

MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN TENNIS

# ROUTE NAAR DE TOP



# MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN TENNIS

# ROUTE NAAR DE TOP

## Referenties

- A. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013) **Long-Term Athlete Development.** United States: Human Kinetics.
- B. KNLTB (2018) **Optimale Balans tussen Belasting en Belastbaarheid.**
- C. KNLTB (2018) **Ouderbeleid.**
- D. KNLTB (2019) **KNLTB KijkWijzer.**
- E. KNLTB (2023) **Five Steps to the Top.**
- F. NOC\*NSF (2018) **Leerlijn Prestatiegedrag.**
- G. Weltevreden, G., Spanjersberg, I. & Otten, J. (2015) **Slagen... tips voor tennisouders.** Lichtenvoorde: Grafistar
- H. Wormhoudt, R., Teunissen, J.W., & Savelsbergh, G. (2012) **Athletic Skills Model, voor een optimale talentontwikkeling.** Nieuwegein: Arko Sports Media.
- I. Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004) **A developmental perspective on transitions faced by athletes.** In M. Weiss (Ed.) **Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective** (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology

## Inhoudsopgave

Voorwoord	4
<b>1 Wat is het Meerjaren Opleidingsplan Tennis?</b>	<b>6</b>
Lange termijnplan	6
Fundamentele bewegingsvaardigheden	7
Specialisatie	8
Biologische leeftijd	8
Sensitieve trainingsperiodes	9
Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling	11
Periodisering	11
Rol van de ouders	11
<b>2 Ontwikkelingsfasen</b>	<b>12</b>
<b>3 Trainings- en wedstrijdbelasting</b>	<b>14</b>
Groepssamenstelling	14
Meisjes	15
Jongens	16
<b>4 Route naar de top</b>	<b>18</b>
Meisjes	19
Jongens	20
<b>5 FUNdament</b>	<b>22</b>
<b>6 Leren tennissen</b>	<b>24</b>
<b>7 Leren trainen</b>	<b>26</b>
<b>8 Trainen voor omvang en belastbaarheid</b>	<b>28</b>
<b>9 Trainen voor hoog niveau</b>	<b>30</b>
<b>10 Trainen om te presteren</b>	<b>32</b>
<b>11 Trainen om te winnen</b>	<b>34</b>





# Voorwoord

**Een toptennisklimaat creëren waarin elk talent van jong tot oud met de juiste training en begeleiding de kans krijgt zich optimaal te ontwikkelen om uiteindelijk een kans te hebben om van tennis zijn/haar beroep te maken.**

Dat is de visie van de KNLTB en de basis voor een vernieuwd toptennisplan. De weg naar de top is langer en moeilijker dan ooit, met concurrentie uit meer dan 130 landen en een verdubbeling van het aantal spelers als je het vergelijkt met 10 jaar geleden.

De KNLTB neemt haar maatschappelijke verantwoordelijkheid voor de bewegingsarmoede bij de huidige jonge jeugd door instroomtrainingen te organiseren. Het doel hiervan is om kinderen op jonge leeftijd het plezier van bewegen in het algemeen en tennis in het bijzonder bij te brengen. Wij stimuleren het aanbieden van meerdere sporten (hoe meer des te beter) binnen de tennisvereniging of tennisschool voor het ontwikkelen van de fundamentele bewegingsvaardigheden.

Via 'Five Steps to the Top' wil de KNLTB de komende jaren structureel meer Nederlandse tennissers in de wereldtop krijgen. Samen met (lokale) tennissleraren, (gecertificeerde) tennisscholen en bondscoaches investeren we in toptennis.

In het toptennisplan gaan we uit van vijf spelersgroepen: de jongste jeugd t/m 10 jaar, 11 t/m 14 jaar, 15 t/m 18 jaar, Future en ATP/WTA. In deze structuur wordt de basisopleiding voor zowel techniek, tactiek, fysiek en prestatiegedrag verzorgd door KNLTB aangewezen en gecertificeerde tennissleraren en tennisscholen. Het Meerjaren Opleidingsplan Tennis (MOT) is hiervoor de leidraad.

Het MOT is een handig hulpmiddel voor tennissleraren. Het beschrijft op welke manier talenten, maar ook beginnende tennissers het best getraind kunnen worden volgens de KNLTB visie. Hierbij is rekening gehouden met de verschillende ontwikkelingsfasen van de jeugd. Wanneer focus je op welke vaardigheden? Ook voor ouders van talentvolle tennissers en mogelijk tennisverenigingen kan de inhoud van dit opleidingsplan verhelderend zijn.

We hebben vertrouwen in deze opleidingsstructuur en zullen ons inzetten om de betrokkenheid bij alle doelgroepen te vergroten. De communicatie met de tennissleraren brengen we naar een niveau als nooit tevoren. Dit is een absolute voorwaarde om het plan te laten slagen. We gaan als KNLTB het land in om de kennis en de kwaliteit van onze partners waar nodig op een hoger niveau te krijgen.

De komende jaren bewandelt de KNLTB dus een tweesporen beleid. De extra focus zal enerzijds liggen op de jeugd, waarbij wij ze binnen de gehele keten het optimale programma op elke leeftijd en elk niveau kunnen bieden. Daarnaast richten we ons meer op het oudere talent dat Nederland rijk is.

Ik ben er van overtuigd dat met deze aanpak en de juiste begeleiding uiteindelijk meer spelers de kans hebben op een goede ontwikkeling en succesvol leven als tennisprof. Daar gaan we voor.

**Jacco Eltingh**  
Technisch Directeur KNLTB

# 1 Wat is het Meerjaren Opleidingsplan Tennis?

Het Meerjaren Opleidingsplan Tennis geeft een brede, onderbouwde visie op de tennissport weer. De structuur en de inhoud van het plan omschrijven hoe tennissers met aanleg en leervermogen worden getraind en vaardigheden worden ontwikkeld om uiteindelijk de top te kunnen bereiken. Het trainen van de juiste vaardigheden in de juiste ontwikkelingsfase is de sleutel tot succes voor alle tennissers, van beginners tot aan de top. De concepten van het Long-Term Athlete Development Model<sup>1</sup> en het Athletic Skills Model<sup>2</sup> liggen ten grondslag aan dit MOT. Daarnaast hebben ex-topspelers en topcoaches input gegeven, is gebruik gemaakt van de kennis en ervaring van de KNLTB en is gekeken naar de jeugdopleidingen van andere toptennislanden.

Beide modellen gaan uit van een indeling van een sportloopbaan in verschillende ontwikkelingsfasen. Het is een leidraad in het maken van de juiste beslissingen voor talentontwikkeling. Voor tenniseraren en coaches is het een uitgangspunt bij het ontwikkelen van jaarplannen en het begeleiden van sporters. Het streeft naar maximale ontwikkeling van alle sporters om uiteindelijk topprestaties neer te zetten. Het beschrijft optimale trainings- en wedstrijdprogramma's welke niet alleen zijn gebaseerd op de kalenderleeftijd, maar ook op de biologische leeftijd. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. De kalenderleeftijd en de biologische leeftijd kunnen zeer verschillend zijn en daarom is het belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase

de speler zich bevindt. Hierbij wordt kennis uit de wetenschap toegepast op het gebied van lichaamsbeweging en basisprincipes over groei en biologische rijpingsnelheid van het menselijk lichaam. Daarnaast worden de intellectuele, emotionele en sociale ontwikkelingen van de sporter benadrukt en zorgt actief sporten voor een goede algemene basis in het verdere leven.

De verschillende ontwikkelingsfasen binnen het MOT beschrijven de ideale route voor het behalen van de technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden die nodig zijn voor een tennisser om de top te bereiken. De onvoorwaardelijke inzet tijdens de trainingen heeft invloed op de snelheid waarmee vaardigheden worden ontwikkeld die nodig zijn om progressie te maken. Het MOT geeft

een ideaalbeeld voor de progressie in de tennissport. Er zullen altijd uitzonderingen zijn op de 'regel' en daarom moet het gezien worden als een raamwerk waarin handvatten worden gegeven.

## Lange termijnplan

Het kost gemiddeld 10 - 13 jaar training om mogelijk de wereldtop te bereiken. Er zijn geen verkorte wegen naar succes. Een lange termijnvisie met een daarbij behorende planning is essentieel om de prestatie te kunnen verbeteren. Het is belangrijk om doelstellingen vooruit te plannen en de voortgang te monitoren en te evalueren. Korte termijn doelen mogen nooit de lange termijn ontwikkeling in de weg staan.

## Fundamentele bewegingsvaardigheden

Deelname aan en succes in de tennissport hangen grotendeels af van de fysieke vaardigheden. Tennissers:

- tonen een veelzijdige ontwikkeling van de fundamentele bewegings- en tennisvaardigheden;

- bewegen gebalanceerd, zelfverzekerd, bekwaam en met creativiteit in verschillende fysieke omgevingen (zowel buiten als binnen, op verschillende ondergronden en in de lucht);
- ontwikkelen de motivatie en het vermogen om verschillende vormen van bewegen te analyseren, te begrijpen en toe te passen.

Fundamentele bewegingsvaardigheden zijn onder andere: statisch en dynamisch balanceren, stuiten, sprinten, springen, glijden, kruipen, gooien, kaatsen, huppelen, drijven, schieten, slaan en vangen (zie figuur 1).

Figuur 1: Fundamentele bewegingsvaardigheden.



**DE BIOLOGISCHE LEEFTIJD BEREKEN JE OP CENTRECOURT.NL/ GROEISPURT**

Al deze fundamentele bewegingsvaardigheden kunnen ontwikkeld worden door activiteiten zoals gymnastiek, atletiek en balsporten. Voor het behalen van sportieve successen en levenslang plezier in de tennissport is het van groot belang de fundamentele bewegingsvaardigheden op jonge leeftijd te ontwikkelen door naast tennis meerdere sporten aan te bieden binnen de omgeving van de tennisvereniging of tennisschool. Deze vaardigheden moeten worden aangeleerd door middel van leuke, speelse activiteiten en in een veilige leeromgeving. Het is belangrijk dat kinderen de basis van fysieke bekwaamheid ontwikkelen voorafgaand aan de groeispurt.

