



Junior Programma

GO4SLAM

Fulltime Programma

Talent Programma

Junior Programma

Doelgroep	• 8 t/m 11 jr: spelen van Open Jeugd toernooien en JRT**/*
Verantwoordelijk	• Margo Span
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • Vrijdag: 17.00u - 19.30u • Periode: Oktober t/m Juni • Vakanties: 2 weken Kerst-, 1 week Carnavals-, 1 week Meivakantie • Oudergesprek: 1 maal per jaar • Ouderbijeenkomst: 1 maal per jaar
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: Ontwikkeling basistechnieken, vooral aandacht voor: slagvoorbereiding, controle blad, grepen, o.a. vanuit lopen/slaan. Alle trainingen staan voor discipline (structuur), energy (intensiteit), hard werken (fysiek grenzen verleggen) • Programma: 1,5 uur tennis • Groepstrainingen: variërend 8 t/m 16 kinderen • Aantal trainers: 2 • Aantal trainingsbanen: max. 4 • Advies minimaal aantal trainingen per week: 10/12 jr. 3 maal per week, 8/10 jr. 2 maal per week (beiden naast de Club training) • Training wordt minimaal 2 maal per jaar ondersteund door Willem Jan van Hulst
4TAL	<ul style="list-style-type: none"> • Snelle leercurve door kleine groep en video analyse. We versnellen door te Trainen, vervolgens te Analyseren, te evalueren en daarvan te Leren • Directe terugkoppeling tijdens en na de training met videobeelden • Opname van techniek en spelsituaties: ontwikkelen van een database met persoonlijke leerpunten. Dit leidt tot een persoonlijk ontwikkelplan voor de speler • Trainen in groep met 4 spelers • Videoanalyse: iedere 2 weken • Duur training: 2 uur, 35 weken • Trainingsdagen en -tijden in overleg
Fysiek	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: Verstijven van bekken en schouder tegenaan, technieken aanleren, voelen van bewegingsbasis principes • Integreeren in programma's, rekprogramma's na de training, mini workouts voor thuis • Programma: 1 uur voor de training • Benodigde materialen: tubing, springtouw, loopschoenen
Begeleiding (pakket)	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: bewustwording van de eigen kernkwaliteiten, goede wedstrijdvoorbereiding, basisregels wedstrijdtennis, omgaan met tegenslag in wedstrijden, positie in het veld • Aantal wedstrijden: tussen 5 en 7 op jaarbasis • Toernooien: Regionale JRT**/* en Open Jeugd toernooien gedurende het jaar, winter en zomer
Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> • Voeding: richtlijnen in groepsverband • Sportkeuring vanaf 11 jr. jaarlijkse keuring door Topsupport (Wart van Zoest) • Mogelijkheid tot gebruik maken van medisch team (Fysiotherapeuten, o.l.v. Ries Segers)
Mentaal	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: persoonlijke groei staat centraal, ontwikkelen naar zelfwerkzaamheid zowel binnen als buiten de sport, vergroten van de weerbaarheid, leren plannen en vooruitdenken (racket bespannen / handdoek / drinkfles gevuld ...)
LOOT	<ul style="list-style-type: none"> • Einde jaarsbasisschool, voorlichtingsbijeenkomst voor de ouders met Pauline Sensen (Sint Joris Plein College) op Valkencourt • Woensdagmiddag ter kennismaking proef lesje (Sint Joris Plein College)
Extra's	<ul style="list-style-type: none"> • Dunlop: 50% korting Racketpakket • Bespan service • Gebruik van videoanalyse tijdens training • Training september (losse inschrijving)