

GTT JEUGD 2015-2016 "TORNOOI-PROGRAMMA" – Juniors

Bij TACT willen we onze competitie spelers de kansen geven om hun maximaal tennispotentieel te bereiken. Ons programma is zodanig opgesteld om zowel op motorisch, tactisch, tennis (techniek) en mentaal vlak progressie te boeken en zo een complete en competitieve speler te worden.

Indien er éézijdig getraind wordt of afgeweken wordt van het programma, zal de progressie niet altijd de juiste richting uit gaan. Tennistraining, conditie, stabiliteit en mentale training zijn evenwaardig en dragen elk hun steentje bij om het verschil te maken!

Verder verwachten we dat elke speler binnen het TACT-competitieprogramma tennis als zijn/haar eerste sport beschouwt, zowel wat beschikbaarheid, motivatie als inzet betreft.



Voorwaarde voor deelname aan programma:

- Engagement voor een volledig jaar (september 2015 tot september 2016)
- Kunnen trainen met de juiste motivatie en inzet
- Deelname aan jeugdinterclub (spelers onder 16) en/of deelname aan interclub (spelers boven 16)
- Minimaal 6 toernooien op jaarbasis
- De medische screening gevolgd hebben
- Minimum trainingsvolume van
 - o Basispakket
 - o Bloktraining Smal of/en Large tijdens de winter
 - o Bloktraining Smal of/en Large tijdens de lente
 - o 1u/week individueel

Wat heeft het "Tornooi-Programma" te bieden:

Vorbereidingsperiode	9 fysieke trainingen als voorbereiding op het nieuwe tennisseizoen. 2 trainingen per week gedurende 4 weken.	Oktober
Preventie en Tennis- Conditie	Om de 2 weken 1u preventie-training. Dit voor 8 weken op woensdag.	November/Maart
Zondag-training	Om de 2 weken 2u wedstrijdtraining in functie van enkelspel en dubbelspel. Ook zal er tijdens deze trainingen tijd gemaakt worden voor mentale training. Dit voor 10 weken op zondag tussen 12u-14u of 14u-16u.	Oktober/Maart
Trainingsstages	Tijdens de herfst-, kerst- en paasvakantie is er de mogelijkheid om deel te nemen aan de trainingsstages *Herfst: conditiestage *Krokus: tennisstage *Kerst: tennisstage *Pasen: tennis en conditiestage	Oktober December/Januari April
Zomer-training	Gedurende de 8 weken van de zomervakantie is er de mogelijkheid om 5.5u/week te trainen. Per week 4.5u tennis en 1u preventie.	Juli/Augustus
Coach de Ouder	1x per jaar is er een ouderavond voorzien waar verschillende thema's aan bod komen.	December
profiel	Aan de hand van filmbeelden wordt er een technische analyse gemaakt van de spelers. Na het maken van de filmbeelden worden de spelers getest op hun fysiek en motoriek.	September

Blok	Onderdeel	Inhoud	Tijdstip - Periode
------	-----------	--------	--------------------

Training	Smal	2u training (= 1u tennis en 1u conditie) per week gedurende het volledige seizoen op maandag of dinsdag tussen 17u00-19u00 . Er wordt getraind in grotere groep van 6 tot 8 spelers. - maandag 17u00-19u00 : groep 2 + 3 + 4 - dinsdag 17u00-19u00 : groep 5 + 6	Oktober/Juni
	Large Winter	Om de 2 weken 3u training (= 1.5u tennis en 1.5u conditie) op zaterdag tussen 09u00-12u00 . Er wordt getraind in kleinere groep van 4 - 5 spelers. Dit gedurende 10 weken tijdens de winterperiode.	Oktober/Maart
	Large Lente	3u training (= 1.5u tennis en 1.5u conditie) per week gedurende de lenteperiode (8 weken) op woensdag . Er wordt getraind in grotere groep van 6 tot 8 spelers. - 14u30 tot 17u30 : groep 2 en 3 - 16u00 tot 19u00 : groep 4 en 5 - 17u30 tot 20u30 : groep 6 en 6+	April/Juni

