

algemeen onder 12 jaar (groepstraining)	baseline spel	oplopen + netspel	spelen tegen netspeler	serveren	retourneren	Toernooi
week 38 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) opbouwen vastheid	doel 3 (FH/BH) scoren richting/ techniek		doel 2 (1e S) opbouwen Techniek		
week 39 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) scoren hoogte/zone tennis			doel 2 (2e S) opbouwen richting/ rotatie	doel 3 (ros2) opbouwen richting/rotatie/tec	
week 40 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) opbouwen richting/ rotatie	doel 2 (FH) opbouwen (appro) richting/ velddek.	doel 3 (FH/BH) scoren (indirect) rotatie			
week 41 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) voorkomen van sco. richting/ lengte	doel 2 (FH/BH) opbouwen (1e vol) techniek/ vastheid	doel 3 (FH/BH) scoren (direct) variatie			
week 42 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH) scoren richting/ vaart			doel 2 (1e S) scoren richting/ vaart	doel 3 (ros1) opbouwen richting/ rotatie	
week 43 herfstvakantie	herfstvakantie	herfstvakantie	herfstvakantie	herfstvakantie	herfstvakantie	*enkelspel toernooi
week 44 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor		doel 1 (BH) opbouw bewegen, slag bew.	doel 2 (FH) scoren (indirect) balbaan anticipatie			* WJC
week 45 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor		doel 1 (FH smash) scoren vastheid/ techniek	doel 2 (FH/BH lob) verdedigen (direct) richting/ rotatie		doel 3 (ros1) voorkomen van sco. anticipatie	* WJC
week 46 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (BH) opbouwen variatie/ richting			doel 1 opbouwen (2e S) richting/ rotatie	doel 2 opbouwen (ros2) richting/ vastheid	* WJC
week 47 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (BH) verdedigen rotatie/ vastheid			doel 1 scoren (1e S) vaart	doel 2 (ros1) voorkomen van sco. richting	* WJC
week 48 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) opbouwen (appro) richting/ rotatie	doel 2 (FH/BH) opbouwen (appro) richting/ velddek.	doel 3 (FH/BH) scoren (indirect) rotatie			* WJC
week 49 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) opbouwen tempo	doel 2 (FH/BH) opbouwen (1e vol) techniek/ vastheid	doel 3 (FH/BH) scoren (direct) variatie			
week 50 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 scoren (big FH) vaart	doel 2 (smash) scoren richting	doel 3 (FH/BH) voorkomen van sco. rotatie/ richting			* Dubbelspel weekend
week 51 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (FH/BH) opbouwen richting/ variatie			doel 1 (1e + 2e S) opbouwen richting/ rotatie	doel 2 (ros1 + ros2) opbouwen richting/ techniek	
week 52 kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	*enkelspel toernooi
week 1 kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	kerstvakantie	
week 2 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) scoren tempo/ vaart	onderdeel doel 2/3 serve and volley hit and charge		Doel 3 (2e S) opbouwen richting	doel 2 opbouwen (ros 2) richting/ tempo	
week 3 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (BH) voorkomen van sco. rotatie/ richting			doel 3 scoren (1e S) vaart/richting/cam.	doel 2 (ros1) voorkomen van sco. anticipatie	* Dubbelspel weekend
week 4 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) opbouwen vastheid/ velddek.			doel 3 opbouwen (2e S) rotatie/ richting	doel 2 scoren (ros 2) tempo, vaart	
week 5 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor		doel 1 (FH/BH) scoren (volley) techniek/ vastheid	doel 2 (FH/BH) scoren (indirect) rotatie/ velddek.	doel 3 opbouwen (1e S) rotatie/ richting		* enkelspel weekend
week 6 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (BH) opbouwen vastheid cross	doel 2 (FH) opbouwen (smash) anticipatie/ rotatie	doel 1 (FH/BH) verdedigen (lob) richting/ rotatie			* enkelspel weekend
week 7 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (FH/BH) voorkomen van sco. velddek./ anticipa.			doel 2 opbouwen (2e S) variatie/ plaatsen	doel 1 opbouwen (ros 2) richting/ variatie	
week 8 voorjaarsvakantie	voorjaarsvakantie	voorjaarsvakantie	voorjaarsvakantie	voorjaarsvakantie	voorjaarsvakantie	
week 9 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) tactiek (zone tenn.) hoogte/ vastheid			Doel 3 (2e S) opbouwen richting/ rotatie	doel 2 tactiek (ros 2) richting/ vaart	
week 10 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 1 (FH/BH) scoren tempo/ velddek.		doel 2 (FH/BH) voorkomen van sco. variatie		Doel 3 scoren (ros 2) tempo	* enkelspel weekend en NOJK (14/16)
week 11 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor		doel 2 (FH/BH) scoren (1e volley) velddek./ richting	doel 3 (FH/BH pas.) uitlokken rotatie/ richting	doel 1 (1e S) serve and volley richting		* enkelspel weekend en NOJK (12/18)
week 12 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 2 (BH) opbouwen vastheid/ rotatie			doel 3 opbouwen (1e S) richting/ vaart	doel 1 opbouwen (ros 1) techniek/ percenta.	
week 13 opbouw training Bedoeling Niveau bep. Factor	doel 3 (FH/BH) opbouwen techniek zone tenn.	doel 1 (FH/BH) opbouwen (appro) rotatie/ richting	doel 2 (FH/BH) scoren (direct) tempo/ richting			