

# Instructie Smartabase POP KNLTB

Doelen stellen in tennis gaat absoluut niet alleen om het verbeteren van zwakke punten, het is ook belangrijk om je wapens nog sterker te maken. Uit de gestelde doelen moet een goed beeld naar voren komen van het speltype van de speler. Het speltype geeft aan welke wapens de speler heeft, waar de krachten liggen en meer specifiek: welke bedoelingen gebruikt de speler het best in de veel voorkomende spelsituaties en hoe probeert hij/zij deze bedoeling te realiseren.

## Stappenplan

1. De speler leest eerst alle situaties door, denkt er over na en maakt aantekeningen.
2. Trainer en speler nemen het samen door en bepalen welke situaties prioriteit hebben om opgenomen te worden in het persoonlijk ontwikkelplan.
3. Na het bepalen van de te verbeteren situaties, bespreken de speler en coach welke aandachtspunten op gebied van techniek en/of tactische keuze nodig zijn om in deze situatie de gewenste ontwikkeling te realiseren.
4. Om de situatie specifiek te maken is het goed om indien van toepassing ook de bedoeling, aankomende bal en niveau bepalende factoren mee te nemen.
5. Controleer of je een goede verhouding hebt tussen Verbeterpunten, Wapens en Functionele situaties. Controleer ook of je een goede mix hebt van doelen die sneller en makkelijker te bereiken zijn en doelen die echt wat langer de tijd zullen vergen maar wel noodzakelijk zijn.
6. Zijn de doelen concreet en bevatten zij indien van toepassing ook de bedoeling, aankomende bal en niveau bepalende factoren?

## Invullen POP

1. Log in bij Smartabase: <https://teamnl.smartabase.nl/knlbt/>
2. Klik bovenin op **DATA ENTRY** -> Klik op **Vul data voor atleet** in en klik op de speler
3. Klik op **Personal Development Plan (POP)**
4. Ga naar de **Spelsituatie**.
5. Vul bij **Observatie** de aandachtspunten of aangepaste doelstelling in.
6. Selecteer of het een **Wapen, Verbeterpunt of Functioneel** is.
7. Zet het doel op **Yes** om deze actief te maken.
8. **Let op!** Voor het tabblad **Voeding** en **Prestatiegedrag** moet je alle items beoordelen via de kolom **Rating** op een schaal van 1-5.
9. Zet **maximaal 12 doelen** op actief.
10. Klik op **Update** om de doelen op te slaan.
11. In het **Dashboard POP** kan je vervolgens de actieve doelen bekijken en aanpassen.

Er zijn natuurlijk aandachtspunten die in alle situaties van een bepaalde slag gelden. Je kan dit oplossen met knippen en plakken of door het erbij te vermelden.

Wij gebruiken binnen de POP de terminologie vanuit de KNLTB, omdat in onze ogen de beste omschrijvingen zijn. Als binnen de privésetting andere termen worden gebruikt kunnen die uiteraard ook worden gebruikt.

## Bedoelingen

**Scoren:** De speler probeert het punt af te ronden en deze slag is dan ook bedoelt als laatste slag van de rally.

**Opbouwen:** De speler werkt gericht toe naar het einde van de rally door de tegenstander in de problemen te brengen en zo een zwakkere bal af te dwingen.

**Voorkomen van scoren:** De speler wil de bal zodanig spelen dat de tegenstander daarop geen winner kan slaan (met behoorlijk %).

## Categorie

**Wapen:** De speler kan hiermee heel goed opbouwen of scorende bedoelingen spelen met een hoog slagingspercentage.

**Kwetsbaar:** De speler maakt hiermee fouten of verliest de grip op de rally.

**Functioneel:** De speler wint hier geen punten mee, maar geeft ook niets weg.

## Serve

### Serve Situatie 1

De serveerder is in staat om Zwaar Opbouwende (uiteindelijk Scoren) 1ste services afwisselend naar de hoeken en op het lichaam te spelen met een % van >55%. De speler gebruikt het hele servicevak om zijn bedoeling te realiseren.

i.e. buiten, lichaam, binnen, variatie, big points

Deuce

Ad

Inzicht

### Serve Situatie 2

De speler kan een VVS 2de (uiteindelijk Opbouwend) service spelen tegen een ontvanger met dwingende returns. De speler begrijpt dat gevarieerd serveren inclusief de lichaamsservice vaak een goede optie is tegen dwingende retourneerders. De speler gebruikt hiervoor slice en topspin/kick.

i.e. buiten, lichaam, binnen, variatie, big points, kick serve

Deuce

Ad

Inzicht

### Serve Situatie 3

De speler weet na afloop van het punt wat de invloed van zijn service was op het gespeelde punt en maakt hier gebruik van in zijn servicegames.

