

Doelgroep	<ul style="list-style-type: none"> • Mannen Nationale ranking N# 20 t/m N# 175 • Vrouwen Nationale ranking N# 20 t/m N# 175
Verantwoordelijk	<ul style="list-style-type: none"> • Willem Jan van Hulst
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> • Dinsdag: 07.00u - 10.00u / 13.30u - 15.30u • Woensdag 13.00u - 16.00u en vrijdag: 13.00u - 17.00u • Donderdag: 12.30u - 17.00u • Periode Oktober t/m Juni, periode Juli t/m September in overleg • Vakanties: 2 weken Kerst-, 1 week Carnavals-, 1 week Meivakantie • Oudergesprek: 2 maal per jaar (bij het volgen van 3 tot 5 trainingen) en 1 maal per jaar (1 tot 2 trainingen) • Ouderbijeenkomst: 1 maal per jaar • Per kwartaal toernooi programma overleg
Tennis	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: Doorontwikkelen van de tennistechnische basisvaardigheden ten behoeve van je eigen speelplan en eventuele tactiek t.o.v. je tegenstander • Dinsdag ochtend accent op technisch efficient voetenwerk, programma middag accent op punten spelen • Woensdag programma: Start 60 min fysieke training gevolgd door 2 uur tennis • Donderdag: starten met uur fysieke training gevolgd door 1,5u tennistraining. Na 45 min pauze, punten spelen • Vrijdag programma: 15 min warming-up gevolgd door 2 1/2 uur tennis. Na pauze, fysieke training • Groepstrainingen: variërend 8 t/m 12 spelers • Aantal trainers: 2 à 3 • Aantal trainingsbanen: max. 4 • Privétraining aanwezig binnen groepstraining <p>Programma indeling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accent dinsdagmorgen: lopen slaan. Middag programma accent: tactische keuzes en spelplan ontwikkelen • Accent woensdag training: wedstrijd situaties binnen vormen als twee tegen één • Accent donderdag training: onder fysieke weerbaarheid wedstrijd situaties twee tegen één • Accent vrijdag training: approaches, volley's en net situaties
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: vergroten belastbaarheid en atletisch vermogen, versnellen herstel, affectief en efficiënt leren bewegen, blessure reductie en behoud optimaal posture • Dinsdag morgen, woensdag -, donderdag - en vrijdagmiddag programma: 1 uur • Individueel programma in de Gym met max. 4 personen gedurende 75 min., waarvan dag en tijd in overleg • Benodigde materialen: foamroll, tubing, springtouw, loopschoenen
Begeleiding	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Klein pakket aantal wedstrijden: 5 op jaarbasis • Basis pakket aantal wedstrijden: 12 à 16 op jaarbasis met extra trainingen in juli • Internationaal pakket aantal wedstrijden: 17 à 25 op jaarbasis met extra trainingen in juli • Toernooien: Nationale jeugd kampioenschappen indoor - en outdoor. Nationale Ranglijsttoernooien in combinatie met categorie 3 & 4, ITF jeugd toernooien en Futures heren en dames binnen NL • Toernooien die begeleid worden in het buitenland vallen buiten de begeleidingspakketten • Begeleidings toernooien worden gekozen door TAHVH
Begeleiding (internationale toernooien in NL)	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: aansluiting internationaal tennis en ontwikkelen tot een wedstrijdspeler waarbij de volgende aspecten centraal staan: ontstaan speelplan, rendering eigen spel, lezen tegenstander, hoe om te gaan met mentale tegenslag en het binnenhalen van de belangrijke punten • Toernooien: Mannen Futures en Challengers, vrouwen \$ 15.000 toernooien en Challengers in overleg en op advies worden deze begeleid. Toernooien buiten NL vallen buiten de begeleidingspakketten
Gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> • Voedingadvies op maat individueel (halfjaarlijks bijsturen) • Sportkeuring: jaarlijks uitgebreid door Topsupport (Wart van Zoest)
Mentaal	<ul style="list-style-type: none"> • Doel: persoonlijke groei staat centraal, vergroten vermogen tot zelfanalyse, professionaliseren naar zelfwerkzaamheid, vergroten van de weerbaarheid, leren omgaan met teleurstellingen en hindernissen die ten bate komen van de juiste concentratie • Mogelijkheid tot inschrijven voor mentale workshops • Inschakelen van extra deskundigheid in geval van complexe persoonlijke situaties
Extra's	<ul style="list-style-type: none"> • Dunlop: 50% korting Racketpakket • Gebruik van videoanalyse tijdens training • Bespan service • Training september (losse inschrijving). • Individuele programma's voor tennistrainingen en fitness