicine bal (1-3 kg)
- Krachtprogramma periodiseren (advies 2-4x per week)
- Introduceren van explosieve kracht en krachthuoudingsvermogen
- Contrasttraining (afwisselen van zware met lichte weerstand)

PRIORITEIT 2

Uithoudingsvermogen

- Intervalmethoden hanteren in de tennistraining
- Intervaltraining (bv. shuttle sprints)
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie

Stabiliteit

- Onderdeel van de krachttraining (unilateraal)
- Plankvormen en grondoefeningen onder weerstand
- Aandacht voor de schoudergordel

VIDEO'S FYSIEKE
ONTWIKKELING



PRIORITEIT 3

Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multidirectioneel)
- Verbeteren voetenwerk (bal bereikend en herstellend) en loopscholing
- Voetenwerk onder weerstand (elastiek, vest, heuvel en zand)
- Koppel kracht en power aan behendigheid (hekjes, horden, kasten en ladders)

Lenigheid en mobiliteit

- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Yoga



18+ JAAR | TENNIS VOOR HET LEVEN & PRESTATIEF



1-2 uur

fysieke training per week

Tennis wordt gekenmerkt door vele explosieve richtingveranderingen: starten en stoppen, wenden en keren, springen en landen, draaien en vele bovenhandse bewegingen. Deze bewegingen moeten allemaal perfect worden gecoördineerd om iedere tennisslag tot een geslaagd einde te brengen. Door al deze explosieve bewegingen is de impact op het houdings- en bewegingsapparaat groot en om blessures te voorkomen zijn kracht- en stabiliteitstraining van groot belang. Het voorkomen van blessures begint bij het checken van de functies van de spieren en de gewrichten, het corrigeren van eventueel disbalansen in het lichaam en het verbeteren van de lichaamshouding. Vervolgens is het belangrijk om de stabiliteit van de verschillende schakels in het lichaam, waaronder de enkels, knieën, heupen, rug, polsen, ellebogen en schouders te verbeteren met stabiliserende oefeningen en krachttraining.

Het verbeteren van de sportprestaties door middel van kracht- en stabiliteitstraining is het tweede belangrijkste doel. Het vergroten van de explosiviteit en het verbeteren van de kracht van de spieren zal leiden tot betere en snellere sportbewegingen. Functionele kracht- en stabiliteitstraining is de meeste geschikte vorm van krachttraining voor het verbeteren van de tennisprestaties. Een aantal kenmerken van de functionele krachttraining zijn:

- Het uitvoeren van bewegingen waarbij meerdere schakels in het lichaam actief zijn.
- Het werken met vrije gewichten zoals dumbbells en halters. Hierdoor wordt er meer aanspraak gedaan op de coördinatie van de spieren dan bij fitnessapparaten.
- Het trainen van zowel de grote spieren (agonisten) die de hoofdbeweging leiden als de kleinere hulpspiergroepen (synergisten).
- Het lichaam bewust uit balans brengen om de spieren extra hard te laten werken aan het herstellen van de lichaamsbalans. Dit kan door middel van het lichaam op minder punten te laten steunen, het steunvlak juist te versmallen of te laten steunen op een instabiel steunvlak zoals een stabiliteitsbal of een bosubal.

Zie de eerdere hoofdstukken over ontwikkeling van kracht en van stabiliteit voor meer uitleg en voorbeelden van het trainen van deze aspecten.

Belasting

Bouw je trainings- en wedstrijdbelasting geleidelijk op en zorg voor een goede voorbereidingsperiode bij de start van het nieuwe seizoen of bij terugkeer na een blessure. Zorg dat de toename in omvang en/of intensiteit maximaal 10-30% is ten opzichte van de voorgaande periode. Probeer plotselinge pieken in de belasting dus te vermijden. Dit zou kunnen voorkomen na een ziekte-, blessure- of vakantieperiode. Variatie in de training is belangrijk voor spelers. Hierbij gaat het om variatie in omvang, duur, arbeid/rust verhouding en type oefeningen. Een gebrek aan variatie kan leiden tot een plateau in het trainingseffect en ontwikkeling vertragen doordat er sprake is van over- of ondertraining.



**YOU ARE NEVER TOO OLD TO SET ANOTHER GOAL
OR TO DREAM A NEW DREAM**



18+ JAAR | PRESTATIEF



5-6 uur
fysieke training per week

In het begin van deze fase is de transitie van het junior naar senior circuit essentieel. De speler is hier (technisch, tactisch, fysiek en mentaal) volledig voorbereid met zelfvertrouwen en een positieve houding om te kunnen presteren op het internationale niveau. Binnen toptennis draait het om details en in deze fase wil de speler zich onderscheiden ten opzichte van andere concurrenten. Dat wat ze goed kunnen, 'moeten' ze dus nog beter kunnen. De energie wordt met name gestopt in de kwaliteiten die al goed zijn. De primaire focus moet liggen op deze prestatie en mogelijke afleidingen in het privéleven moeten goed gemanaged worden. De coaches en het begeleidingsteam ondersteunen de speler om een optimale prestatie te kunnen leveren in de wedstrijden.