Extra training	Groepsles	Tijdens de winterperiode kan er op woensdag 20 keer 1.5u worden getraind in groep.	Oktober/Maart
-----------------------	------------------	--	---------------

	Onderdeel	Inhoud	Tijdstip - Periode
Techniek Training	Individueel	Minimaal 1u/week individuele training dit gedurende het volledige tennisjaar.	Heel jaar
	Aanvullend	Bijkomend aan het (verplichte) individuele uur kan er het volledige seizoen of voor een bepaalde periode aanvullend getraind worden individueel of in een groep van 2 spelers. Ook is er de mogelijkheid om extra fysieke/preventie trainingen te volgen en/of sparring.	Heel jaar

Voor individuele trainingen dient u zelf een regeling te treffen met een trainer. Wel kan u steeds advies vragen aan Mensch Kim om de gepaste trainer te zoeken voor uw zoon of dochter.

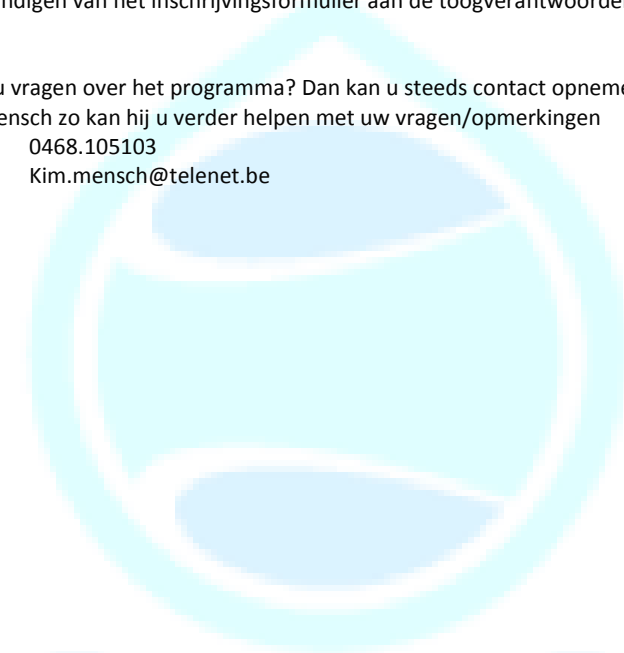
*Niet-GTT spelers (= geen interclub voor GTT) kunnen enkel aansluiten bij één van bovenstaande programma's wanneer er voldoende plaats is. Eerst worden alle GTT-spelers geplaatst, nadien kunnen niet-GTT-ers aansluiten bij de trainingen. De niet-GTT-ers dienen zich ook aan te sluiten bij GTT en dus het bijhorende lidgeld te betalen.

Nieuwe spelers die willen instappen binnen het competitieprogramma moeten een proefperiode doorlopen van 5 weken.

tact
TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

De inschrijvingen gebeuren in 2 stappen:

- **STAP 1 : INSCHRIJVEN**
- - o De aanvraag zo correct mogelijk via mail insturen naar kim.mensch@telenet.be voor **vrijdag 28 augustus**.
- **STAP 2 : PLANNING + BETALING**
 - o Je inschrijving bevestigen door op GTT contant te betalen op:
Woensdag 9 september – tussen 14u00 en 17u00
Vrijdag 11 september – tussen 16u00 en 19u00
 - o Wanneer men niet kan aanwezig zijn op één van de betalingsdagen gelieve het lesgeld te betalen bij het overhandigen van het inschrijvingsformulier aan de toogverantwoordelijke.
- **INFO**
 - o Heeft u vragen over het programma? Dan kan u steeds contact opnemen of een afspraak maken met Kim Mensch zo kan hij u verder helpen met uw vragen/opmerkingen
 - 0468.105103
 - Kim.mensch@telenet.be



tact

TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

TORNOOI-PROGRAMMA 2015

Profieldagen en conditietesten Juniors

Bij de start van het nieuwe winterseizoen is het ideale moment aangebroken om spelers technisch sterker te maken. Dit gaan we doen door van alle competitiespelers filmbeelden te maken. Aan de hand van deze beelden gaan we een technische analyse maken, deze analyses zullen bezorgd worden aan alle privétrainers. Na het afnemen van de filmbeelden worden de spelers getest op hun fysieke en motorische mogelijkheden.