Inzicht

### Serve Situatie 4

De speler begrijpt de invloed van de omstandigheden ( baanoppervlak, weer, hoogte en ballen) op de effectiviteit van de verschillende services en gaat hier bewust mee om.

Inzicht

### Serve Situatie 5

De speler is in staat om dmv statistisch denken de voorkeurs- en kwetsbare returns van de ontvanger te ontdekken en gaat hier bewust mee om.

Inzicht

### Serve Situatie 6

De speler begrijpt hoe je een goed retournerende TS met de service kan ontregelen. Bijv. door een keer serve and volley te spelen, wijd naar buiten te staan of de service flink te variëren qua plaatsing, rotatie en snelheid.

i.e. serve & volley, variatie, positie aanpassen

Deuce

Ad

Inzicht

## 2de bal

### 2de bal Situatie 1

De speler herkent vroegtijdig een zwakke return op een (zwaar) Opbouwende serve en durft deze te scorend te slaan. We onderscheiden 2 aankomende zwakke returns: de "sitting duck" waarbij de speler echt naar voren moet lopen en zelf alle vaart moet geven. De andere return is zonder lengte maar met vaart waar de speler door snel te handelen de bal op tempo en plaatsing scorend kan spelen.

i.e. sitting duck, tempo & plaatsing

Forehand

Backhand

Inzicht

### 2de bal Situatie 2

De serveerder anticipeert op de mogelijke return door de kant, de stand en de voorkeur van de ontvanger in zijn hoofd te ordenen:

Inzicht

### 2de bal Situatie 3

De speler is in staat om op (zwaar) Opbouwende returns op 2de service een VVS (uitbouwen naar Opbouwen) 2de bal te spelen. We onderscheiden de opbouwende return op tempo genomen met vaart en lengte door het midden van de baan die vooral tijdsdruk geeft. En de andere return is opbouwende return met goede plaatsing die zijwaartse beweegdruk geeft in combinatie met tijdsdruk.

i.e. zijwaartse druk, tijdsdruk

Forehand

Backhand

Inzicht

### 2de bal Situatie 4

De speler herkent vroegtijdig een dwingende return van de tegenstander door te anticiperen op de positie en bewegingen van de ontvanger

Inzicht

## **Return**

### **Return Situatie 1**

De speler kan en durft op een zwakke 2de service een Zwaar Opbouwende of Scorende return te spelen.

i.e. forehand, body, backhand

Deuce

Ad

Inzicht

### **Return Situatie 2**

De speler is in staat om op Opbouwende services een Opbouwende return te spelen.

i.e. forehand, body, backhand

Deuce

Ad

Inzicht

### **Return Situatie 3**

De speler is in staat om op zwaar opbouwende 1ste services een VVS return te spelen:

i.e. forehand, body, backhand

Deuce

Ad

Inzicht

### **Return Situatie 4**

De speler is in staat om met de FH en BH een blok return te spelen en begrijpt de toepassingen hiervan. Bijv op services met extreem veel vaart, een lob return in de dubbel, op de voeten van een oplopende serveerder, het bewust weinig vaart geven van de TS op zijn 2de bal of zich zelf meer tijd geven om zijn veld te dekken.

i.e. forehand, body, backhand

Deuce

Ad

Inzicht

### **Return Situatie 5**

De speler begrijpt dat de kwaliteit van de return grote invloed heeft op het verloop van het punt en durft indien nodig aanpassingen te maken.

Inzicht

### **Return Situatie 6**

De speler anticipeert op de slagrichting aan de hand van de opgooi en lichaamsdraai van de serveerder.

Inzicht

### **Return Situatie 7**

De speler anticipeert op de mogelijke return door de kant, de stand en de voorkeur van de serveerder in zijn hoofd te ordenen.