**Specialisatie**

Sporten kunnen worden ingedeeld in een vroege of late specialisatie. Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, schoonspringen en kunstrijden. Voor deze sporten moeten een aantal complexe vaardigheden worden aangeleerd vóór de groeispurt, omdat het na de groeispurt veel moeilijker is om deze vaardigheden te ontwikkelen. Dit betekent dat zowel de funda-

mentele bewegingsvaardigheden als de sportvaardigheden op een jonge leeftijd ontwikkeld moeten worden om de progressie van de sporter te maximaliseren. Sporten als wielrennen en roeien vallen onder de late specialisatie sporten, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd. In het tennis is een vroege start essentieel, omdat er een progressieve ontwikkeling van alle coördinatieve vaardigheden nodig is. Een belangrijke periode voor de ontwikkeling van deze vaardigheden ligt tussen de 6 en de 12 jaar. Dit betekent dus vroeg starten met tennis, maar niet te vroeg specialiseren.

Vroeg specialiseren in tennis kan namelijk tot het volgende leiden:

- Tekortkomingen in de ontwikkeling van fundamentele bewegings- en tennisvaardigheden
- Overbelasting blessures
- Disbalans in spierkracht
- Vroege burn-out
- Vervroegd stoppen met tennis

**Biologische leeftijd**

Er wordt onderscheid gemaakt tussen de kalenderleeftijd en de biologische

**AANBEVELING: TENNIS IS GEEN VROEGE SPECIALISATIE SPORT, MAAR EEN VROEGE START IS ESSENTIEEL. JONGE TENNISERS MOETEN WORDEN AANGEMOEDIGD OM NAAST HET TENNIS DEEL TE NEMEN AAN VERSCHILLENDE SPORTEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN DE FUNDAMENTELE BEWEGINGVAARDIGHEDEN. BIJ VOORKEUR AANGEBODEN BINNEN DE OMGEVING VAN DE TENNISVERENIGING OF TENNISCHOOL.**

leeftijd, omdat de timing en duur van groei en rijping niet bij ieder kind gelijk zijn. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. Deze is gebaseerd op de mate waarin een tennisser beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid. De training en trainingsopbouw moeten worden afgestemd op de biologische leeftijd en niet op de kalenderleeftijd. Daarom is het van belang om vast te stellen wanneer de piek van de groeispurt (Peak Height Velocity, PHV) plaatsvindt. Dit gebeurt bij meisjes over het algemeen eerder dan bij jongens. De biologische leeftijd kan er voor zorgen dat een ontwikkelingsfase tot 2 jaar eerder of later plaatsvindt. Het verschil in biologische leeftijd heeft zowel voor- als nadelen. Late ontwikkelaars hebben langer de tijd om te werken aan de fundamentele bewegings- en tennisvaardigheden (zie figuur 2). Echter, soms overklassen vroege ontwikkelaars hun later ontwikkelende leeftijdsgenoten, doordat zij groter, sterker, sneller en vaardiger zijn. Hierdoor kan de late ontwikkelaar ontmoedigd worden. Desalniettemin kan de laat ontwikkelende speler meer potentieel hebben. Het inschatten van dit potentieel is een belangrijke taak voor de tennisleraar.

**Sensitieve trainingsperiodes**

Tijdens de ontwikkeling zijn er bepaalde sensitieve periodes waarin het lichaam optimaal reageert op specifieke trainingen. Er zijn vijf fysiologische factoren die elk een eigen sensitieve periode hebben die optimaal benut zou moeten worden.

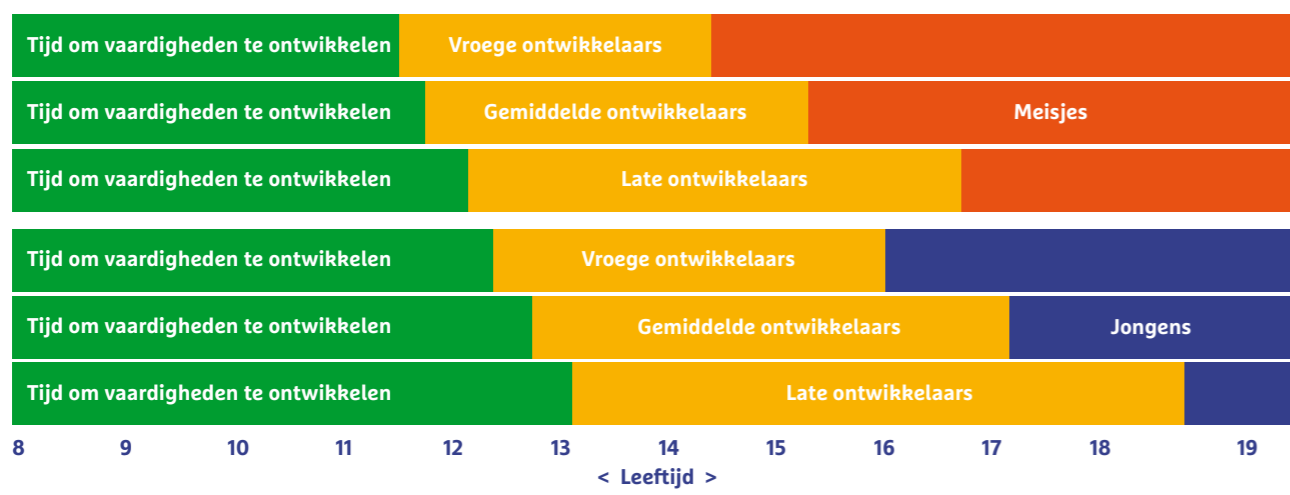
Deze vijf factoren zijn: coördinatie, snelheid, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en kracht.

Hierbij worden de periodes voor coördinatie, snelheid en flexibiliteit bepaald door de kalenderleeftijd. Voor het uithoudingsvermogen en kracht worden deze bepaald door de biologische leeftijd.

**Tabel 1**

	Meisjes	Jongens
Kinesthetisch differentiatievermogen (gevoelsvermogen)	6-7 & 10-11 jaar	6-7 & 10-11 jaar
Koppelingsvermogen	6-8 jaar	6-8 jaar
Reactievermogen	7-10 jaar	7-10 jaar
Ritmisch vermogen	7-9 jaar	9-10 jaar
Evenwichtsvermogen	9-10 jaar	10-11 jaar
Aanpassingsvermogen	9-12 jaar	9-12 jaar
Ruimtelijk oriëntatie vermogen	12-14 jaar	12-14 jaar

**Figuur 2: Late ontwikkelaars hebben langer de tijd om de fundamentele bewegings- en tennisvaardigheden te ontwikkelen.**



**ER ZIJN VIJF FYSIOLOGISCHE FACTOREN DIE ELK EEN EIGEN SENSITIEVE PERIODE HEBBEN DIE OPTIMAAL BENUT ZOU MOETEN WORDEN. DEZE VIJF FACTOREN ZIJN: COÖRDINATIE, SNELHEID, FLEXIBILITEIT, UITHOUDINGSVERMOGEN EN KRACHT.**

In figuur 3 worden de sensitieve periodes voor trainbaarheid van deze factoren weergegeven, waarin de piek van de groeisput te zien is als PHV. Dit betekent niet dat deze alleen in die periodes getraind kunnen worden, maar de training zal dan wel het grootste effect hebben.

**Coördinatie**  
De sensitieve periode voor het ontwikkelen van de coördinatieve vaardigheden ligt tussen de 6 en 14 jaar. In tabel 1 staat voor zowel meisjes als jongens beschreven wanneer de diverse coördinatieve vermogens het beste kunnen worden getraind.

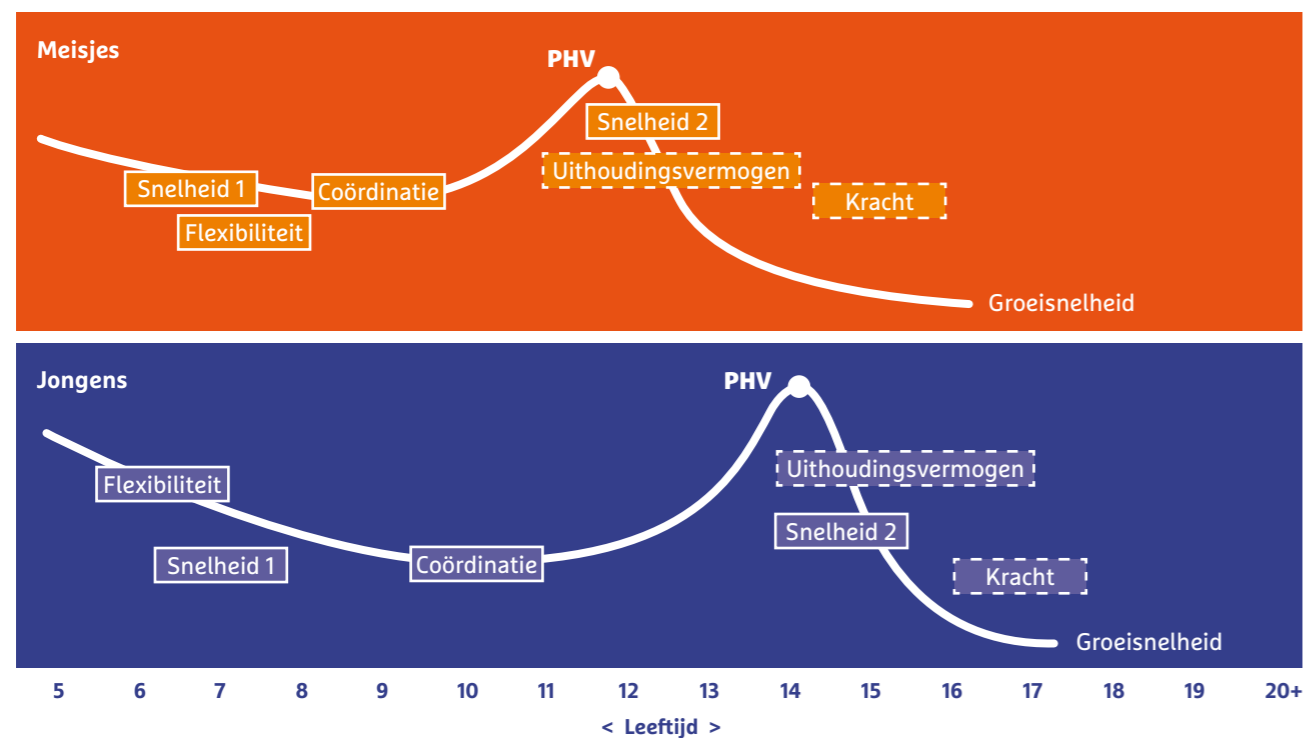
**Snelheid**  
De eerste sensitieve periode voor het ontwikkelen van snelheid is voor meisjes de leeftijd van 6 tot 8 jaar en voor jongens van 7 tot 9 jaar. De tweede gevoelige periode vindt voor meisjes plaats op de leeftijd van 11 tot 13 jaar en voor jongens van 13

tot 16 jaar. De duur van de trainingsprikkel is voor de eerste gevoelige periode 5 á 6 seconden en voor de tweede periode tot 20 seconden.

