

Dit boekje is van:

**TTV
AMSTELVEEN**



SUPERSTARS

**TAFELTENNISVERENIGING AMSTELVEEN
SUPERSTAR PROGRAMMA**

VERBETER JE TAFELTENNISPEL IN KLEINE STAPJES

Het superstar programma is in principe voor jeugdspelers van 7 tot 14 jaar

Inhoudsopgave


Wat is het Superster programma van TTV Amstelveen	1 en 2
De WITTE band	3
De GROEN- GELE band.....	4
De BLAUWE band	5
De RODE band	6
De BLAUWE band	7
Tips en trucs	8
Persoonlijke gegevens en behaalde resultaten	9



Het TTV Amstelveen SUPERSTAR PROGRAMMA

Het Superster programma van Tafeltennisvereniging Amstelveen is een programma dat er voor moet zorgen dat jeugdspelers tussen 7 en 14 jaar met plezier en met duidelijke vooraf geformuleerde eisen

en doelstellingen zichtbaar beter gaan tafeltennissen en gemotiveerd raken om telkens weer een stap(je) te zetten in deze sport om zo jarenlang plezier te kunnen hebben van de hun verworven vaardigheden.



"Het programma wordt begeleid door ervaren trainers/coaches"

Het programma wordt begeleid door ervaren trainers/coaches die er samen verantwoordelijk voor zijn dat de examens, met positief resultaat, afgenomen worden. Plezier en motivatie staat voorop maar sportieve prestaties zullen door het positief volgen van dit programma zeker niet uitblijven. De basis van dit programma is een door de Nederlandse Tafeltennisbond ontwikkeld programma voor jeugdspelers.

Op de volgende pagina's staan de eisen waaraan de spelers moeten voldoen om hun "diploma's", die we in de vorm van een gekleurde band op hun tafeltennis bat zullen plakken, te behalen. We starten met de test voor de WITTE band. Iedereen zal voor de "examens" moeten slagen om naar een volgend niveau door te groeien. Achterin dit boekje vind je de belangrijkste spelregels.

*** Om de bandjes te behalen is het wel een voorwaarde dat je je eigen batje hebt, dat je je positief en gediciplineerd opstelt tijdens de trainingen en dat je het boekje bij elke training bij je hebt.**

!!! Zet je naam achter op het boekje en bewaar dit boekje goed, als je het verliest kost dat je 2 euro van je eigen zakgeld !!!!

De WITTE band



1. **Bat, vloer en bal.** Serie met forehand.
Eis: 10 keer in 3 pogingen
2. **Bat en bal.** Serie met forehand.
Eis: 15 keer in 6 pogingen
3. **Bal op batje stilhouden.** Met backhand of forehand.
Eis: minstens 10 seconden
4. **Backhand schuiven.** Bal aanspelen in het backhand vak. Diagonaal terugspelen.
Eis: 8 goed van de 10 ballen
5. **Forehand terug slaan.** Bal aanspelen in het forehand vak.
Eis: 4 goed van de 15 ballen
6. **Rollen en vangen.** Zonder net ballen vangen in mandje
Eis: minimaal 7 van de 10 ballen
7. **Stuiteren en vangen.** Zonder net ballen vangen in mandje
Eis: minimaal 6 van de 15 ballen
8. **Theorie.**
Eis: Minstens 4 van de 10 vereenvoudigde vragen goed



De GROEN-GELE band



1. **Bat. vloer en bal.** Serie met forehand.
Eis: 25 keer
2. **Bat en bal.** Serie met forehand.
Eis: 15 keer
3. **Backhand schuiven.** Bal aanspelen in het backhand vak.
Diagonaal terugspelen.
Eis: 8 goed van de 10 ballen
4. **Forehand aanval.** Bal aanspelen in het forehand vak. Diagonaal spelen.
Eis: 7 goed van de 10 ballen
5. **Rally forehand aanval.** Serie diagonaal.
Eis: 5 keer
6. **Rally forehand.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 15 goede slagen
7. **Serveren.** Met backhand of forehand.
Eis: 8 goed van de 10
8. **Theorie.**
Eis: Minstens 4 van de 10 vragen goed