Inzicht

### **Return Situatie 8**

De speler begrijpt hoe je een goed serverende tegenstander kunt ontregelen. Bijv. door een dropshot return, een hele hoge bal, een keertje direct oplopen of door te spelen met de positie bij het ontvangen.

i.e. hoge bal, dropshot, spelen met positie, hit & charge

Deuce

Ad

Inzicht

## **Baseline**

### **Baseline Vaardigheid 1**

De speler is in staat om vanaf alle posities in en buiten de baan de juiste balbanen te kiezen om VVS bedoelingen (ontwikkelen tot Opbouwend) te spelen met behoudt van een goede velddekking. We onderscheiden het verwerken van het laag raakpunt in de baan, een hoog raakpunt ruim achter de baseline en raakpunten achter achter de dubbelspellijn.

i.e. laag in de baan, buiten enkelspellijn, hoog ruim achter baseline

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Vaardigheid 2**

De speler is in staat om onder (grote) zijwaartse druk van opbouwende ballen Opbouwende groundstrokes te spelen in alle richtingen. Met deze vaardigheid kan de speler zijn tegenstander flink laten lopen of juist vastzetten in 1 hoek.

i.e. open stand, in de loop, in de sprint

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Vaardigheid 3**

De speler begrijpt dat hij zowel in de lengte als in de breedte van de baan kan opbouwen en wat mogelijk is op de verschillende aankomende ballen.

i.e. 3/4 cross, kort cross

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 1**

De speler heeft goede zelfkennis en weet op welke ballen hij met goede vastheid Zwaar Opbouwend of Scorend kan spelen. Het recht om te mogen scoren in tennis maakt het spel leuk maar kan ook een valkuil zijn. De speler is zich hier van bewust en neemt weloverwogen risico's die passend zijn bij zijn speltype en karakter:

i.e. vaart geven, scorend vermogen, beslissingen, aankomende bal

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 2**

De speler begrijpt het verschil tussen tempo en situatief tempo en begrijpt dat situatief tempo in veel gevallen effectiever is dan nog meer vaart geven. De speler herkent de momenten waarop hij de bal sneller kan nemen en kan dit ook:

i.e. herkennen, plaatsing, bedoelingen

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 3**

De speler is in staat om op onder druk van harde diepe ballen zowel op tempo als van verder achter de baseline VVS bedoelingen (ontwikkelen tot Opbouwend) te spelen. Vanuit het achterveld gebruikt de speler vaart, veel hoogte en rotatie. Dicht bij de baseline gebruikt de speler tempo, (overgenomen) vaart en voegt waar mogelijk nog plaatsing toe.

i.e. zware bal, bal in opsprong

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 4**

De speler kent de voordelen van het spelen met de FH vanuit de BH hoek en weet of dit nuttig voor hem is en zo ja op welke ballen hij dit kan doen. Bij deze "FH game" gebruikt de speler naast vaart in de lengte ook de korte hoeken bij zowel de inside in (meer vanuit midden) als inside out (meer vanuit dubbelspelveld). Het in 2de instantie achter een dwingende FH aankomen en het gebruik van de dropshot zijn belangrijke variaties in deze situatie. De speler kan na een verkeerde balinschatting terugschakelen in bedoeling. De speler is beducht op de counter cross met de FH of de BH longline en herkent snel wanneer de TS deze bal gaat gebruiken.

i.e. inside out, dropshot, inkomen in 2de instantie, terugschakelen in bedoeling, beducht voor de counter

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 5**

De speler is in staat om situatief van bedoeling te veranderen op het moment dat hij onverwacht een mindere of juistere betere bal aan ziet komen:

i.e. mindere bal, moeilijkere bal

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 6**

De speler herkent de soms subtiele momenten waarop het mogelijk is om van "tempo volgen" over te gaan op "tempo maken". De speler kan en durft dit ook te doen:

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 7**

De speler houdt tijdens het halen van de dropshot overzicht en maakt goede keuzes. De meest voorkomende keuzes zijn een dropshot terug, diep drukken, of Scorend wegslaan als het raakpunt hoger is:

i.e. dropshot terug, diep spelen, scorend wegslaan

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 8**

De speler onthoudt goed het verloop van de rally's en de keuzes van de TS. Hierdoor herkent hij de voorkeurspatronen van zijn tegenstander en houdt daar rekening mee:

Inzicht

### **Baseline Situatie 9**

De speler begrijpt het nut om de voordeelsituatie ook eens uit te spelen met een dropshot. Hij weet wanneer de dropshot effectief is en hoe hij de situatie kan uitspelen als de TS de dropshot haalt:

Forehand

Backhand

Inzicht

### **Baseline Situatie 10**

De speler begrijpt de invloed van de omstandigheden (baanoppervlak, weer, hoogte en ballen) op het verloop van de rally en de effectiviteit van sommige niveaubepalende factoren en bedoelingen. Hij is in staat zich hieraan aan te passen:

Inzicht

### **Baseline Situatie 11**

De speler begrijpt hoe je een goed van de baseline spelende tegenstander kunt ontregelen. Bijv. door een dropshot, een hele hoge bal, een keertje plotseling oplopen of door de TS naar het net te lokken met een korte slice:

Inzicht



## Spelen tegen netspeler

### Spelen tegen netspeler Situatie 1

De speler begrijpt het verschil tussen direct en indirect passeren en herkent de situaties wanneer welke de beste optie is.

Inzicht

### Spelen tegen netspeler Situatie 2

De speler is in staat om onder druk op verschillende soorten approaches directe passeerslagen (Scoren) te spelen. De speler kan dit gecamoufleerd zowel cross en rechtdoor.

i.e. directe passing

Forehand

Backhand

Inzicht

### Spelen tegen netspeler Situatie 3

De speler is in staat om onder druk op verschillende approaches met indirecte passeerslagen (Opbouwend) de TS omhoog te laten vulleren waarna de speler door goed positionering in kansrijke positie komt.

i.e. indirecte passing

Forehand

Backhand

Inzicht

### Spelen tegen netspeler Situatie 4

De speler is in staat om onder grote druk te herkennen wanneer een VVS lob de beste optie is en begrijpt het principe van de moeilijke hoek geven als de TS smasht. De speler begrijpt dat het bij een defensieve lob vooral gaat om hoogte en diepte en dat deze ook goed gebruikt kan worden bij het halen van een lob.

i.e. defensieve lob

Forehand

Backhand

Inzicht

### Spelen tegen netspeler Situatie 5

De speler is in staat om onder druk gecamoufleerd Scorend te lobben en begrijpt dat het bij scorend lobben vooral gaat om een combinatie van vaart, hoogte en richting:

i.e. running lob

Forehand

Backhand

Inzicht

## Oplopen plus netspel

### Oplopen plus netspel Situatie 1

De speler ziet het verschil tussen korte ballen waarop hij een winner kan slaan of waarop hij een approach moet slaan.

Inzicht

### Oplopen plus netspel Situatie 2

De speler herkent de situatie, de bewegingen van de TS en de aankomende bal waarop hij kan inlopen. Hij begrijpt dat dit een veilige en effectieve manier van inkomen is en past dit ook toe. Dit zijn situaties waarin het gebruik van de drivevolley nuttig kan zijn.

i.e. inloopvolley, drivevolley

Forehand

Backhand

Inzicht

### Oplopen plus netspel Situatie 3

De speler kan vanaf ieder plek scorende FH smashes spelen, zowel uit de lucht als na de stuit. De speler realiseert zich dat soms opbouwende smashes meer rendement geeft.

i.e. achteruitlopende sprong, stuit, om backhand draaiend

Smash

Inzicht

### Oplopen plus netspel Situatie 4

De speler begrijpt de invloed van de omstandigheden (baanoppervlak, weer, hoogte en ballen) op de effectiviteit van de verschillende volleys en smashes. Hij is in staat zich hieraan aan te passen:

Inzicht

### Oplopen plus netspel Situatie 5

De speler kan uitstekend anticiperen op lobs en passeerslagen en begrijpt dat dit een belangrijke vaardigheid binnen het netspel is. Samen met goede posities kiezen draagt anticipatie bij aan de druk die de TS voelt bij het slaan van lobs en passeerslagen.