**Flexibiliteit**  
De sensitieve periode voor het ontwikkelen van flexibiliteit/lenigheid is voor zowel meisjes als jongens de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Speciale aandacht voor de lenigheid moet worden besteed tijdens de PHV, vanwege het verschil in groeisnelheid van de botten en de spieren.

**Uithoudingsvermogen**  
De sensitieve periode voor het ontwikkelen van uithoudingsvermogen is vanaf de start van de groeisput. Voordat sporters de PHV bereiken wordt geadviseerd te starten met het trainen van het aerobe energiesysteem. Het wordt aanbevolen om het anaerobe energiesysteem pas na de PHV te ontwikkelen.

Figuur 3: Sensitieve trainingsperiodes voor jongens en meisjes. De vaardigheden omgeven met een doorgetrokken lijn worden bepaald door de kalenderleeftijd. De stippellijn geeft aan dat deze vaardigheden worden bepaald door de biologische leeftijd.



Figuur 4: Holistisch sporttalentontwikkelingsmodel (Wylleman & Lavallee, 2004)<sup>1</sup>

Sportieve ontwikkeling	Initiatiefase	Ontwikkelingsfase	Perfectiefase	Afbouwfase
Individuele ontwikkeling	Schoolkind	Puber	Adolescent	Jong volwassene
Psychosociale ontwikkeling	Ouders/Broers-Zussen /Leeftijdsgenoten	Leeftijdsgenoten/Trainer/Ouders	Partner/Trainer	Familie (Trainer)
Studie-en beroeps carrière	Basis onderwijs	Middelbaar onderwijs	Hoger onderwijs	Professionele carrière
	10	15	20	25
	< Leeftijd >			
		30		35

**Kracht**  
De sensitieve periode voor het ontwikkelen van kracht is voor meisjes direct na de PHV of bij de start van de menstruatie. Voor jongens is dit 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en kracht uithoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicine ballen.

**Mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling**

Niet alleen componenten van de fysieke ontwikkeling zijn belangrijk. Het MOT omvat ook componenten als mentale, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Door het aanreiken van deze aspecten kunnen de sporters vaardigheden ontwikkelen die zowel belangrijk zijn in de sport, als ook in het dagelijks leven. De algehele ontwikkeling van een persoon is een belangrijk doel van dit programma (zie figuur 4).

**Periodisering**

Periodiseren is het plannen van trainingen en wedstrijden in het verloop van de tijd. Hierbij is kennis van de trainingsleer en de wijze van coachen van groot belang. Het gaat om de volgorde van de juiste activiteiten op het juiste moment in een jaarplan

en in een loopbaan. De drie belangrijkste pijlers zijn de voorbereidingsfase, wedstrijd fase en overgangsfase.

- Een juiste periodisering vereist:
- weten wat je wilt bereiken;
  - weten in welke fase de speler is;
  - weten hoe de speler ervoor staat bij de start van een jaar;
  - de wedstrijdkalender en de belangrijkste toernooien kennen;
  - de optimale trainingsvoorwaarden creëren (acclimatiseren aan ondergrond, binnen/buiten, hoogte, tijdsverschil, etc.);
  - de jaardoelen op alle gebieden (technisch/tactisch/fysiek/prestatiegedrag).

**Rol van de ouders**

In het Ouderbeleid<sup>6</sup> staat de visie van de KNLTB over bovenstaande aspecten. Een belangrijke boodschap daarin is: wees vooral ouder en geen tennisleraar.

Ouders spelen een grote rol in de ontwikkeling van hun kind. Het is daarbij erg belangrijk om de rol van ouder en tennisleraar gescheiden te houden in het ondersteunen van de sportbeleving van het kind. In het boek Slagen<sup>6</sup> staan veel bruikbare tips voor tennisouders, waaronder het bewaken van de relatie kind-ouder-coach, het voeden van het zelfvertrouwen en de intrinsieke motivatie en terughoudend zijn met technisch/tactische inbreng.



# 2 Ontwikkelingsfasen

## Fase MOT

	Meisjes	Jongens	Biologische leeftijd
FUNdament	5-8	5-8	+/- 2 jaar
Leren tennissen	9-10	9-10	+/- 2 jaar
Leren trainen	11-12	11-12	+/- 2 jaar
Trainen voor omvang en belastbaarheid	12-13	13-14	+/- 2 jaar
Trainen voor hoog niveau	14-15	15-16	+/- 2 jaar
Trainen om te presteren	16-17	17-18	+/- 2 jaar
Trainen om te winnen	18+	19+	+/- 2 jaar

De kalenderleeftijd en de biologische leeftijd kunnen zeer verschillend zijn en daarom is het belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase de speler zich bevindt. Per ontwikkelingsfase worden een aantal aspecten beschreven zoals algemene aandachtspunten, aandachtspunten voor tenniseraren en ouders, de topsport leefstijl en medisch.

Daarnaast worden de belangrijkste vaardigheden beschreven welke in dat stadium van de ontwikkeling moeten worden aangeleerd. Deze vaardigheden worden onderverdeeld in verschillende componenten: Techniek, Tactiek, Fysiek en Mentaal (Prestatiegedrag). Voor de component Mentaal werkt de KNLTB volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF<sup>F</sup>.

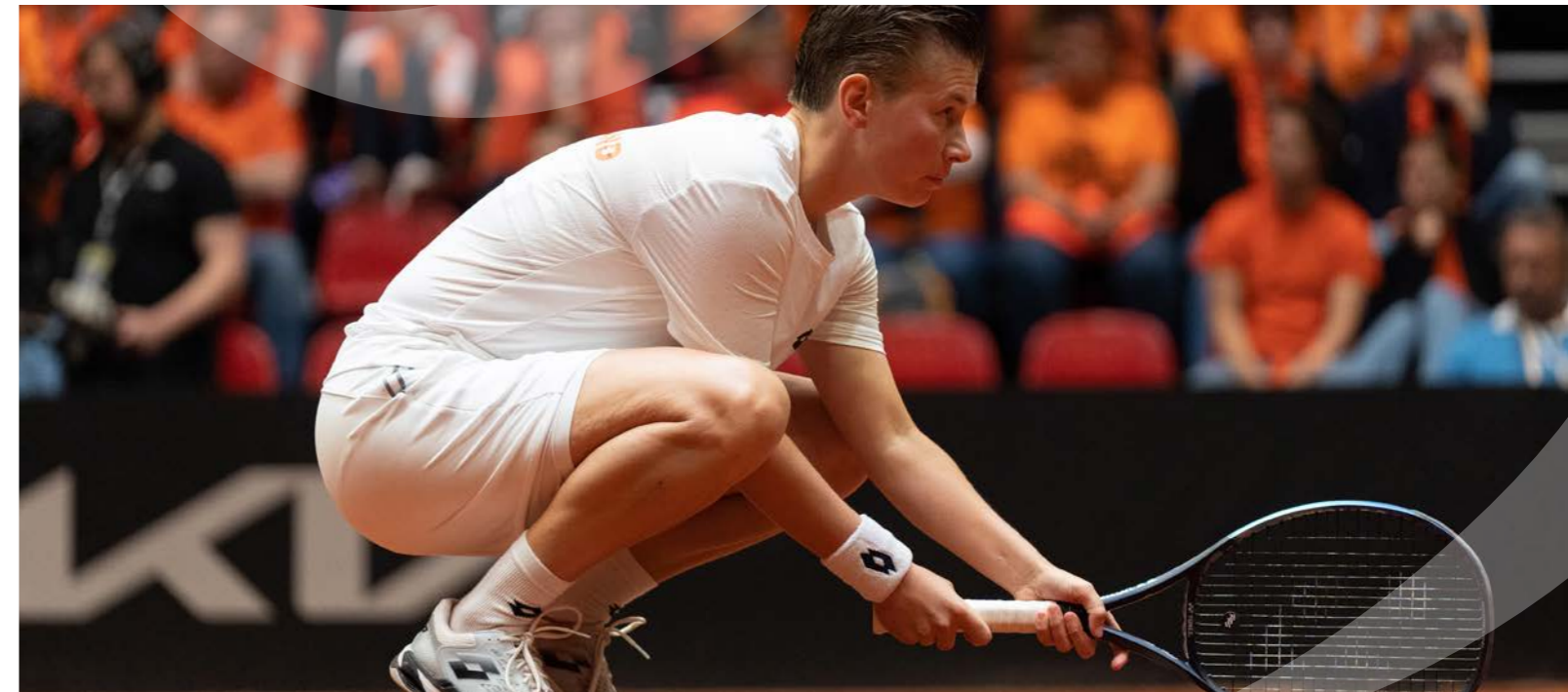
In tabel 2 en 3 hieronder is de verdeling voor het toepassen van diverse vormen van leren weergegeven zoals beschreven in het Athletic Skills Model (ASM).