Missie tennisleraar

- Beschikken over de fysieke competenties die benodigd zijn in het mondiale toptennis
- Monitoren en optimaliseren trainingsbelasting
- Regelmatig overleg met de fysieke trainer en zorgen voor een goed uitgebalanceerd fysiek programma.
- Arbeid/rustverhouding speelt een belangrijke rol voor optimale prestatie in wedstrijden (intensieve dagen afwisselen met rustigere dagen)
- Fysieke testen (3x per jaar)

Missie tennisser

- 24/7 topsport bedrijven
- Hoge kwaliteit en zelfstandigheid in de warming-up, cooling-down, herstel en voedingspatroon
- Individueel maatwerk in samenwerking met een voedingsdeskundige
- Individueel programma blessurepreventie (dagelijks)

Missie ouder

- Bijdragen aan een optimale balans tussen topsport en persoonlijke ontwikkeling.

PRIORITEITEN

Op basis van de trainingsgeschiedenis, de medische keuring en de fysieke testen wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld. Het afwisselen van trainingsperioden met toernooiweken is vooruit gepland. Naast het verbeteren van de conditie in trainingsperioden zal deze moeten worden onderhouden tijdens toernooiweken.

Kracht en power

- Krachttraining onderhouden (in zowel binnen- als buitenland)
- Ontwikkelen maximale kracht, power en power uithoudingsvermogen
- Olympische haltvormen blijven herhalen (perfecte techniek)

Stabiliteit

- Verbeteren rompstabiliteit

Snelheid en behendigheid

- Maximaliseren van snelheid en behendigheid

Uithoudingsvermogen

- Verbeteren anaeroob energiesysteem
- Hartslagregistratie

Lenigheid en mobiliteit

- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Yoga

[VIDEO'S FYSIEKE
ONTWIKKELING](#)



OLDSTARS

Steeds meer ouderen willen blijven sporten, maar doen het niet (meer). De leeftijd waarop dit ingaat is arbitrair. Dit komt niet alleen door fysieke ongemakken, maar ook doordat er onvoldoende passend aanbod te vinden is. Ouderen benaderen sport en bewegen namelijk op een andere manier. Het gaat ze niet zozeer om het competitie-element en het gevoel van winnen, maar juist om het ontmoeten en meedoen. Daarom biedt de KNLTB in samenwerking met Het Nationaal Ouderenfonds het project 'OldStars tennis' aan.

Met het programma OldStars tennis geven wij ouderen de mogelijkheid om de sociale voordelen van het verenigingsleven te (blijven) ervaren. Ze zijn op zoek naar een aangepaste spelvorm en ze willen naast de spelvorm ook beweegvormen en sociale activatie terugzien in hun aanbod.

Uit onderzoek blijkt dat de deelnemers aan OldStars spelvormen zich fitter voelen dan voorheen. Ook geven de resultaten aan dat deze ouderen onderdeel van 'hun vereniging' zijn. De OldStars (deelnemende ouderen) raken vaak bevriend en genieten net zo van de 'derde helft' als van het spel zelf.

ALGEMENE AANDACHTPUNTEN

- **150 minuten per week, bijvoorbeeld 30 minuten per dag**

Probeer in totaal op 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning uit te komen. Ook activiteiten van vijf minuten tellen al mee. Matig intensief betekent dat de activiteit wat moeite kost, maar praten blijft mogelijk. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

- **Meer is beter, iets is beter dan niets**

Meer bewegen is beter, maar ook alles is beter dan niets. Voelt de aanbevolen hoeveelheid nog als een onhaalbaar doel? Begin dan met wat lukt en bouw het rustig op. De gezondheidswinst wordt groter naarmate je meer beweegt.



**JE LICHAAM IS TOT
ALLES IN STAAT
JE MOET ALLEEN
JE BREIN DAARVAN
OVERTUIGEN**



Waarom zouden ouderen vaker moeten hardlopen?



Waarom zou een 80-jarige nog aan krachttraining moeten doen?



- **Oefeningen**

Spierversterkende oefeningen zorgen ervoor dat je langer zelf allerlei activiteiten kunt blijven uitvoeren. Botversterkende oefeningen verlagen het risico op botbreuken. Probeer daarom oefeningen zoals traplopen, herhaald opstaan-uit-zit, en krachttraining tweemaal per week of vaker te doen. Balansoefeningen, zoals op een been staan of een voorwerp van de grond oprapen verlagen het valrisico.

- **Voorkom zo veel mogelijk lang stilzitten.**

