

Jeugdtennis

Naam:

Kleur:

Beste lesser/ ouder,

Voor u ligt het activiteitenprogramma voor de komende winterperiode. Hierin kunt u de volgende zaken vinden:

- Uitleg over rood, oranje en groen
- Programma voor wedstrijdes/toernooien

Naast de trainingen vinden we het belangrijk dat de kinderen een aantal wedstrijdes spelen. Juist door het spelen van wedstrijden naast de trainingen leert een kind de training in de praktijk te brengen. Het ROG circuit leent zich hier uitstekend voor. Dit zijn toernooitjes die op één ochtend of middag gespeeld worden. Verderop kunt u het toernooiprogramma bekijken van de verschillende kleuren: **Rood**, **Oranje** en **Groen** die wij adviseren. Nog niet iedereen is even bekend met het ROG circuit. Vandaar dat we een korte uitleg over rood, oranje en groen voor alle ouders hebben bijgevoegd. We willen iedereen stimuleren om aan zo veel mogelijk ROG toernooitjes mee te doen!

Tenniskids, een korte introductie

De ouders van tenniskids zijn een belangrijk onderdeel van de omgeving waarin kids zich sportief ontwikkelen. Ouders spelen een belangrijke rol bij het plezier dat kinderen in tennis beleven. Ook kunnen zij op een prettige manier een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de vaardigheden die kids moeten leren op het gebied van sport. Denk hierbij aan zaken zoals omgaan met winst en verlies, doorzettingsvermogen maar ook het helpen van het kind bij het oefenen van technische vaardigheden ed.

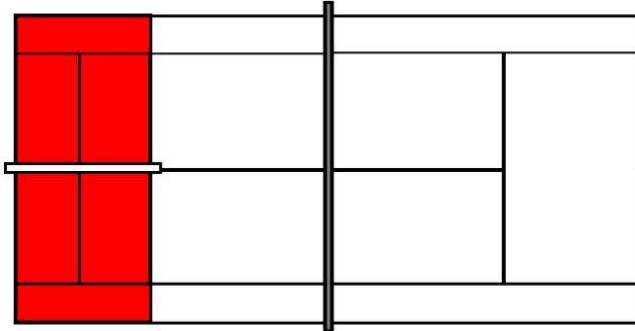
Waarom is Tenniskids belangrijk?

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 stuiteren 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!

Kids leren op een natuurlijke manier. Ze zijn nieuwsgierig, creatief en fantasierijk. Daarbij spelen ontdekken en verwonderen een belangrijke rol. Uit onderzoek blijkt dat vaardigheden als rennen, springen, balanceren, coördinatie, gooien en vangen heel belangrijk zijn om tot een optimale sportontwikkeling te komen. Bij Tenniskids komen al deze vaardigheden aan bod. De gebruikte materialen en de opbouw van de verschillende fases maken dat de kids worden uitgenodigd en geprikkeld zichzelf te ontwikkelen tot allround sporters.

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.



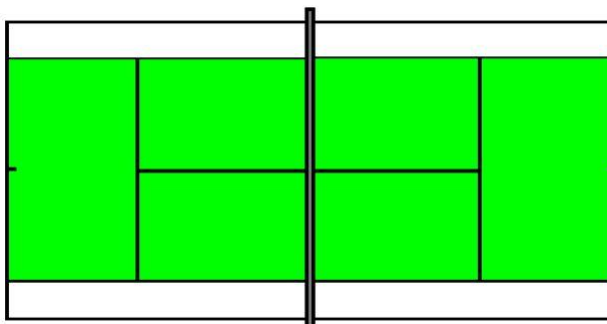
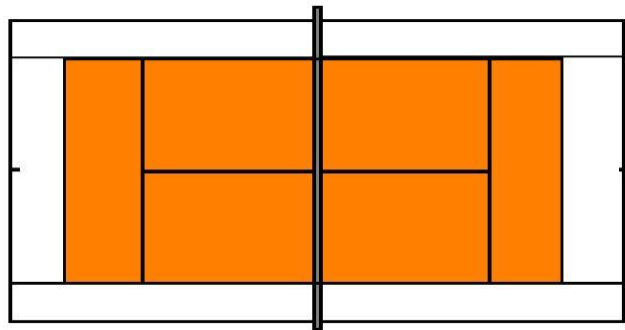
de 43 en 56 cm.

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 5-9 jaar oud. Ze maken kennis met leuke activiteiten en spelen kleine wedstrijden. Er wordt gespeeld met een foam bal op een minibaan (6x12 m.). Het racket is tussen

Oranje

In de tweede fase van Tenniskids wordt gewerkt aan de verdere ontwikkeling. De kids (8-10 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.



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.

Groen

Dit is de laatste fase in de voorbereiding op 'hele baan' tennis. De kinderen zijn 8-12 jaar en ouder. 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 spelen van wedstrijden speelt een steeds belangrijker rol. Er

Wat kun je als ouders doen?

Ouders kunnen hun kids helpen in de 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. Dus waardering 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 op straat te tennissen want dit zijn ideale omstandigheden om te leren tennissen.

TOERNOOIKALENDER ROOD, ORANJE en GROEN

Opgeven voor een Rood, Oranje of Groen toernooi kan via onze website.

De toernooien op de Molen zijn externe toernooien die wij niet organiseren, wij proberen bij een aantal aanwezig te zijn. De toernooien op de Molen beginnen op onderstaande tijden.

De toernooien in Bloemketerp organiseren wij wel. Op onze website zullen we de aanvangstijden aangeven van de verschillende kleuren. Afhankelijk van de deelname worden de tijden en duur voor het toernooi bepaald.

Kosten: per toernooi zijn €7,50 te voldoen tijdens het toernooi.

Aanwezig: 15 minuten voor aanvangstijd!!!

Opgave: Online op www.tennislh.nl (mogelijk tot een week voor aanvang)

Kalender Rood

- Zon 20 nov Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u
- Zon 11 dec De Molen Leeuwarden 13:00u-17:00u
- Zon 19 feb Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u

Kalender Oranje

- Zon 13 nov De Molen Leeuwarden 13:00u-17:00u
- Zon 20 nov Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u
- Zon 19 feb Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u
- Zon 18 mrt De Molen Leeuwarden 13:00u-17:00u

Kalender Groen

- Zon 20 nov Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u
- Zon 27 nov De Molen Leeuwarden 13:00u-17:00u
- Zon 5 feb De Molen Leeuwarden 13:00u-17:00u
- Zon 19 feb Bloemketerp Franeker 9:00u-15:00u