**Tabel 2:** Vormen van onbewust (impliciet) leren nader weergegeven in leeftijdsperiode, volgens ASM (Athletic Skills Model)

Leeftijd in jaren	Accenten binnen de impliciete leermethode
7-9	Foutloos leren en differentieel leren
10-12	Beeldspraak, observerend leren en differentieel leren
13-14	Combinatie van alles
15-18	Meer differentieel leren

**Tabel 3:** Percentage tijdsbesteding Deliberate Practice vs. Deliberate Play en Onbewust (impliciet) vs. Bewust (expliciet) volgens ASM (Athletic Skills Model)

Leeftijd in jaren	Play	Practice	Impliciet	Expliciet
7-9	80	20	70	30
10-12	80	20	70	30
13-14	50	50	70	30
15-18	20	80	70	30



Meer informatie over de verschillende vormen van (motorisch) leren is te vinden in de colleges van Peter Beek bij de Universiteit van Nederland: Sport.

1. [Had jij met jouw genen een topsporter kunnen worden?](#)
2. [Waarom is het zo moeilijk om iets af te leren?](#)
3. [Wanneer kun je als sporter beter niet naar je coach luisteren?](#)
4. [Welke training heb je nodig als je een betere sporter wilt worden?](#)
5. [Hoe kun je een betere sporter worden zonder fysiek te trainen?](#)

Het is belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase de speler zich bevindt.

# 3 Trainings- en wedstrijdbelasting

**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 vier weken. Probeer plotselinge pieken in de belasting dus te vermijden.**

**De belasting is eenvoudig te monitoren door het bijhouden van de mate van ervaren inspanning (Rating of Perceived Exertion, RPE) of door het gebruik van hartslagregistratie.**

**Dit staat beschreven in De Optimale Balans tussen Belasting en Belastbaarheid.<sup>8</sup>**

De trainingsbelasting wordt bepaald door het totaal van de tennistraining, de fysieke training en eventuele andere sporten. Het is belangrijk om de juiste balans te bewaken tussen deze verschillende trainingen, waarbij met name onder 12 jaar een brede motorische opleiding essentieel is.

De wedstrijdbelasting wordt bepaald door het aantal wedstrijden (enkel en dubbelspel), gekoppeld aan het aantal toernooien (nationaal en internationaal). Door de ontwikkelingsfasen heen zal de nadruk geleidelijk steeds meer op de internationale toernooien

komen te liggen. Veel internationaal spelen betekent dat er in het algemeen minder nationaal wordt gespeeld. Naast het enkelspel is participatie in het dubbelspel belangrijk voor de ontwikkeling van de speler. Echter, ook wedstrijden in het dubbelspel hebben invloed op de totale wedstrijdbelasting. Het wordt aanbevolen om een win/verlies ratio van 2:1 tot 3:1 na te streven bij het maken van de toernooiplanning.

In de volgende schema's staat voor jongens en meisjes voor de verschillende ontwikkelingsfasen de

trainings- en wedstrijdbelasting weergegeven. Let op: dit zijn algemene richtlijnen en afhankelijk van de specifieke situatie kunnen de aantallen meer of minder zijn.

## Groepssamenstelling

Spelers maken spelers is een belangrijk uitgangspunt in de jeugdopleiding en de route naar de top. Groepsgericht trainen en begeleid worden is noodzakelijk om spelers op een verantwoorde manier te laten ontwikkelen. Op die manier krijgen ze de juiste bagage mee om later te kunnen slagen.

De groepssamenstelling verdient wel enige kaders. Trainen met zowel gelijkwaardige partners (meisjes en jongens) als met partners van een hoger of een lager niveau, is sportief en pedagogisch verantwoord en legt de basis voor een beter functioneren als persoon. In de jeugdopleiding is de leeftijd een belangrijke factor en trainen in groepen met spelers die twee jaar jonger of ouder zijn is acceptabel. De intensiteit en kwaliteit van de trainingen moeten daarbij

## Meisjes

Tabel: 4

	5-6	7-8	9-10	11-12	12-13	14-15	16-17	18+
<b>Fase</b>	FUNdament	FUNdament	Leren Tennissen	Leren Trainen	Trainen voor omvang en belastbaarheid	Trainen voor hoog niveau	Trainen om te presteren	Trainen voor de Top
<b>Niveau</b>	Tenniskids	Tenniskids	Regionaal	Nationaal/TE	TE	ITF 18	ITF 18/ITF (Futures)	WTA
<b>Tennis, (privé/duo)<sup>1</sup></b>	2	4-5 (1)	6-8 (1-2)	9-11 (1-2)	10-12 (1-2)	12-14	14-16	16-20
<b>Fysiek/bewegen<sup>2</sup></b>	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6	5-6	6-8
<b>Totaal<sup>1</sup></b>	5-6	9-11	10-13	13-17	14-18	16-19	19-22	22-28
<b>Prestatiegedrag<sup>3</sup></b>	0	0	0	1	1	1-2	2	2
<b>Toernooien Nat.<sup>4</sup></b>	6-8	6-8	8-10	8-10	6-10	6-8	4-6	1-5
<b>Toernooien Int.<sup>4</sup></b>	0	0	0	0-4	4-6	8-10	12-14	20+
<b>Toernooien Tot.<sup>4</sup></b>	6-8	6-8	8-10	8-14	10-16	14-18	16-20	20+
<b>Enkelspel<sup>4</sup></b>	10-15	10-15	20-30	45-60	50-60	60-70	70-80	70+
<b>Dubbelspel<sup>4</sup></b>	0-6	0-6	10-15	15-30	20-30	30-40	40-50	35+
<b>Rust<sup>5, 6</sup></b>	2 dagen/week 8 weken/jaar <sup>6</sup>	2 dagen/week 8 weken/jaar <sup>6</sup>	2 dagen/week 6-8 weken/ jaar <sup>6</sup>	1 dag/week <sup>5</sup> 4-6 weken/ jaar <sup>6</sup>	1 dag/week <sup>5</sup> 4-6 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-6 weken/ jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-5 weken/ jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-5 weken/ jaar <sup>6</sup>
<b>Verhouding training/wedstrijden</b>	70/30	70/30	70/30	60/40	50/50	40/60	30/70	30/70

<sup>1</sup> Gemiddeld aantal uren per week (waarvan aantal uren privé/duo).

<sup>2</sup> Gemiddeld aantal uren per week aangeboden binnen de tennisvereniging of tennisschool, waarvan ook andere sporten.

<sup>3</sup> Gemiddeld aantal uren per week: Het begrijpen van mentale factoren en het doelgericht aanleren van mentale vaardigheden in groepsverband of individueel.

<sup>4</sup> Gemiddelde aantallen per jaar.

<sup>5</sup> Een half jaar voor en na de PHV: 2 dagen/week.

<sup>6</sup> Geen tennis.

gewaarborgd zijn en bepalen de grootte van de groep. Spelers moeten voelen dat ze in de gaten worden gehouden en persoonlijke aandacht kunnen krijgen. De tennisleraar speelt hierin een actieve en stimulerende rol.

Als groep deelnemen aan (inter)nationale jeugdtoernooien / wedstrijden onder leiding van een ervaren tenniscoach en zonder de aanwezigheid van

ouders is leerzaam. Er komen vele aspecten - ook onverwachte - bij kijken. Het gezamenlijk trainen en kijken naar elkaars wedstrijden en gezamenlijk eten in Nederland en in het buitenland dragen bij tot een goede, sportieve opvoeding van de jeugdspelers. Daarnaast leren spelers van elkaar en vinden ze steun bij elkaar. Zo vormen ze geleidelijk hun eigen persoonlijkheid en wordt

bovendien hun zelfstandigheid gestimuleerd.

Naast de groepstrainingen is extra individuele aandacht zinvol om bepaalde processen sneller te doorlopen. Uitsluitend individueel trainen en begeleiden is echter niet de beste keuze voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid van de spelers.





## Jongens

Tabel: 5

	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19+
<b>Fase</b>	FUNdament	FUNdament	Leren Tennissen	Leren Trainen	Trainen voor omvang en belastbaarheid	Trainen voor hoog niveau	Trainen om te presteren	Trainen voor de Top
<b>Niveau</b>	Tenniskids	Tenniskids	Regionaal	Nationaal/TE	TE	ITF 18	ITF 18/ITF (Futures)	ATP
<b>Tennis (privé/duo)<sup>1</sup></b>	2	4-5 (1)	6-8 (1-2)	9-11 (1-2)	10-12 (1-2)	12-14	14-16	16-20
<b>Fysiek/bewegen<sup>2</sup></b>	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6	4-6	5-6	6-8
<b>Totaal<sup>1</sup></b>	5-6	9-11	10-13	13-17	14-18	16-19	19-22	22-28
<b>Prestatiegedrag<sup>3</sup></b>	0	0	0	1	1	1-2	2	2
<b>Toernooien Nat.<sup>4</sup></b>	6-8	6-8	8-10	8-10	6-8	4-8	4-6	1-5
<b>Toernooien Int.<sup>4</sup></b>	0	0	0	0-4	6-8	10-12	14-20	20+
<b>Toernooien Tot.<sup>4</sup></b>	6-8	6-8	8-10	8-14	12-16	14-20	18-20+	20+
<b>Enkelspel<sup>4</sup></b>	10-15	10-15	20-30	45-60	50-60	60-70	70-75	75+
<b>Dubbelspel<sup>4</sup></b>	0-6	0-6	10-15	15-30	20-30	25-35	30-35	35+
<b>Rust<sup>5,6</sup></b>	2 dagen/week 8 weken/jaar <sup>6</sup>	2 dagen/week 8 weken/jaar <sup>6</sup>	2 dagen/week 6-8 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-6 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week <sup>5</sup> 4-6 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week <sup>5</sup> 4-6 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-5 weken/jaar <sup>6</sup>	1 dag/week 4-5 weken/jaar <sup>6</sup>
<b>Verhouding training/wedstrijden</b>	70/30	70/30	70/30	60/40	50/50	40/60	30/70	30/70

<sup>1</sup> Gemiddeld aantal uren per week (waarvan aantal uren privé/duo).

