



## Talent Programma

Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanaf 11jr: Top 100 NL binnen eigen geboortjaar</li> </ul>
Verantwoordelijk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Willem Jan van Hulst</li> </ul>
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maandag, woensdag, vrijdag: 15.00u - 18.00u, donderdag en dinsdagochtend: 07.00u - 09.30u</li> <li>• Periode: Oktober t/m Juni</li> <li>• Vakanties: 2 weken Kerst-, 1 week Carnavals-, 1 week Meivakantie</li> <li>• Oudergesprek: 2 maal per jaar (3 tot 5 trainingen) en 1 maal per jaar (1 tot 2 trainingen)</li> <li>• Ouderbijeenkomst: 1 maal per jaar</li> <li>• Mogelijkheid tot studeren voor de spelers in Spelershome</li> </ul>
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel: Baan - en balbeheersing waarbij je op alle internationale ondergronden uit de voeten kunt zodat je alle technieken beheerst</li> <li>• Ochtendprogramma: 2 uur tennis</li> <li>• Middagprogramma: 2 uur tennis</li> <li>• Groepstrainingen: variërend 12 t/m 20 kinderen</li> <li>• Aantal trainers: 2 à 3</li> <li>• Aantal trainingsbanen: max. 5</li> <li>• Advies: 12/13 jr. 3 maal training per week, 14/15/16 jr. 4 maal training per week</li> <li>• Privétraining op aanvraag is aanrader.</li> </ul>
4TAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelle leercurve door kleine groep en video analyse. We versnellen door te Trainen, vervolgens te Analyseren, te evalueren en daarvan te Leren</li> <li>• Directe terugkoppeling tijdens en na de training met videobeelden</li> <li>• Opname van techniek en spelsituaties: ontwikkelen van een database met persoonlijke leerpunten. Dit leidt tot een persoonlijk ontwikkelplan voor de speler</li> <li>• Trainen in groep met 4 spelers</li> <li>• Videoanalyse: iedere 4 weken</li> <li>• Duur training: 2 uur, 35 weken</li> <li>• Trainingsdagen en -tijden in overleg</li> </ul>
Fysiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel: bewegingsscholing, ontwikkelen kracht en massa, verder ontwikkelen van de fitness technieken, optimaal posture behouden, blessure preventie</li> <li>• Middagprogramma: 1 uur</li> <li>• Rekprogramma's na training (15 min.)</li> <li>• Individueel programma in de Gym met max. 4 personen gedurende 75 min., waarvan dag en tijd in overleg</li> <li>• Benodigde materialen: foamroll, tubing, springtouw, loopschoenen</li> </ul>
Begeleiding (pakketten)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel: ontwikkelen tot een wedstrijdspeler waarbij de volgende aspecten centraal staan: ontstaan speelplan, rendering eigen spel, lezen tegenstander, ontwikkelen mentale vaardigheden en het binnenhalen van de belangrijke punten</li> <li>• Klein pakket aantal wedstrijden: 5 op jaarbasis</li> <li>• Basis pakket aantal wedstrijden: 12 à 16 op jaarbasis met extra trainingen in juli</li> <li>• Internationaal pakketaantal wedstrijden: 17 à 25 op jaarbasis met extra trainingen in juli</li> <li>• Toernooien: Nationale jeugd kampioenschappen indoor - en outdoor. JRT****/**/*/*, Winter jeugd circuit en mogelijk Nationale Ranglijsttoernooien in combinatie met categorie 3, 4 en 5, Tennis Europe en ITF jeugd toernooien in Nederland</li> <li>• Toernooien die begeleid worden in het buitenland vallen buiten de begeleidingspakketten</li> <li>• Begeleidings toernooien worden gekozen door TAHvH</li> </ul>
Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voedingsadvies op maat individueel (halfjaarlijks bijsturen)</li> <li>• Sportkeuring: jaarlijks uitgebreid door Topsupport (Wart van Zoest)</li> <li>• Fysieke check up: halfjaarlijks door Fysiotherapeuten (Ries Segers)</li> </ul>
Mentaal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doel: persoonlijke groei staat centraal, ontwikkelen naar zelfwerkzaamheid zowel binnen als buiten de sport, vergroten van de weerbaarheid, leren omgaan met teleurstellingen en hindernissen die ten bate komen van de juiste concentratie</li> <li>• Mogelijkheid tot inschrijven voor mentale workshops</li> <li>• Inschakelen van extra deskundigheid in geval van complexe persoonlijke situatie</li> </ul>
CTO/LOOT/Top-sportvriendelijke status	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criteria: LOOT status, Nationale top 30 geboortjaar t/m 12 - , 14 - en 16 jaar</li> <li>• Criteria: Topsport vriendelijke status, Nationale top 40 geboortjaar. t/m 12 - ,14 - en 16 jaar</li> <li>• Cijferlijst, lesrooster en trainingsschema bespreking: Trainers met St. Joris Plein College, 4 maal per jaar. Indien noodzakelijk vervolg gesprek met ouders</li> <li>• Ondersteunend vervoer tussen trainingslocatie (Valkencourt) en school (Sint Joris Plein College)</li> </ul>
Extra's	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dunlop: 50% korting Racketpakket</li> <li>• Gebruik van videoanalyse tijdens training</li> <li>• Bespan service</li> <li>• Training september (losse inschrijving)</li> <li>• Individuele programma's voor in fitness</li> </ul>