

# TRAININGSPROGRAMMA TENNISKIDS BIJ T.V.KONTAKT

(VOOR KINDEREN VAN 6 JAAR TOT EN MET 10 JAAR)

**Afgelopen najaar zijn wij bij TV Kontakt gestart met het KNLTB trainingsprogramma “Tenniskids”.**

**Onze trainers zijn inmiddels opgeleid en gecertificeerd om deze trainingen binnen onze vereniging te verzorgen.**

## **Tenniskids**

Wat houdt dat in? Waarom wordt er gespeeld op kleinere banen en met zachtere ballen. Wat betekenen de kleuren rood, oranje en groen in dit programma?

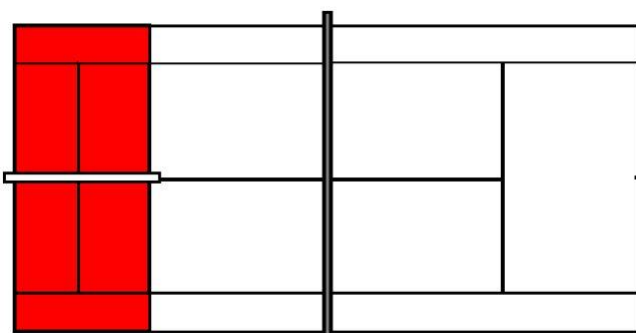
### **Waarom is Tenniskids belangrijk?**

Kinderen die voor het eerst gaan tennissen en gelijk beginnen op een groot veld verliezen snel hun interesse. De rally's zijn kort, de ballen stuiten over hun hoofd en ze zijn het langste bezig met ballen rapen. Daarom is Tenniskids zo belangrijk! Een stimulerend Tenniskidsprogramma dat speciaal is ontworpen voor kinderen zal de mogelijkheid bieden tennis op een 'toffe' manier te leren, tennis is namelijk fun!

### **Hoe is Tenniskids opgebouwd?**



De kleuren rood, oranje en groen vormen de basis van de opbouw van Tenniskids. Deze kleuren staan symbool voor de verschillende fasen die de kids doormaken.



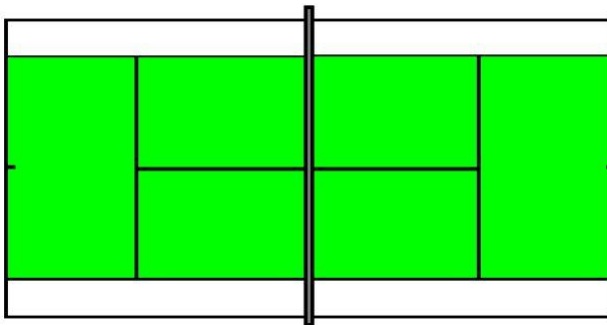
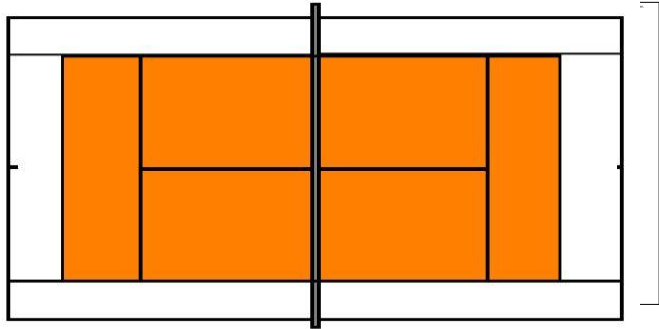
#### ***Rood***

In deze eerste fase maken kinderen kennis met het tennisspel. Ze starten met het ontwikkelen van basisvaardigheden op het gebied van bewegen en coördinatie. De kids zijn 6-7-8 jaar oud. Ze maken kennis met leuke activiteiten en spelen kleine wedstrijden. Er wordt gespeeld met een spons/foam bal op een minibaan (6x12 m.).

Het racket is tussen de 43 en 56 cm.

## Oranje

In de tweede fase van Tenniskids wordt gewerkt aan de verdere ontwikkeling. De kids (8-9-10 jaar) leren nieuwe slagen en technieken die hen helpen om uiteindelijk te kunnen spelen op een grote baan. Er wordt gespeeld op een driekwartbaan (een volledige baan die in de lengte is ingekort tot 18 meter). Er wordt gespeeld met een bal die geschikt is voor het spelen op een driekwartbaan (zachter en lichter dan een normale tennisbal). Het racket is tussen de 56 en 63,5 cm. De wedstrijden worden steeds langer.



## Groen

Dit is de laatste fase in de voorbereiding op 'hele baan' tennis. De kinderen zijn 10-11-12 jaar. Kinderen op deze leeftijd zijn groter en in staat om de hele baan te bestrijken.

Technieken, tactieken en atletisch vaardigheden worden verder ontwikkeld. De wedstrijden worden weer wat langer en het wedstrijden spelen speelt een steeds

belangrijkere rol. Er wordt gespeeld met een langzame bal die geschikt is voor tennis op een hele baan en met een racket dat tussen de 63,5 en 68 cm lang is.

## Wat u als ouders kunt doen voor uw Tenniskid

### Ouders kunnen hun kinderen helpen in hun sportontwikkeling:

- Belangrijk is, dat kinderen plezier hebben in tennis. Laat daarom uw kinderen bij het vrij tennissen in de juiste fase met de juiste ballen en een geschikt racket spelen. Op die manier is het kind het best in staat de geleerde vaardigheden toe te passen en nieuwe vaardigheden zich eigen te maken.
- Ga af en toe met uw kind tennissen en wees positief over de verrichtingen van het kind
- Stimuleer de deelname aan clubactiviteiten; deze zijn leuk en leerzaam !
- Leer de regels en de puntentelling van de fase waarin het kind zit.
- Leer het kind zich sportief te gedragen en respect te hebben voor de tegenstander, b.v. door waardering te tonen voor mooie punten van de tegenstander.
- Op schoolpleinen, tegen muren, in de tuin of op de oprit, overal kun je tennissen. Stimuleer kids ook om op straat te tennissen, want dit zijn prima mogelijkheden om te leren tennissen.

## **Lidmaatschap Tenniskids**

- Tenniskids worden jaarlid van TV Kontakt
- Jaarcontributie bedraagt €140,=- all in
- 30 lessen per jaar (15 in de zomer en 15 in de winter)
- Indien gewenst is een proefles altijd mogelijk
- Start van de trainingssessies 2<sup>e</sup> week april (zomer) en 2<sup>e</sup> week oktober(winter)
- Speciaal pasje om vrij te spelen met ouder of verzorger.
- Aanvraagformulier te downloaden vanaf [www.tvkontakt.nl](http://www.tvkontakt.nl) of op te vragen bij de jeugdcommissie (023-5260848)

## **Nog vragen ?**

Wilt u meer informatie over het project Tenniskids, neem dan gerust even contact op met

Lex Duisterhof – jeugdcommissie TV Kontakt (023-5260848 of [lexduisterhof@hotmail.com](mailto:lexduisterhof@hotmail.com))