<sup>2</sup> Gemiddeld aantal uren per week aangeboden binnen de tennisvereniging of tennisschool, waarvan ook andere sporten.

<sup>3</sup> Gemiddeld aantal uren per week: Het begrijpen van mentale factoren en het doelgericht aanleren van mentale vaardigheden in groepsverband of individueel.

<sup>4</sup> Gemiddelde aantallen per jaar.

<sup>5</sup> Een half jaar voor en na de PHV: 2 dagen/week.

<sup>6</sup> Geen tennis.



Bij het maken van de toernooiplanning wordt een win/verlies ratio van 2:1 tot 3:1 aanbevolen.

ROUTE  
NAAR DE  
TOP

# 4 Route naar de top

De route naar de top is nadrukkelijk een leidraad voor talentherkenning en talentontwikkeling voor de jeugd, gebaseerd op ervaringen van Nederlandse spelers die zich in de top 100 van de wereld hebben gespeeld. Daarbij nemen we in acht dat de laatste jaren de concurrentie en de gemiddelde leeftijd in de top 100 is toegenomen. Vanaf de middelbare school duurt de route naar de top 100 gemiddeld 5 jaar als full prof en liggen de meisjes gemiddeld 1 jaar voor op de jongens.

Met het talent gestuurd programma 'Five Steps to the Top' voor de jongste jeugd tot en met de Future, Challenger en ATP/WTA spelers wil de KNLTB de komende jaren meer Nederlandse tennissers in de wereldtop krijgen. Hierin worden vijf verschillende fasen in het leven van tennistalent onderscheiden: de jongste jeugd t/m 10 jaar, 11 t/m 14 jaar, 15 t/m 18 jaar, Future en ATP/WTA.

**De toernooikeuze is gebaseerd op het niveau van de speler. De speler werkt zich van niveau naar niveau en slaat daardoor geen stappen over.**

Een veelvoorkomende valkuil is het spelen van te veel toernooien om op de Route naar de top te blijven. Dit belemmert echter de ontwikkeling, want het doel is om het spelniveau te verhogen. Jeugdtennis is opleiden. Opleiden is het zo goed mogelijk vullen van de rugzak van de speler, zodat deze optimaal is voorbereid om een zo groot mogelijke kans te krijgen om een succesvol professioneel tennisser te worden.

Te jong te veel nadruk leggen op resultaat zorgt voor succes op korte termijn, maar zal lange termijn succes uiteindelijk in de weg staan. Opleiden gaat met vallen en opstaan. Het is cruciaal om juist in mindere periodes vertrouwen te houden in de ingeslagen weg (zie figuur 5).

De internationale toernooien en landenwedstrijden vinden zowel in Nederland plaats als in het buitenland.

Het aantal internationale toernooien kan mogelijk iets variëren en het zijn bekende representatieve toernooien volgens Europese standaard en in het buitenland.

Figuur 5:  
Route naar de top; een weg van vallen en opstaan



## Meisjes

Leeftijd	Selectie	Toernooien	Aantal Int. Toernooien	Ranglijstontwikkeling
11	11 - 14	• N(O)JK / Landenontmoetingen • Tennis Europe 12 • JT	4	Spelontwikkeling
12	11 - 14	• N(O)JK / Landenontmoetingen • Tennis Europe 14 (categorie 3) • JT	4	Spelontwikkeling
13	11 - 14	• N(O)JK / Landenontmoetingen • Tennis Europe 14 (categorie 2/3) • JT	6	Behalen TE ranking
14	11 - 14	• N(O)JK / EJK / Landencups • Tennis Europe 14 (categorie 1) • JT	8	• TE top 100 • ITF top 750
15	15 - 18	• N(O)JK / EJK / Landencups • ITF 18 (categorie 5) • JT / NRT	10	ITF top 250
16	15 - 18	• N(O)JK / EJK / Landencups • ITF 18 (categorie 3/4) • NRT	12	ITF top 80
17	15 - 18	• N(O)JK / EJK / Landencups • ITF 18 (categorie 1/2) • ITF W15 • NRT	14	• ITF top 45 • WTA top 900
18	15 - 18 / Future	• N(O)JK / EJK / Landencups • ITF 18 (categorie Grand Slam/A/1) • ITF W15 • NRT	20+	• ITF top 10 • WTA top 600
19	Future	• ITF W15 & W25	20+	WTA top 350
20	Future/WTA	• ITF W60 & hoger • WTA • Fed Cup selectie	20+	WTA top 200
21	WTA	• WTA • Fed Cup selectie	20+	WTA top 150
22	WTA	• WTA • Fed Cup selectie	20+	WTA top 100

## Jongens

Leeftijd	Selectie	Toernooien	Aantal Int. Toernooien	Ranglijstontwikkeling
11	11 - 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / Landenontmoetingen</li> <li>• Tennis Europe 12</li> <li>• JT</li> </ul>	4	Spelontwikkeling
12	11 - 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / Landenontmoetingen</li> <li>• Tennis Europe 14 (categorie 3)</li> <li>• JT</li> </ul>	4	Spelontwikkeling
13	11 - 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / Landenontmoetingen</li> <li>• Tennis Europe 14 (categorie 2/3)</li> <li>• JT</li> </ul>	6	Behalen TE ranking
14	11 - 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / EJK / Landencups</li> <li>• Tennis Europe 14 (categorie 1)</li> <li>• JT</li> </ul>	8	TE top 100
15	15 - 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / EJK / Landencups</li> <li>• ITF 18 (categorie 5)</li> <li>• JT / NRT</li> </ul>	10	ITF top 750
16	15 - 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / EJK / Landencups</li> <li>• ITF 18 (categorie 3/4)</li> <li>• NRT</li> </ul>	12	ITF top 250
17	15 - 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / EJK / Landencups</li> <li>• ITF 18 (categorie 1/2)</li> <li>• NRT</li> </ul>	14	ITF top 80
18	15 - 18 / Future	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N(O)JK / EJK / Landencups</li> <li>• ITF 18 (categorie Grand Slam/A/1)</li> <li>• ITF M15</li> <li>• NRT</li> </ul>	20+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ITF top 45</li> <li>• ATP top 900</li> </ul>
19	Future	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ITF M15 &amp; M25</li> <li>• ATP (Challengers)</li> </ul>	20+	ATP top 600
20	Future / ATP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ITF M25</li> <li>• ATP (Challengers)</li> </ul>	20+	ATP top 350
21	ATP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATP</li> <li>• Davis Cup selectie</li> </ul>	20+	ATP top 200
22	ATP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATP</li> <li>• Davis Cup selectie</li> </ul>	20+	ATP top 150
23	ATP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ATP</li> <li>• Davis Cup selectie</li> </ul>	20+	ATP top 100



# 5 FUNdament



## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

### FUNdament

5-8

5-8

+/- 2 jaar

**Het belangrijkste in deze fase is plezier en genieten van het spelen van tennis. Naast het tennis is het essentieel om meerdere sporten te beoefenen, welke worden aangeboden binnen de tennisvereniging of tennis-school voor een optimale ontwikkeling van de motorische vaardigheden.**

In deze fase worden de diverse stadia van TOF Tennis doorlopen en zitten kinderen op Tennis in plaats van alleen op tennisles. Dit betekent dat tennis voor hen meer is dan alleen de wekelijkse tennisles. Daarnaast organiseert de KNLTB per regio instroomtrainingen. Deze zijn cluboverstijgend. Door het gebruik van het juiste racket, type bal en baangrootte kunnen de basisvaardigheden al op jonge leeftijd worden aangeleerd. Kinderen in deze ontwikkelingsfase zijn impulsief, speels, volgzzaam en afhankelijk.

#### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Ontwikkelen fundamentele bewegingsvaardigheden
- Ontwikkelen coördinatieve vermogens
- Ontwikkelen basis tennisvaardigheden (Tenniskids techniek)
- Aanleren aandachtscontrole en zelfvertrouwen
- Deelname aan de KIA Tennis Kids Competitie

#### Aandachtspunten tenniseraren en ouders

- De optimale doorstroom door de stadia van Tenniskids faciliteren
- Een leuke, veilige en stimulerende leeromgeving creëren waarbij het kind plezier heeft in het beoefenen van de sport
- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Groepslessen met de nadruk op spel en plezier
- Gebruik eenvoudige woorden in het coachen

- Heb geduld en gebruik aanmoedigingen
- Kinderen kunnen zich niet lang concentreren, dus gebruik variatie
- Kinderen leren door te ontdekken
- Straf niet op vaardigheid, dit kan leiden tot faalangst
- Beloon inzet, inspanning en doorzettingsvermogen
- Maak gebruik van verschillende materialen, makkelijke en speelse woorden en veel eigen voorbeelden
- Het kind moet zich vrij voelen om fouten te kunnen maken
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

#### Topsport leefstijl

- Introductie regels en ethiek van het tennis
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Elkaar accepteren en respecteren

#### Medisch

- Aangepaste ballen en rackets

## Techniek

### Algemeen

- KNLTB KijkWijzer<sup>D</sup>
- Aandacht voor aanleren juiste grepen
- Ontwikkelen basistechniek (bladcontrole, timing en balans)
- Ontwikkelen perceptie en anticipatie

### Binnen de 5 spelsituaties:

#### 1. Service

- Aanleren bovenhandse worp
- Coördinatie opgooi/slag
- Vastheid en precisie

#### 2. Return

- Vastheid, precisie
- Variatie

#### 3. Baseline

- Vastheid, precisie
- Variatie

#### 4. Oplopen/Netspel

- Vastheid, precisie
- Variatie

#### 5. Passing tegen netspeler

- Vastheid, precisie
- Variatie, velddekking onder druk

## Tactiek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

Opstelling  
Balbaankeuze

## Fysiek

### Aanpassingsvermogen

- De grondvormen van bewegen koppelen aan verschillende coördinatieve situaties en oefenvormen. Herhalen onder verschillende omstandigheden, met verschillende materialen en ondergronden.

