# POP KNLTB 2022

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | |  |  | | --- | | **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.  **Invullen POP** 1. Log in bij Smartabase: **https://teamnl.smartabase.nl/knltb/** 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 alle tabbladen af en begin bij **Algemeen.** 5. Vul per tabblad de **Beginsituatie**, **4 maanden doelen** en **Gewenste situatie voor lange termijn** in. 6. Selecteer of het een **Wapen, Verbeterpunt of Functioneel** is. 7. Zet het doel op **Yes** om deze actief te maken. 8. Zet **maximaal 12 doelen** op actief. 9. **Let op:** Klik op **Update** om de doelen op te slaan. 10. In het **Dashboard POP** kan je vervolgens de actieve doelen bekijken en aanpassen.  **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. | | |

# Algemeen

**Wat is je ambitie/einddoel in tennis?:**

**Wie is jouw voorbeeld qua speler/speltype?:**

**Welke prestaties wil je de komende 12 maanden bereiken?:**

**Welk doel heb je qua ranglijstontwikkeling?:**

# Service

**1e Service**

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

**2e Service**

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Return

**ROS 1e**

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

**ROS 2e**

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# 2e Bal (na de service)

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Baseline

**Denk aan: onder druk / tempo volgen / voordeelsituatie uitspelen**

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Oplopen en netspel

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Spelen tegen de netspeler

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Dubbelspel

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Fysiek

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Prestatiegedrag

**Invullen vanuit de 14 competenties van prestatiegedrag:**

|  |  |
| --- | --- |
| Aandacht richten  Aanpassingsvermogen  Beslissingen nemen  Communiceren  Doelgericht werken  Doorzettingsvermogen  Grenzen stellen en bewaken | Plannen  Presteren onder druk  Probleemoplossend vermogen  Procesgericht werken  Optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling  Reflectie op ontwikkeling en prestatie  Zelfvertrouwen |

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):

# Voeding

Omschrijf de beginsituatie:

Omschrijf je 4 maanden doelstellingen & aandachtspunten:



Wat is de gewenste situatie voor de lange termijn / welk speltype wil je spelen? (Wat is uiteindelijk jouw beste spel in deze situatie?):