Hieronder de planning voor het opnemen van de profielen en de conditietesten.

Onderdeel	Uur tennis profielen	Groepen	Uur conditie testen
<i>Woensdag 2 september</i>	16u15 – 17u00	Groep 2	17u00 – 18u00
<i>Woensdag 2 september</i>	17u00 – 17u45	Groep 3	17u45 – 18u45
<i>Woensdag 2 september</i>	17u45 – 19u00	Groep 4	19u00 – 20u00
<i>Donderdag 3 september</i>	16u15 – 17u00	Groep 5	17u00 – 18u00
<i>Donderdag 3 september</i>	17u00 – 18u15	Groep 6	18u15 – 19u15



tact

TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

VOORBEREIDINGSPERIODE TORNOOI 2015 – Groep 2 t.e.m. 6+

Om ons fysiek optimaal voor te bereiden is er tijdens de maand september en oktober een voorbereidend conditieprogramma. Vanaf woensdag 30 september start onze voorbereidingsperiode. Deze wordt afgesloten met een conditiestage in de herfstvakantie.

Net zoals vorig jaar ligt de focus hier op het verbeteren van:

- o algemeen uithoudingsvermogen
- o basis krachtprogramma (stabilisatietraining)
- o lenigheid (blessurepreventie)

Deze trainingen staan open voor spelers van groep 2 tot en met 6+. We trainen steeds in grote groep. Wel zal er differentiatie voorzien worden i.f.v. de verschillende leeftijden.

Programma:

DAG	UUR	LOCATIE - OPMERKINGEN
Woensdag 30/sep	13u30 – 15u00	GTT
Vrijdag 02/okt	19u00 – 20u15	GTT
Woensdag 07/okt	13u30 – 15u00	GTT
Vrijdag 09/okt	19u00 – 20u15	GTT
Woensdag 14/okt	13u00 – 15u00	GTT – zwembad “De Vloetlijn” <i>*zwemgerief meebrengen</i>
Vrijdag 16/okt	19u00 – 20u15	GTT
Woensdag 21/okt	13u00 – 14u00 OF 14u00 – 15u00	GTT <i>*13u00-14u00 : groep 2 + 3 + 4</i> <i>*14u00-15u00 : groep 5 + 6 + 6+</i>
Vrijdag 23/okt	19u00 – 20u15	GTT
Zondag 25/okt	10u00 – 12u00	Gerhagen <i>*vertrek 09u45 op GTT met fiets, zelf fiets meebrengen</i> <i>*terug omstreeks 12u15</i>

Meebrengen elke training:

- Drinken
- Springtouw
- Elastiek (Theraband)

Meer info:

- Jochen Thys : 0498 53 71 56
- Bart Thys : 0495 94 96 71

TORNOOI-CONDITIESTAGE HERFST 2015

Tijdens de herfstvakantie hebben we ervoor gekozen om geen tennisstage te organiseren omdat er tijdens deze periode vooral sterk technisch moet gewerkt worden, dit is minder mogelijk tijdens een tennisstage. Daarom is er een conditiestage die eventueel gecombineerd kan worden met privélessen.

Hieronder de planning voor deze stage:

	Onderdeel	Uur	Groep
Week 1	<i>Maandag 02/november</i>	09u00 – 11u00	Groep 2 + 3 + 4
		11u00 – 13u00	Groep 5 + 6 + 6+
	<i>Dinsdag 03/november</i>	09u00 – 11u00	Groep 2 + 3 + 4
		11u00 – 13u00	Groep 5 + 6 + 6+
	<i>Woensdag 04/november</i>	GEEN STAGE	
	<i>Donderdag 05/november</i>	09u00 – 11u00	Groep 2 + 3 + 4
		11u00 – 13u00	Groep 5 + 6 + 6+
	<i>Vrijdag 06/november</i>	09u00 – 11u00	Groep 2 + 3 + 4
		11u00 – 13u00	Groep 5 + 6 + 6+

Deze stage is onderdeel van het basispakket. Wel willen we graag weten wie effectief deelneemt aan deze stage. Zo kunnen wij een exacte planning maken van de spelersgroep.



TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

TORNOOI-STAGE KERST 2015

Tijdens de kerstvakantie is er voor de Tornado-groep een tweede trainingsstage. Tijdens deze stage ligt de focus op:

- Opwarming en inspelen voor wedstrijd (tornooi)
- Wedstrijdgerichte training

Hieronder de planning voor deze stage:

	Onderdeel	Uur	Groep
Week 1	Maandag 21/december	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	Dinsdag 22/december	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	Woensdag 23/december	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	Donderdag 24/december	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+

De uren op de planning zijn onder voorbehoud, deze kunnen nog wijzigen.

Deze stage is onderdeel van het basispakket. Wel willen we graag weten wie effectief deelneemt aan deze stage. Zo kunnen wij een exacte planning maken van de spelersgroep.

tact

TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

TORNOOI-STAGE KROKUS 2016

Tijdens de Krokusvakantie is er voor de Tornado-groep een derde trainingsstage. Tijdens deze stage ligt de focus op:

- Opwarming en inspelen voor wedstrijd (tornooi)
- Wedstrijdgerichte training
- Dubbeltraining

Hieronder de planning voor deze stage:

	Onderdeel	Uur	Groep
Week 1	<i>Maandag 08 /februari</i>	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	<i>Dinsdag 09 /februari</i>	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	<i>Woensdag 10/februari</i>	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+
	<i>Vrijdag 12/februari</i>	09u00 – 10u20	Groep 1 en 2
		10u20 – 11u40	Groep 3 en 4
		11u40 – 13u00	Groep 5 en 6
		13u00 – 14u20	Groep 6+

De uren op de planning zijn onder voorbehoud, deze kunnen nog wijzigen.

Deze stage is onderdeel van het basispakket. Wel willen we graag weten wie effectief deelneemt aan deze stage. Zo kunnen wij een exacte planning maken van de spelersgroep.

tact

TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

TORNOOI-STAGE PASSEN 2016

Tijdens de paasvakantie is er voor de Tornado-groep een derde trainingsstage, dit is enkel tijdens de 1^{ste} week van de paasvakantie omdat er de 2^{de} week de buitenlands tennisstage in Spanje plaatsvindt.

Tijdens deze stage ligt de focus op:

- Opwarming en inspelen voor wedstrijd (tornooi)
- Wedstrijdgerichte training (met aandacht voor dubbelspel)
- Teambuilding in functie van de interclubperiode
- Fysiek

Hieronder de planning voor deze stage:

Opgelet!

- Dinsdag en donderdag = korte versie (1.5u tennis)
- Woensdag en vrijdag = lange versie (1.5u tennis en 1.5u conditie)

	Onderdeel	Uur	Groep
Week 1	Dinsdag 29/maart	09u00 – 10u30	Groep 1 en 2
		10u30 – 12u00	Groep 3 en 4
		12u00 – 13u30	Groep 5 en 6
		13u30 – 15u00	Groep 6+
	Woensdag 30/maart	09u00 – 12u00	Groep 1 en 2
		10u30 – 13u30	Groep 3 en 4
		12u00 – 15u00	Groep 5 en 6
		13u30 – 16u30	Groep 6+
	Donderdag 31/maart	09u00 – 10u30	Groep 1 en 2
		10u30 – 12u00	Groep 3 en 4
		12u00 – 13u30	Groep 5 en 6
		13u30 – 15u00	Groep 6+
	Vrijdag 01/april	09u00 – 12u00	Groep 1 en 2
		10u30 – 13u30	Groep 3 en 4
		12u00 – 15u00	Groep 5 en 6
		13u30 – 16u30	Groep 6+

De uren op de planning zijn onder voorbehoud, deze kunnen nog wijzigen.

Deze stage is onderdeel van het basispakket. Wel willen we graag weten wie effectief deelneemt aan deze stage. Zo kunnen wij een exacte planning maken van de spelersgroep.