### Ritmisch vermogen

- Bewegen met kleine of grote passen
- Bewegen gekoppeld met ritmisch klappen
- Touwtjespringen, sprongen op de plaats
- Bewegen op muziek
- Stuiten, gooi- 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 lichaamsas

### Reactievermogen

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

### Kinesthetisch differentiatievermogen

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

### Koppelingsvermogen

- Het combineren/koppelen van verschillende coördinatieve vaardigheden



# 6 Leren tennissen

## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

### Leren Tennissen

9-10

9-10

+/- 2 jaar

In deze fase ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van de tennisvaardigheden. Deze kunnen het beste voor de groeispurt worden aangeleerd, omdat de speler tijdens de groeispurt een verminderde coördinatie heeft.

Om de basisvaardigheden van het algemene bewegen verder te ontwikkelen is het ook in deze fase belangrijk om naast tennis meerdere sporten te blijven beoefenen, welke worden aangeboden binnen de tennisvereniging of tennisschool, waarbij de focus wel steeds meer op het tennis komt te liggen. Voor meisjes is dit de 'gouden leeftijd', omdat het een leeftijdsgevoelige periode voor supersnel motorisch leren is. Zien is doen! Het lichaam van een meisje bevindt zich in deze fase in een periode waarin het niet snel groeit. De verhoudingen binnen het lichaam zijn nu in balans en de ledematen zijn coördinatief goed op elkaar afgestemd. Bewegingen worden steeds vloeiender in frequentie, in ritme en in snelheid.

#### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Verder ontwikkelen tennisvaardigheden (technisch/tactisch)
- Verder ontwikkelen coördinatieve vermogens
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen en toewijding
- Sensitieve periode voor snelheid en flexibiliteit
- Leren visualiseren

#### Aandachtspunten tenniseraren en ouders

- Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Groepslessen met nadruk op plezier en individuele doelstellingen
- Aanbieden andere sporten binnen de tennisvereniging of tennisschool
- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Kinderen:
  - leren door imitatie;

- hebben grote behoefte aan duidelijkheid;
- kunnen kort hun aandacht vasthouden;
- ontkennen de angsten en onzekerheden die ze hebben.
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

#### Topsport leefstijl

- Ontwikkelen autonomie om zelfstandigheid en zelfvertrouwen op te bouwen
- Ontwikkelen spelbeleving, succesbeleving en leren omgaan met het spelen van wedstrijden
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Elkaar accepteren en respecteren

#### Medisch

- Basiskeuring
- Introductie warming-up en cooling-down
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures:
  - Groeischijf (elleboog en hiel)

## Techniek

### Algemeen

- KNLTB KijkWijzer<sup>D</sup>
- Aandacht voor aanleren juiste grepen
- Ontwikkelen basistechniek (bladcontrole, timing en balans)
- Ontwikkelen perceptie en anticipatie

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

#### 1. Service

- Vastheid, precisie, variatie, anticipatie en velddekking

#### 2. Return

- Vastheid, precisie (richting, diepte en hoogte), variatie, vaart, velddekking, anticipatie en onderdruk

#### 3. Baseline

- Vastheid, precisie, vaart, variatie, anticipatie, velddekking, onderdruk en rotatie

#### 4. Oplopen/Netspel

- Vastheid, precisie, variatie, vaart, velddekking, anticipatie, tempo, onderdruk en rotatie

#### 5. Passing tegen netspeler

- Vastheid, precisie, variatie, velddekking, onderdruk

## Tactiek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

#### Opstelling

- Positie serveerder
- Positie ontvanger
- Positie in lengte en breedte van de baan
- Opstelling dubbelspel
- Aanpassing aan speeloppervlak

#### Balbaankeuze

- Verandering van richting
- Wisseling vaart en tempo
- Verandering rotatie en hoogte
- Spelen in open ruimte
- Effect van het baanoppervlak
- Schakelen tussen bedoelingen

#### Bewegingen

- Om backhand heen lopen en velddekking
- (Plotseling) inlopen
- Nut van schijnbeweging begrijpen
- Invloed van schijnbeweging op tegenstander

#### Gedrag

- Rituelen service en return
- Verbale, non-verbale reacties
- Rust en vertrouwen per punt
- Voorkeur tegenstander lezen
- Camoufleren vermoeidheid
- Communicatie dubbelspel

## Fysiek

### Aanpassingsvermogen

- De grondvormen van bewegen onder verschillende coördinatieve situaties en omstandigheden blijven variëren. Bijvoorbeeld: oefenvormen met ballen van verschillend(e) vorm, grootte en gewicht.

### Ritmisch vermogen

- Bewegen met kleine of grote passen
- Bewegen gekoppeld met ritmisch klappen
- Touwtjespringen, sprongen op de plaats
- Bewegen op muziek

### Evenwichtsvermogen

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

### Ruimtelijk oriëntatievermogen

- Met veel kinderen in een kleine ruimte met de bal dribbelen, stuiten, hooghouden, etc.

### Reactievermogen

- Andere slagsporten (tafeltennis, squash, etc.)
- Oefenvormen met Reaction Ball

### Kinesthetisch differentiatievermogen

- Jongleren met diverse materialen
- Mikspelen (trekbal, darten, slagbal)

### Koppelingsvermogen

- Behendigheidsaan waar meerdere grondvormen van bewegen aan elkaar gekoppeld zijn (in wedstrijdverband en op tijd)

## Prestatiegedrag

### Ontwikkelen aandachtspunten:

#### Toewijding

- Eigen initiatief
- Investeren in jezelf
- Zelfwerkzaamheid
- Consciëntieus
- Grondig

#### Emotionele stabiliteit

- Neutraal of positief gedrag bij onnodige fouten
- Geduld versus frustratie
- Uitdaging zien in tegenslag

#### Zelfvertrouwen

- Weten wat je kunt
- Zelfbeeld
- Durven
- Oplossingsgericht

#### Aandachtscontrole

- Focus
- 100% hier en nu
- Onder druk taakgericht blijven

#### Doorzettingsvermogen

- Ieder punt willen winnen
- Uitdaging zien
- Altijd knokken, nooit opgeven

#### Leiderschap

- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Respect
- Sportiviteit
- Dubbelspel



# 7 Leren trainen

## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

### Leren Trainen

11-12 11-12 +/- 2 jaar

**In deze fase ligt de nadruk op het verder ontwikkelen van de tennisvaardigheden en op het bereiken van fysieke bekwaamheid.**

De ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden en de coördinatieve vermogens zal leiden tot een veelzijdige beweegervaring. Deze bewegingsvaardigheden zorgen voor een stevig fundament en daarvoor fysieke bekwaamheid. Doordat de speler tijdens de groeisput een verminderde coördinatie heeft is het essentieel om voldoende fysieke bekwaamheid te bereiken, voordat de groeisput wordt ingezet. Hiervoor is het ook in deze fase belangrijk om naast tennis meerdere sporten te blijven beoefenen, welke worden aangeboden binnen de tennisvereniging of tennisschool, waarbij de focus steeds meer op het tennis komt te liggen. De meisjes kunnen in deze fase al dicht in de buurt van hun groeisput komen. Het is belangrijk om dit goed te monitoren en indien nodig de belasting aan te passen. Voor jongens is deze ontwikkelingsfase de 'gouden leeftijd', omdat het een leeftijdsgevoelige periode voor supersnel motorisch leren is. Zien is doen! Het lichaam van een jongen bevindt zich in een fase waarin het niet snel groeit. De verhoudingen binnen het lichaam zijn nu in balans en de ledematen zijn

coördinatief goed op elkaar afgestemd. Bewegingen worden steeds vloeiender in frequentie, in ritme en in snelheid.

#### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Verder ontwikkelen tennisvaardigheden (technisch/tactisch)
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding en emotionele stabiliteit
- Bereiken van fysieke bekwaamheid, voordat de groeisput begint
- Ontwikkelen probleemoplossend vermogen
- Leren visualiseren en werken aan routines
- Positieve zelfsprak

#### Aandachtspunten tenniseraren en ouders

- Bereken de biologische leeftijd van de speler ([centrecourt.nl/groeisput](http://centrecourt.nl/groeisput))
- Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Groepslessen met individuele doelstellingen
- Aanbieden andere sporten binnen de tennisvereniging of tennisschool
- Maak gebruik van zowel impliciete als expliciete leermethoden
- Kinderen:
  - leren door imitatie;
  - hebben grote behoefte aan duidelijkheid;

- kunnen kort hun aandacht vasthouden;
- ontkennen de angsten en onzekerheden die ze hebben.
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

#### Topsport leefstijl

- Ontwikkelen autonomie om zelfstandigheid en zelfvertrouwen op te bouwen
- Ontwikkelen spelbeleving, succesbeleving en leren omgaan met het spelen van wedstrijden
- Sportiviteit
- Leren samenwerken
- Positieve houding in alle omstandigheden

#### Medisch

- Basiskeuring
- Monitoren PHV door antropometrie metingen 3 keer per jaar. Een half jaar voor en na de groeisput wordt de PHV elke 6 weken gemeten.
- Fysieke testen (2x per jaar)
- Professionelere warming-up en cooling-down
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures:
  - Groeischiif (elleboog en hiel)

## Techniek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

#### 1. Service

- Vastheid, precisie, vaart, rotatie, variatie, velddekking, anticipatie en camouflage

#### 2. Return

- Vastheid, precisie (richting, diepte en hoogte), vaart, rotatie, variatie, tempo, velddekking, onder druk, anticipatie en camouflage