De GELE band



1. **Bat en bal.** Serie met forehand.
Eis: 40 keer
2. **Backhand schuiven.** Bal aangeven in het backhand vak.
Afwisselend diagonaal en parallel terugspelen. Eis: 8 goed van de 10 ballen
3. **Rally backhand schuiven.** Serie diagonaal.
Eis: 15 keer
4. **Rally backhand contra/blok.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 15 goede slagen
5. **Forehand aanval diagonaal/parallel.** Afwisselend diagonaal en parallel vanuit forehandhoek. Bal met wat backspin aanspelen.
Eis: 14 goed van de 20 aangespeelde ballen.
6. **Rally forehand.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 25 goede slagen
7. **Kort serveren.** Twee keer stuiten aan de andere kant van het net.
Met backhand en/of met forehand. Eis: 6 goed van de 10 ballen
8. **Lang serveren.** Diagonaal in het verste kwart van de andere tafelhelft met backhand en/of met forehand.
Eis: 8 goed van de 10 ballen
9. **Service + forehand aanval.** Backhand service diagonaal met backspin. Tweede bal forehand diagonaal uit forehandhoek.
Eis: 7 goed van de 10 ballen
10. **Theorie.**
Eis: Minstens 5 van de 10 vragen goed.



De RODE band



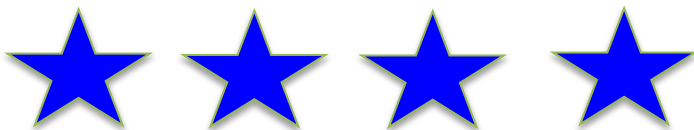
1. **Bat en bal.** Serie backhand/forehand om-en-om.
Eis: 25 keer
2. **Backhand aanval diagonaal.** Afwisselend diagonaal en parallel vanuit backhandhoek.
Eis: 15 goed van de 20 aangespeelde ballen.
3. **Rally backhand contra/blok.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 20 goede slagen
4. **Rally forehand.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 30 goede slagen
5. **Serveren.** Met backhand of forehand. Tafelhelft aan andere kant verdeeld in vier vakken.
Eis: Twee treffers in ieder vak in maximaal 12 pogingen.
6. **Combinatie backhand en forehand aanval.** Ballen worden afwisselend aangegeven in de backhand- en forehandhoek. Terugspelen met backhand en forehand aanval.
Eis: 15 goed van de 20 ballen
7. **Service + forehand aanval.** Backhand service diagonaal met backspin.
Tweede bal parallel uit forehandhoek.
Eis: 7 goed van de 10 ballen
8. **Theorie.**
Eis: Minstens 6 van de 10 vragen goed.



De BLAUWE band



1. **Rally backhand contra/blok.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 30 goede slagen
2. **Rally forehand.** Diagonaal, 1 minuut.
Eis: minimaal 40 goede slagen
3. **Forehand variatie.** Beginnen met een rally contra aan tafel. De 3e of 4e bal nemen met duidelijk meer topspin of met meer snelheid.
Eis: minstens 6 series goed van de 10
4. **Serveren.** Met backhand of forehand.
Tafelhelft aan andere kant verdeeld in vier vakken.
Eis: Twee treffers in ieder vak in maximaal 10 pogingen.
5. **Combinatie backhand contra en forehand aanval.** Service backhand contra diagonaal. Tweede bal back- hand contra diagonaal. Derde bal forehand topspin diagonaal uit forehandhoek.
Eis: minstens 6 series goed van de 10
6. **Service + forehand aanval.** Backhand service diagonaal met backspin. Tweede bal diagonaal uit backhandhoek (met omlopen).
Eis: 7 goed van de 10 ballen
7. **Service + backhand aanval + forehand aanval.** Backhandservice kort parallel. Tweede bal backhand aanval diagonaal uit backhandhoek. Derde bal met forehand spelen uit het midden.
Eis: 6 series goed van de 10
8. **Theorie.** Eis:
Minstens 7 van de 10 vragen goed.



Tips en trucs om gemakkelijker je (deel) examens te behalen

1. Train goed en regelmatig
2. Let op bij de trainingen, luister en praat niet
3. Let altijd op een juiste basishouding en plek achter de tafel
4. Beweeg voldoende tijdens het spel en de oefeningen
5. Concentreer je goed en kijk goed naar de bal
6. Als je vragen hebt ... stel ze dan bij één van de trainers
7. Thuis kan je ook een aantal oefeningen voorbereiden en oefenen
8. Maak je niet zenuwachtig tijdens de examens
9. Kom voor de examens ruim op tijd en vergeet je batje niet.
10. Oefen voor de examens rustig met “betere” spelers





Witte Band behaald op:

Afgenomen
door:.....



Groen Gele Band behaald op:

.....

Afgenomen
door:.....



Gele Band behaald

op:.....

Afgenomen
door:.....



Rode Band behaald op:

.....

Afgenomen
door:.....



Blauwe Band behaald op:

.....

Afgenomen
door:.....

Dit T.T.V. Amstelveen Superstar boekje is eigendom van:

Naam:

Adres:

Postcode:

Telefoonnummer:

E-Mail Adres:

Startdatum Superstar:.....



AANTEKENINGEN DOOR DE SPELER