

Het leerprogramma Tenniskids

Bij LTVZ trainen we onze junioren volgens het stimulerende leerprogramma Tenniskids. Een methode die aansluit bij de belevingswereld van kinderen, die ze veel succeservaringen laat beleven en waarbij plezier centraal staat.

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 vooral bezig met ballen rapen. Daarom is Tenniskids zo belangrijk! Dankzij dit programma kunnen kinderen op een toffe manier leren. Tennis is namelijk fun!

Het programma begint op een kleine baan, met laag stuitende ballen en kleine rackets. Dit wordt telkens aangepast aan het niveau en leeftijd van het kind. Tijdens de Tenniskidslessen draait het niet alleen om het tennissen zelf. De kids leren naast de tennisvaardigheden ook rennen, springen, balanceren, coördineren, gooien en vangen. Hoe beter ze deze vaardigheden beheersen, des te beter zullen de tenniskids zich op termijn ontwikkelen als tennisspelers.

Tenniskids blauw

In Zwartsluis geven we ook tennislessen aan kinderen in de leeftijd van 3 tot 5 jaar. In deze lessen (van vaak 30 minuten) spelen we korte tennisspellen van ca. 5 minuten waarbij kinderen bal- en slagvaardigheidsoefeningen krijgen. Tijdens de ene les worden er in circuitvorm verschillende opdrachten in tweetallen gedaan. Een andere les is klassikale, waarbij er veel getennist wordt. Veel herhaling, korte opdrachten en aansluiten bij de belevingswereld is bij deze leeftijd erg belangrijk!

Tenniskids rood

LTVZ heeft een grote groep kinderen die 'in het rood' tennist. Dit zijn kinderen van 5 tot 9 jaar oud, die met rode ballen en een kleiner racket op een miniveld tennissen. In deze lessen staat het tennissen voorop. Maar dit gebeurt met veel korte en speelse oefeningen. Er wordt veel aandacht besteedt aan de techniek door het aanspelen van drills. Maar ook circuits met tennisspellen en vele wedstrijdvormen komen tijdens deze lessen aan bod. Plezier, sportiviteit en samenwerken zijn belangrijke punten tijdens de lessen.

Tenniskids oranje

Wanneer kinderen een jaar of 8 worden (soms eerder of later) gaan ze langzaam naar een groter veld. De kinderen krijgen dan een groter racket en gaan met oranje ballen tennissen. Het veld maken we ook een paar meter langer, zodat er harder kan worden geslagen en er meer meters afgelegd moeten worden. Bij Tenniskids oranje hebben de meeste kinderen al een redelijk goede techniek en worden hier nog wat dingen aan bijgeschaafd. Het tactische spelletje, zoals plaatsing en het mentale gedeelte komen hier nu ook aan bod. Tenniskids oranje loopt tot de leeftijd van 11 jaar.

Tenniskids groen

Wanneer kinderen beter kunnen tennissen en groter worden, gaan zij op de hele tennisbaan kunnen gaan tennissen. Dit gebeurt in de leeftijd vanaf 10 jaar (soms eerder of later). Ze trainen nog niet met volwassen tennisballen, want deze stuiten nog te hoog. Vandaar dat er gebruik wordt gemaakt van groene ballen die wat lager stuiten. Op die manier blijven ze wat lager en gaan ze iets langzamer. Tijdens de tennislessen wordt er bij deze groep kinderen af en toe nog een drillvorm gedaan, waarbij techniek bijgespijkerd wordt. Maar voornamelijk wordt er in verschillende spelvormen veel naar elkaar over getennist. Er komt steeds meer aandacht voor tactiek en het mentale aspect. Tijdens de lessen worden er veel wedstrijden getennist.

Tenniskids geel

Kinderen met een leeftijd van een jaar of 12 (soms eerder of later) gaan met de volwassen gele ballen tennissen. Ze spelen het tennisspel net zoals senioren. Tijdens de tennislessen wordt er aandacht besteed aan techniek, tactiek en het mentale gedeelte. Er zullen in deze lessen nog weinig spellen gedaan worden en de opdrachten worden telkens langer. Dit past bij de leeftijd van de kinderen. Er wordt aan tennis gerelateerde dingen aandacht besteed, zoals de verschillende slagen, plaatsing en tactiek.

Materialen

Benodigheden bij tennis zijn: racket, sportkleding, sportschoenen met weinig profiel en een bidon of flesje. Tweedehands rackets zijn bij trainster Monique Busscher-Blei te koop. Voor de jonge kinderen (tot racketmaat 23) kost een racket 7,50 euro. De grotere rackets voor kinderen vanaf 10 jaar en ouder en voor volwassenen kosten 15,- euro.