

TENNISCLINIC

Deze twee uur durende clinic is zowel geschikt voor beginnende tennissers als gevorderden en wordt gegeven door professionele tennistrainers. Aan het einde van de dag heeft iedereen de fore- en backhand, smashes, volley's en natuurlijk de service onder de knie.

De groep wordt verdeeld in kleinere groepjes. We starten met een warming up oefening.

Op iedere baan wordt een training gedaan:

- Fore- en backhand
- Volley en smash (netspeltraining)
- Servicetraining

Om het kwartier draaien de groepen door, zo komt iedereen dus op alle banen terecht en oefent iedereen alle slagen.

Training per baan:

- Skybal (dynamisch spel)
- Passeer de trainer (rally spelen tegen de trainer)
- Snelheid meten van de service

Eindspel met alle spelers (Spel Rond de Baan). Na dit spel volgt dé prijsuitreiking.



ZES- OF MEERKAMP

Door de jaren heen hebben wij al met verschillende scholen mogen werken. Dit programma is geschikt voor uiteenlopende doelgroepen. Hier valt te denken aan alle groepen van het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en speciaal onderwijs, maar natuurlijk ook voor u en uw familieleden of met een stel vrienden.

Tijdens de zeskamp wordt er in kleine groepjes, samen met een docent en/of ouder, tegen elkaar "gestreden". Midden in de polder kunnen jullie onderstaande onderdelen tijdens de zes- of meerkamp tegenkomen met na afloop dé prijsuitreiking.

- Boogschieten
- Vlot bouwen en varen
- Steprace
- Reuze katapult bouwen en schieten
- Blindeloop
- Kano opdracht

