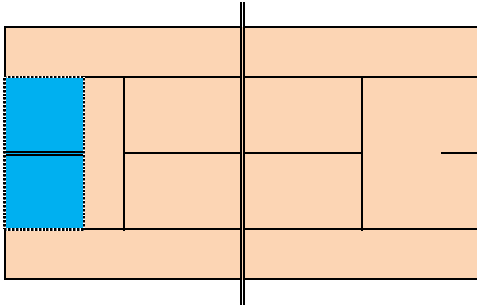


## Trainingsvormen Nick Verduin Sporttrainingen

### "Blauw"

Leeftijd 3 tot 5 jaar  
Foam bal  
Net hoogte 80 cm  
Lengte 8,23 m  
Breedte 2,75 m



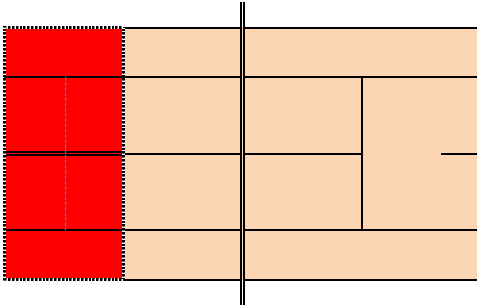
#### omschrijving:

Deze trainingen staan in het teken van de beginsnelsen van tennis. Denk hierbij aan rollen, vangen, tikken, gooien, samen werken, inzicht creeren en techniek

**maximale groepsgrootte 8**

### "Rood"

Leeftijd 5 tot 9 jaar  
Rode bal  
Net hoogte 80 cm  
Lengte 11 m  
Breedte 5,5 m



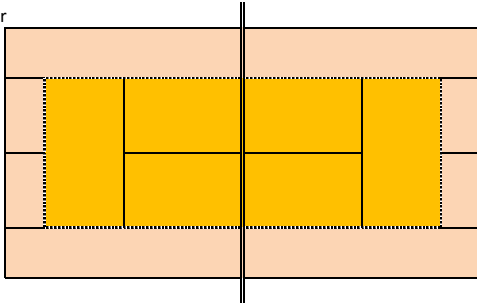
#### omschrijving:

Deze trainingen staan in het teken van de beginsnelsen van tennis. Denk hierbij aan rollen, vangen, tikken, gooien, samen werken (mentaal), inzicht creeren, leren bewegen (aangezien het veld al iets groter wordt), leren rallies te spelen (tactisch) en techniek

**maximale groepsgrootte 8**

### "Oranje"

Leeftijd 7 tot 11 jaar  
Oranje bal  
Net hoogte 80 cm  
Lengte 18 m  
Breedte 6,5 m



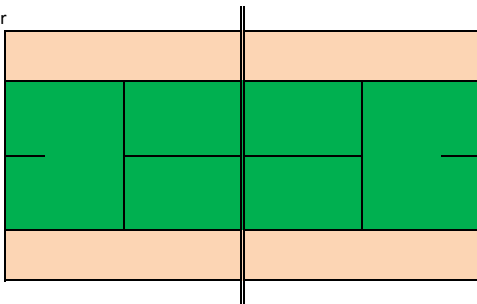
#### omschrijving:

Deze trainingen staan in het teken van de 4 componenten van tennis (techniek, tactiek, mentaal en fysiek) De trainingen zullen opgebouwd zijn hieruit in zowel enkel als dubbelspel.

**maximale groepsgrootte 8**

### "Groen"

Leeftijd 8 tot 12 jaar  
Groene bal  
Net hoogte 91 cm  
Lengte 23,77 m  
Breedte 8,23 m



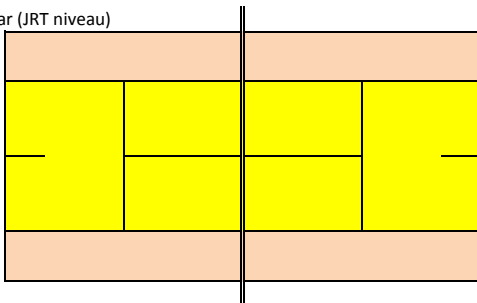
#### omschrijving:

Net zoals in oranje zullen deze trainingen bestaan uit de 4 tennis componenten. Alleen gaan we dieper op de componenten in. Is het niet alleen maar aanleren maar ligt de nadruk ook steeds meer op het toepassen in verschillende spelsituaties (oa baseline spel, net spel, service en return etc etc)

**maximale groepsgrootte 12**

### "Gee!"

Leeftijd vanaf 10 jaar (JRT niveau)  
Normale bal



#### omschrijving:

Deze trainingen bestaan uit de componenten van de bovengenoemde kleuren. Vanaf dit moment gaan we steeds meer kijken naar de verschillende speltypes (oa. Aanvaller, verdediger, schaker, aanvallende baseliner, counter puncher, etc etc). DE trainingen zullen daarom ook meer aansluiten bij de behoefte van de individuele speler.

**maximale groepsgrootte 12**

Afhankelijk van de maximale groepsgrootte zijn de volgende trainingsvormen mogelijk.

- prive training (30 min of 60 min, alleen trainen)
- Duo training (60 min of 90 min, 2 tal training)
- 4 tal training (60min, 90 min of 120 min op 1 of 2 banen)
- 8 taltraining (60 min, 90 min of 120 min op 2 banen)
- 12 taltraining (60 min, 90 min of 120 min is **altijd** op 3 banen)