Tact
TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO

TORNOOI-PROGRAMMA 2016

Zomertraining

Tijdens de zomermaanden kunnen de spelers gedurende 8 weken 3x/week komen trainen. Deze groepstrainingen in grotere groep gaan steeds door op vaste tijdstippen. Elke week is er:

- **4.5u tennis**
- **1u conditie/preventie**

Tijdens deze zomerweken kunnen de spelers vrij deelnemen. Ze dienen niet vooraf in te schrijven voor een bepaalde week of periode. Wel raden wij het aan om aan de trainers door te geven welke periode op vakantie bent of niet aanwezig zal zijn.

Kalender:

Week	Zomer 2015	
1	04 juli	ZT 1 zomerkamp
2	11 juli	ZT 2
3	18 juli	ZT 3
4	25 juli	ZT 4
5	01 augustus	ZT 5 zomerkamp
6	08 augustus	ZT 6
7	15 augustus	ZT 7
8	22 augustus	ZT 8

Weekprogramma:

Tijdens de normale weken (= geen zomerkamp) gaan de trainingen door volgens onderstaand schema:

Normaal weekprogramma		
Dag	Programma Groep 1 + 2 + 3	Programma Groep 4 + 5 + 6 +
Dinsdag	09u30 – 11u00 : tennis 11u00 – 12u00 : conditie	10u00 – 11u00 : conditie 11u00 – 12u30 : tennis
Woensdag	11u00 – 12u30 : tennis	09u30 – 11u00 : tennis
Vrijdag	09u30 – 11u00 : tennis	11u00 – 12u30 : tennis

Wanneer er een zomerkamp doorgaat, is er een aangepast schema:

Weekprogramma tijdens de 2 zomerkampen		
Dag	Programma Groep 1 + 2 + 3	Programma Groep 4 + 5 + 6 +
Maandag	09u00 – 10u00 : tennis	09u00 – 10u00 : tennis
Dinsdag	09u00 – 10u00 : tennis	09u00 – 10u00 : tennis
Woensdag	09u30 – 11u00 : tennis 11u00 – 12u00 : conditie	10u00 – 11u00 : conditie 11u00 – 12u30 : tennis
Donderdag	09u00 – 10u00 : tennis	09u00 – 10u00 : tennis

De uren op de planning zijn onder voorbehoud, deze kunnen nog wijzigen.

Belang van individuele training!

Graag wijzen we erop dat het belangrijk is om tijdens de zomer- en competitieweken ook voldoende aandacht te geven aan individuele training. Dit om het technische niveau van de spelers voldoende hoog te houden.

TORNOOI-PROGRAMMA 2016
Trainers team van competitie

Tennistrainers	GSM	Trainersdiploma	Email
Rik Van Geel	468157149	<i>Trainer A / KDT en JDT trainer</i>	rik.vangeel@skynet.be
Dennis Verstraeten	498573771	<i>Trainer A / KDT en JDT trainer</i>	dennis.verstraeten2@telenet.be
Tom Ooms	477531727	<i>Trainer A</i>	tomooms75@hotmail.com
Kim Mensch	468105103	<i>Trainer B / KDT trainer/ coördinator</i>	kim.mensch@telenet.be
Laura Ghoos	498075290	<i>Trainer Instructeur B</i>	laura_ghoos@hotmail.com
Lotte Gielis	497390858	<i>Trainer Instructeur B</i>	lotte_gielis@hotmail.com
Leen Croes	472238512	<i>Trainer Instructeur B</i>	leencroes@hotmail.com
Kurt Godelaine	476419006	<i>Trainer Instructeur B</i>	kurtgodelaine@hotmail.com
Tommy Ooms	475345822	<i>Trainer Instructeur B</i>	tommy.ooms@telenet.be
Bart Thys	495949671	<i>Trainer Instructeur B</i>	bartthys5@hotmail.com
Marjanne Vanoppen	474363743	<i>Trainer Instructeur B</i>	marjanne_vanoppen@hotmail.com

Conditietrainers	GSM	Trainersdiploma	Email
Jochen Thys	498537156	<i>Trainer A: personal trainer & fitness</i>	jochen.thys@hotmail.com
Bart Thys	495949671	<i>Trainer Instructeur B en conditietrainer performance</i>	bartthys5@hotmail.com

tact

TENNIS ACADEMIE TESSENDERLO