

## TOZ maakt zicht sterk voor de jeugd

Tennis Organisatie Zeeland maakt zich de komende jaren sterk voor het jeugdtennis in Zeeland. Het hele team van trainers wordt de komende maanden geïnformeerd over de aanpak bij de jeugdtraining. TOZ is van mening dat de kinderen op een speelse en uitdagende manier tennisles moeten krijgen. Aangepaste baanlengtes, aangepaste ballen en aangepaste telling helpen daarbij. Daarom hebben wij een voor u nu alvast een aantal richtlijnen op papier gezet.

Een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van kinderen is de samenwerking tussen (1) trainer, (2) club en (3) de ouders. Met andere woorden; wij als trainers slaan de plank mis als wij met zachte ballen trainen en de ouders vervolgens op zondagochtend lekker op de hele baan met harde ballen gaan spelen. Met andere woorden een éénduidige visie is het belangrijkste wat er is.

Wij hebben voor u als ouder / bestuurder dan ook het één en ander uitgewerkt in de onderstaande tekst.

Veel leesplezier namens TOZ,  
Jacco Filius

## Tennissen leer je niet alleen met je racket

Jullie herkennen deze situatie vast en zeker: Ouders reageren verbaasd wanneer ze merken dat hun kinderen in de tennisles niet met het racket bezig zijn. Ze spreken de trainer aan en zeggen dat ze ingeschreven hebben voor tennisles en niet voor spelletjes. Misschien wel een beetje begrijpelijk dat een ouder zo reageert. Maar, wat de meeste ouders niet weten is dat coördinatieoefeningen zonder racket een ontzettend belangrijke basis vormen voor de tennisvaardigheden. Of anders gezegd: een kind dat regelmatig op coördinatie traint, zal beter en sneller de tennisslagen onder de knie krijgen.

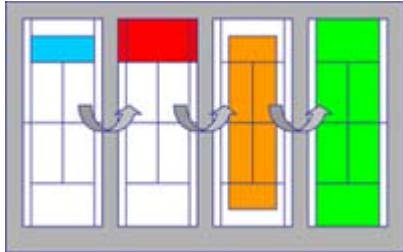


### Veel coördinatie op jonge leeftijd

Het is dus belangrijk dat vooral jonge kinderen veel coördinatieoefeningen krijgen voorgeschoteld. Algemene, brede bewegingservaring met beperkte technische instructie is hier het hoofddaccent. Daarnaast is coördinatie vooral op jonge leeftijd het meest trainbaar. Van echte conditietrainingen (kracht, lenigheid, ...) is op dat moment nog geen sprake. Dit is pas op latere leeftijd van toepassing.

Tenniskids is hét nieuwe concept om de kwaliteit van de tennisopleiding in de clubs te verhogen! De kinderen van 3 tot 12 jaar zijn hierbij de doelgroep.

## Tenniskids: Kleur bekennen!



Het KidsTennisconcept bestaat uit 4 kleuren waarbij elke kleur voor een bepaald vaardigheidsniveau staat: Blauw, Rood, Oranje en Groen. Per kleur stijgt de moeilijkheidsgraad, worden de baantjes groter en de tennisballen zwaarder.

Elke beginnende tennisser start in Blauw. Tijdens een lessenreeks neemt de leraar enkele testjes af. Slaagt de speler hierin dan mag hij overstappen naar de volgende kleur, Rood dus. Tenniskids eindigt wanneer de speler groen succesvol kan afleggen.

## Wat is Tenniskids?

Tenniskids wil kinderen op een leuke manier laten kennis maken met tennis. Tenniskids is hoofdzakelijk ontworpen voor kinderen, maar eigenlijk is het een leuke manier van tennis spelen dat gebruikt kan worden voor alle leeftijden en niveaus. Tenniskids vindt plaats bij verenigingen.

Jonge of onervaren spelers krijgen de mogelijkheid om de vaardigheden en de tactiek van tennis te leren en eigenlijk het spel te spelen. Tenniskids gebruikt drie kleuren in de opeenvolging van verkeerslichten die de vooruitgang van kinderen in tennis in kaart brengen.

Tenniskids fase blauw

Tenniskids fase Rood

Tenniskids fase Oranje

Tenniskids fase Groen

Tenniskids is het eerste stadium van tennis waarin de kinderen geleidelijk aan volgens de juiste techniek vorderen.