#### 3. Baseline

- Vastheid, precisie, vaart, variatie, rotatie, tempo, velddekking, anticipatie, onder druk en camouflage

#### 4. Oplopen/Netspel

- Vastheid, precisie, variatie, rotatie, vaart, tempo, velddekking, anticipatie, onder druk en camouflage

#### 5. Passing tegen netspeler

- Vastheid, precisie, rotatie, variatie, vaart, velddekking, onder druk, anticipatie, camouflage en tempo

## Tactiek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

#### Opstelling

- Positie serveerder
- Positie ontvanger
- Positie in lengte en breedte van de baan
- Opstelling dubbelspel
- Aanpassing aan speeloppervlak

#### Balbaankeuze

- Verandering van richting
- Wisseling vaart en tempo
- Verandering rotatie en hoogte
- Spelen in open ruimte
- Effect van het baanoppervlak
- Schakelen tussen bedoelingen

#### Bewegingen

- Om backhand heen lopen en velddekking
- (Plotseling) inlopen
- Nut van schijnbeweging begrijpen
- Invloed van schijnbeweging op tegenstander

#### Gedrag

- Rituelen service en return
- Verbale, non-verbale reacties
- Rust en vertrouwen per punt
- Voorkeur tegenstander lezen
- Camoufleren vermoeidheid
- Communicatie dubbelspel

## Fysiek

### Kracht en power

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

### Snelheid en behendigheid

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

### Uithoudingsvermogen

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

### 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

## Prestatiegedrag

### Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF.

- Werken aan Niveau 1:**
- Aandacht richten
  - Doorzettingsvermogen
  - Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
  - Probleemoplossend vermogen
  - Zelfvertrouwen

# 8 Trainen voor omvang en belastbaarheid

## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

Trainen voor omvang en belastbaarheid 12-13 13-14 +/- 2 jaar

**In deze fase moet de speler zich ontwikkelen als wedstrijdspeler. Dit is voor zowel jongens als meisjes de fase waarin de groeisput 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 groeisput (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 groeisput is er vaak sprake van een verminderde coördinatie, waardoor er niet teveel aandacht moet worden gegeven aan het aanleren van nieuwe vaardigheden. Daarnaast moet bij het spelen van wedstrijden en toernooien rekening worden gehouden met eventuele negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen. Binnen deze ontwikkelingsfase 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 tennisleraar om het doseren van de trainingsbelasting in goede banen te leiden.

### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Monitoren groeisput, trainingsbelasting en sensitieve periodes
- Geleerde vaardigheden uit de training toepassen in wedstrijdsituaties
- Ontwikkelen van een eigen speltype en wapens
- Verder ontwikkelen probleemoplossend vermogen
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, doorzettingsvermogen en leiderschap
- Routines creëren om in de ideale prestatietoestand te komen
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfspraak
- Wedstrijdplezier ontwikkelen

### Aandachtspunten tennisleraren en ouders

- Bereken de biologische leeftijd van de speler ([centrecourt.nl/groeisput](http://centrecourt.nl/groeisput))
- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiers
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Opstellen individueel trainings- en wedstrijdschema (3:1 win ratio)
- Gebruik maken van video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Ondersteunen speler en zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie
- De factor rust moet goed worden bewaakt (arbeid/rustverhouding en nachtrust)
- Kinderen zijn gevoelig voor het belachelijk maken van hun prestatie
- Uit kritiek niet in een groep, maar één op één

- Leg nadruk op de eigen verantwoordelijkheid
- Leg uit waarom en waarop er getraind moet worden
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

### Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- Balans tussen training en privéleven
- Ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Zelfstandig uitvoeren warming-up en cooling-down
- Belang inzien van sportvoeding en prestatie
- Belang inzien van diverse manieren om goed te herstellen
- Voorlichting matchfixing

### Medisch

- Uitgebreid sportmedisch onderzoek
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Begeleiding voedingsdeskundige: sportvoeding, sport- en hersteldranken, voedingssupplementen
- Monitoren PHV door antropometrie metingen 3 keer per jaar. Een half jaar voor en na de groeisput wordt de PHV elke 6 weken gemeten
- Fysieke testen (3x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Brons)
- Aandacht voor blessurepreventie en veel voorkomende blessures:
  - Groeischijs (elleboog, knie en hiel)
  - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
  - Stressfracturen (rug en voet)
  - Peesletsels (schouder, pols en knie)

## Techniek

**Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties vanuit algemene doelen en/of eigen speltype:**

**Afwachtende Baseliner**

- Redelijk compleet
- Wapens: return en passeerslagen
- Gebruikt graag vaart van tegenstander

**Dwingende Baseliner**

- Eenzijdig
- Wapen: forehand
- Positie: dicht(er) bij baseline
- Geeft graag vaart

**Veelzijdige Speler**

- Compleet
- Wapen: variatie

**Voorwaartse Speler**

- Eenzijdig
- Wapens: service en volley
- Balgevoel
- Snelle hand

## Tactiek

**Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties vanuit algemene doelen en/of eigen speltype:**

**Afwachtende Baseliner**

- Goed in 'voorkomen van scoren' en 'opbouwen'
- 'Scoren' als het veilig is

**Dwingende Baseliner**

- Goed in 'zwaar opbouwen' en 'scoren'
- Speelt goed onder druk

**Veelzijdige Speler**

- Evenwichtig in gebruik van bedoelingen
- Goed in creëren ruimtes

**Voorwaartse Speler**

- Goed in 'scoren' en 'zwaar opbouwen'
- Kwetsbaar onder druk

## Fysiek

### Kracht en power

- Verfijnen van de juiste techniek
- Multi-joint krachtoefeningen (squat, deadlift, snatch en bench press)
- Werken met eigen lichaamsgewicht, elastiek of medicine bal (1-3 kg)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (techniek en variatie)

### Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi-directioneel)
- Technisch verfijnen voetenwerk (bal bereikend en herstellend) en loopscholing
- Behendigheidssbaan (tussen, onder en over obstakels in wedstrijdverband en op tijd)
- Spelvormen als reactiespelen (tikspelen en trefbal)

### Uithoudingsvermogen

- Accent op het aerobe energiesysteem (vooral jongens)
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie

### Lenigheid en mobiliteit

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

### Stabiliteit

- In staat zijn Athletic Stance toe te passen tijdens het tennissen en de conditie-training
- Aanleren van diverse plank-vormen en grondoefeningen
- Houdingscorrectie en instructie
- Aandacht voor schouder-gordel

## Prestatiegedrag

**Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF.**

### Werken aan Niveau 1:

- Communiceren
- Doelgericht werken
- Grenzen stellen & bewaken
- Plannen
- Probleemoplossend vermogen
- Procesgericht werken
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie

### Werken aan Niveau 2:

- Aandacht richten
- Doorzettingsvermogen
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Zelfvertrouwen

# 9 Trainen voor hoog niveau

## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

Trainen voor hoog niveau 14-15 15-16 +/- 2 jaar

**In deze fase moet de speler zich verder ontwikkelen als competitieve wedstrijdspeler. Het speltype krijgt steeds meer vorm en wapens worden door ontwikkeld. De speler bevindt zich in deze ontwikkelingsfase net na de groeisput.**

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 groeisput in combinatie met een sterke toename van kracht kan een gevaarlijke situatie opleveren. De praktijk wijst uit dat in deze periode veel blessures voorkomen.

### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Monitoren groeisput, trainingsbelasting en sensitieve periodes
- Geleerde vaardigheden uit de training toepassen in wedstrijd situaties
- Verder ontwikkelen van een eigen speltype (invullen vragenlijst speltype)
- Verder ontwikkelen besluitvaardigheid
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, doorzettingsvermogen en leiderschap
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfsprak

### Aandachtspunten tenniseren en ouders

- Rekening houden met verschillen tussen vroeg- en laatbloeiers
- Opstellen individueel trainings- en wedstrijd schema (3:1 win ratio)
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Ondersteunen speler en zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

### Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- Balans tussen training en privéleven
- Ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline

- Ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Leren omgaan met verschillende omstandigheden (zowel in binnen- en buitenland)
- Zelfstandig uitvoeren warming-up, cooling-down en krachtprogramma
- Belang inzien van sportvoeding en prestatie
- Belang inzien van diverse manieren om goed te herstellen
- Voorlichting matchfixing

### Medisch

- Topsportkeuring
- PWV voor zowel jongens en meisjes
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Begeleiding voedingsdeskundige: sportvoeding, sport- en herstel dranken, voedingssupplementen, eetstoornissen, wedstrijdvoorbereiding, in het buitenland
- Fysieke testen (3x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Zilver)
- Individueel programma blessurepreventie (2-4x per week)
- Veel voorkomende blessures:
  - Groeischijs (elleboog en knie)
  - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
  - Stressfracturen (rug en voet)
  - Peesletsels (schouder, pols en knie)

## Techniek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties vanuit eigen speltype:

- Afwachtende Baselineer**
- Redelijk compleet
  - Wapens: return en passeerslagen
  - Gebruikt graag vaart van tegenstander

### Dwingende Baselineer

- Eenzijdig
- Wapen: forehand
- Positie: dicht(er) bij baseline
- Geeft graag vaart

### Veelzijdige Speler

- Compleet
- Wapen: variatie

### Voorwaartse Speler

- Eenzijdig
- Wapens: service en volley
- Balgevoel
- Snelle hand

## Tactiek

### Werken aan aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties vanuit eigen speltype:

- Afwachtende Baselineer**
- Goed in 'voorkomen van scoren' en 'opbouwen'
  - 'Scoren' als het veilig is

### Dwingende Baselineer

- Goed in 'zwaar opbouwen' en 'scoren'
- Speelt goed onder druk

### Veelzijdige Speler

- Evenwichtig in gebruik van bedoelingen
- Goed in creëren ruimtes

### Voorwaartse Speler

- Goed in 'scoren' en 'zwaar opbouwen'
- Kwetsbaar onder druk

## Fysiek

### Kracht en power

- Werken met maximale belasting wordt afgeraden (1 RM), technische uitvoering is leidend
- Krachtprogramma periodiseren (advies 2x per week)
- Multi-joint krachtoefeningen (squat, deadlift, snatch en bench press)
- Sprongkracht in diverse oefenvormen (progressieve overload)
- Complexe of geïsoleerde vormen met medicine bal (3-10 kg)

### Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi-directioneel) met aandacht voor een grotere paslengte door toename afzetkracht
- Technisch verfijnen voetenwerk (bal bereikend en herstellend) en loopscholing

### Uithoudingsvermogen

- Sensitieve leeftijd ontwikkelen anaerobe systeem (met en zonder melkzuurvorming)
- Intervaltraining en shuttle sprints
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie

### Lenigheid en mobiliteit

- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Flexibiliteit verdient nog steeds extra aandacht

### Stabiliteit

- In staat zijn Athletic Stance toe te passen tijdens het tennissen en de conditietraining
- Diverse plankvormen en grond-oefeningen verder uitbouwen (progressieve overload)
- Houdingscorrectie en instructie
- Aandacht voor schoudergordel
- Aandacht voor heupstabiliteit (met name meisjes)

## Prestatiegedrag

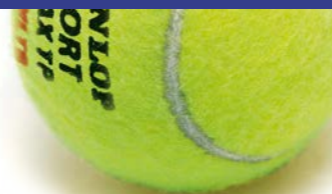
### Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF.