Inzicht

### Oplopen plus netspel Situatie 6

De speler is in staat vanuit diverse posities in het servicevak opbouwende en scorende volley te spelen

i.e. stretch volley, vaart uit de bal/dropvolley, vaart geven, op bodyshot, rond de service lijn

Forehand

Backhand

Inzicht

## Dubbelspel

1ste serve

2de serve

Serve & Volley

Serve & Stay Back

Return op serve 1ste

Return op serve 2de

2de bal tegen S & V

2nd bal tegen baseliner

Netspel positie 3 - offense

Netspel positie 3 -defense

Netspel positie 3 - poachen

Netspel positie 4 - offense

Netspel positie 4 -defense

Netspel positie 4 - poachen

Oplopen in de rally

Spelen tegen oplopende speler

Spelen tegen 2 netspelers

Spelen met 2 netspelers

## Voeding

**Ik plan van te voren wat ik ga eten en let hierbij op hoeveel ik train**

Planvaardigheid

**Ik heb een plan voor wat ik tijdens de wedstrijd wil eten en drinken**

Planvaardigheid

**Ik weet hoeveel eiwit ik in moet nemen**

Planvaardigheid

**Ik weet hoeveel koolhydraten ik in moet nemen tijdens de training**

Expertise/kennis

**Ik weet waar ik op moet letten als ik supplementen neem**

Expertise/kennis

**Ik let erop dat ik voldoende groente en fruit eet (250 g groenten, 2 stuks fruit per dag)**

Expertise/kennis

**Ik zorg ervoor dat ik voldoende eiwit inneem**

Discipline

**Ik zorg ervoor dat ik voldoende koolhydraten inneem tijdens de training**

Discipline

**Ik zorg ervoor dat ik voldoende koolhydraten inneem tijdens de wedstrijd**

Discipline

## Prestatiegedrag

### **Verantwoordelijkheid voor eigen ontwikkeling**

Algemeen

### **Mede-verantwoordelijkheid voor teamontwikkeling**

Algemeen

### **Afspraak is afspraak**

Algemeen

### **Feedback direct en respectvol uitspreken**

Algemeen

### **Training- en wedstrijdritueel**

Algemeen

### **Vorbereiden: basis voor resultaat**

Algemeen

### **Eigen initiatief (nieuwsgierig zijn, vragen stellen)**

Intrinsieke Motivatie - Toewijding

### **Investeren in jezelf (persoonlijke ontwikkeling, hygiëne)**

Intrinsieke Motivatie - Toewijding

### **Zelfwerkzaamheid**

Intrinsieke Motivatie - Toewijding

### **Terugkoppelen / zelfevaluatie na een slag, training, wedstrijd**

Intrinsieke Motivatie - Toewijding

### **Respect (dankbaarheid, beleefd, taalgebruik)**

Intrinsieke Motivatie - Leiderschap

### **Sportiviteit**

Intrinsieke Motivatie - Leiderschap

### **Plezier**

Intrinsieke Motivatie - Leiderschap

### **Dubbelspel/samenwerken**

Intrinsieke Motivatie - Leiderschap

### **Leder punt willen winnen (ook in een training)**

Intrinsieke Motivatie - Vechtlust

### **De uitdaging omarmen**

Intrinsieke Motivatie - Vechtlust

### **Focus, en snelheid van refocus**

Intrinsieke Motivatie - Aandachtscontrole

**100% hier en nu**

Intrinsieke Motivatie - Aandachtscontrole

**Ademhaling**

Intrinsieke Motivatie - Aandachtscontrole

**Onder druk taakgericht blijven**

Intrinsieke Motivatie - Aandachtscontrole

**Visualiseren**

Intrinsieke Motivatie - Aandachtscontrole

**Weten wat je kunt (skills)**

Intrinsieke Motivatie - Zelfvertrouwen

**Zelfbeeld (mens)**

Intrinsieke Motivatie - Zelfvertrouwen

**Durven (uitdaging, confrontatie aangaan)**

Intrinsieke Motivatie - Zelfvertrouwen

**Oplossingsgericht**

Intrinsieke Motivatie - Zelfvertrouwen

**Neutraal of positief gedrag bij onnodige fouten**

Intrinsieke Motivatie - Emotionele Stabiliteit

**Geduld versus frustratie**

Intrinsieke Motivatie - Emotionele Stabiliteit

**Uitdaging zien in tegenslag**

Intrinsieke Motivatie - Emotionele Stabiliteit

**Grenzen aangeven**

Intrinsieke Motivatie - Life skills

**Gezond perfectionisme**

Intrinsieke Motivatie - Life skills

**Balans topsport en privé situatie**

Intrinsieke Motivatie - Life skills

**Assertiviteit (bv inbreng training/programma)**

Intrinsieke Motivatie - Life skills

**Problemen bespreken, hulp vragen, gevoelens uiten**

Intrinsieke Motivatie - Life skills