#### Werken aan Niveau 1:

- Aanpassingsvermogen
- Beslissingen nemen
- Plannen
- Presteren onder druk

#### Werken aan Niveau 2:

- Aandacht richten
- Communiceren
- Doelgericht werken
- Doorzettingsvermogen
- Grenzen stellen & bewaken
- Probleemoplossend vermogen
- Procesgericht werken
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie
- Zelfvertrouwen





# 10 Trainen om te presteren

## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

### Trainen om te presteren

16-17

17-18

+/- 2 jaar

**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. De speler is nu 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.

#### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Geleerde vaardigheden uit de training op een steeds hoger niveau toepassen in wedstrijd situaties
- Verder ontwikkelen van de fysieke aspecten die benodigd zijn in het mondiale toptennis
- Verder ontwikkelen aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, doorzettingsvermogen en leiderschap
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfspraak

#### Aandachtspunten tenniseraren en ouders

- Periodiseren van individueel trainings- en wedstrijdschema (3:1 win ratio)
- Lange termijn doelen gaan voor resultaten op de korte termijn
- Focus op prestatiedoelen
- Trainingen zijn uitdagend en tennis-specifiek met uitgestippelde doelen
- Ondersteunen speler, zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie en vertrouwen geven
- Video analyse (trainingen en wedstrijden)
- Minimaal 1x in de week vrij spelen

#### Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- 24/7 topsport bedrijven

- Positieve sportervaringen zijn zeer bepalend voor de activiteiten als volwassene
- Omgaan met verschillende omstandigheden (zowel in binnen- en buitenland)
- Verder ontwikkelen verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Verder ontwikkelen zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Hoge kwaliteit en zelfstandigheid in de warming-up, cooling-down, herstel en voedingspatroon
- Voorlichting matchfixing
- Een ambassadeur zijn voor het Nederlandse tennis

#### Medisch

- Topsportkeuring
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Voeding: individueel maatwerk door voedingsdeskundige
- Fysieke testen (3x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Dopingvoorlichting (Zilver)
- Individueel programma blessurepreventie (2-4x per week)
- Veel voorkomende blessures:
  - Groeischijf (elleboog en knie)
  - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
  - Stressfracturen (rug en voet)
  - Peesletsels (schouder, pols en knie)

## Techniek

### Werken aan speltype specifieke aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

- Huidige vaardigheden uitvoeren op een hoger niveau, hoger tempo en hogere kwaliteit.
- De technische aandachtspunten moeten de tactische doelen ondersteunen.

## Tactiek

### Werken aan speltype specifieke aandachtspunten binnen de 5 spelsituaties:

- Bedoeling toepassen
- Opbouwen
- Scoren
- Voorkomen van scoren

## Fysiek

### Kracht en power

- Krachtprogramma periodiseren (advies 2-4x per week)
- Multi-joint krachtoefeningen
- Sprongkracht (externe belasting)
- Complexe of geïsoleerde vormen met medicine bal (3-10 kg)
- Contrasttraining (afwisselen van zware met lichte weerstand)

### Snelheid en behendigheid

- Ontwikkelen in verschillende richtingen (lineair en multi-directioneel) met aandacht voor een grotere paslengte door toename afzetkracht
- Voetenwerk onder weerstand (elastiek, vest, heuvel en zand)
- Koppel kracht en power aan behendigheid (hekjes, horden, kasten en ladders)

### Uithoudingsvermogen

- In tennisvorm
- Intervaltraining en shuttle sprints
- Oefenvormen achter elkaar uitvoeren met weinig rust
- Hartslagregistratie
- Lenigheid en mobiliteit
- Dynamische (warming-up) en statische (cooling-down) rekoefeningen
- Yoga (zonnegroet)

### Stabiliteit

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

## Prestatiegedrag

### Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF.

- Werken aan Niveau 2:**
- Aanpassingsvermogen
  - Beslissingen nemen
  - Communiceren
  - Plannen
  - Presteren onder druk
  - Probleemoplossend vermogen

### Werken aan Niveau 3:

- Aandacht richten
- Doelgericht werken
- Doorzettingsvermogen
- Grenzen stellen & bewaken
- Procesgericht werken
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie
- Zelfvertrouwen

# 11 Trainen om te winnen



## Fase MOT

Meisjes Jongens Biologische leeftijd

### Trainen om te winnen

18+

19+

+/- 2 jaar

**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 privé leven moeten goed gemanaged worden. De coaches en het begeleidingsteam ondersteunen de speler om een optimale prestatie te kunnen leveren in de wedstrijden.

#### Algemene aandachtspunten

- Passend trainings- en wedstrijdprogramma
- Geleerde vaardigheden uit de training op een steeds hoger niveau toepassen in wedstrijd situaties
- Beschikken over de fysieke competenties die benodigd zijn in het mondiale toptennis
- Beschikken over aandachtscontrole, zelfvertrouwen, toewijding, emotionele stabiliteit, doorzettingsvermogen en leiderschap
- Gebruik maken van visualisatie en routines
- Positieve zelfspraak

#### Aandachtspunten tenniseraren en ouders

- Individueel trainings- en wedstrijd-schema (2:1 win ratio mannen / 3:1 win ratio vrouwen)
- Focus op presteren
- Arbeid/rustverhouding speelt een belangrijke rol voor optimale prestatie in wedstrijden (intensieve dagen afwisselen met rustigere dagen)
- Trainingen zijn uitdagend en tennis-specifiek met uitgestippelde doelen
- Trainingen zijn gevarieerd (oefenstof en materialen)
- Doelen stellen binnen een persoonlijk ontwikkelingsplan, variatie en succesbeleving zijn belangrijk om motivatie hoog te houden
- Ondersteunen speler, zorgdragen voor plezier en intrinsieke motivatie en vertrouwen geven

- Video analyse (trainingen en wedstrijden)

#### Topsport leefstijl

- Intrinsieke motivatie
- Geen excuses en winnaarsmentaliteit
- Omgaan met verschillende omstandigheden (zowel in binnen- en buitenland)
- Verantwoordelijkheid en zelfdiscipline
- Zelfregulatie en reflectie (doelen stellen, evalueren en bijstellen)
- Bijhouden well-being
- Hoge kwaliteit en zelfstandigheid in de warming-up, cooling-down, herstel en voedingspatroon
- Voorlichting matchfixing
- Een ambassadeur zijn voor het Nederlandse Tennis

#### Medisch

- Topsportkeuring
- Begeleiding door sportarts en fysiotherapeut
- Voeding: individueel maatwerk door voedingsdeskundige
- Fysieke testen (3x per jaar)
- Monitoren en doseren trainingsbelasting
- Individueel programma blessurepreventie (dagelijks)
- Dopingvoorlichting (goud)
- Veel voorkomende blessures:
  - Groeischijf (elleboog en knie)
  - Kraakbeenletsels (elleboog en knie)
  - Stressfracturen (rug en voet)
  - Peesletsels (schouder, pols en knie)

## Techniek

### Algemeen

- Perfectioneren specifieke technieken die passen bij het speltype

## Tactiek

### Algemeen

- Perfectioneren tactische basis speltype
- 100% rendement

## Fysiek

Op basis van de trainingsgeschiedenis, de medische keuring en de fysieke testen wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld. Het afwisselen van trainingsperiodes met toernooiweken is vooruit gepland. Naast het verbeteren van de conditie in trainingsperiodes 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)

### Snelheid en behendigheid

- Maximaliseren van snelheid
- Uithoudingsvermogen
- Verbeteren anaeroob energiesysteem
- Hartslagregistratie

### Lenigheid en mobiliteit

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

### Stabiliteit

- Verbeteren rompstabiliteit

## Prestatiegedrag

**Werken aan competenties volgens de Leerlijn Prestatiegedrag van NOC\*NSF.**

### Werken aan Niveau 3:

- Aandacht richten
- Aanpassingsvermogen
- Beslissingen nemen
- Communiceren
- Doelgericht werken
- Grenzen stellen & bewaken
- Plannen
- Presteren onder druk
- Probleemoplossend vermogen
- Procesgericht werken

### Voldoen aan niveau 3:

- Doorzettingsvermogen
- Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling
- Reflectie op je ontwikkeling & prestatie
- Zelfvertrouwen



# ROUTE NAAR DE TOP

## Colofon

**Herziene uitgave: Juli 2023**

**Uitgave en redactie**

Koninklijke Nederlandse  
Lawn Tennis Bond, Amstelveen

**Fotografie**

Henk Koster  
Bert Treep