

Benjamintrainingen WVL

*Gratis extra trainingsaanbod van de
Vlaamse tafeltennisliga (VTTL) en het
prov. comité WVL.*



Onze **benjamin**trainingen binnen het LTAD-model





Ontwikkelingsfase 2: FUNdamenten

- **Jongens:** vanaf 6 jaar tot 9 jaar.
- **Meisjes:** vanaf 6 jaar tot 8 jaar.

Nog geen sprake van selectietrainingen!!!

- Elke speler moet de kans krijgen om een stevige basis te ontwikkelen.
- FUN en groepsgevoel zijn belangrijke onderdelen van deze ontwikkelingsfase.



Een brede motorische ontwikkeling staat centraal

- Via bewegingsprogramma Multimove.
- Dit is de basis voor verder succes.



Aandacht voor het ontwikkelingsniveau van elke speler

- De ene speler is lichamelijk al meer ontwikkeld dan de andere.
- De ene speler staat al verder dan de andere op cognitief en sociaal-emotioneel vlak.

MULTIMOVE



12 bewegingsvaardigheden



TAFELTENNIS

contra voorhand

contra rughand

duw voorhand

duw rughand

service voorhand (basis)

service rughand (basis)

topspin (optioneel)



Opbouw benjamintraining (1,5u)



MULTIMOVE

20 MINUTEN



TAFELTENNIS

TECHNIEK
BASISLAGEN
MET SPARRING

30 MINUTEN



TAFELTENNIS

TACTIEK EN
SERVICE

10 MINUTEN



TAFELTENNIS WEDSTRIJDSITUATIES

20 MINUTEN



STRETCHEN

LENIGHEID
BASISKRACHT

10 MINUTEN

Opbouw benjamindag (6u)

- Carrousel van trainings – en spelactiviteiten
- Afname benjamintesten VTTL
Testen motorische ontwikkeling die aangeven welk ontwikkelingspotentieel een speler heeft.



Activiteiten seizoen 2024-2025

	Datum	Tijdstip	Locatie	
1	zat. 28 september 2024	10u-11u30	TTC Drive Oostende, sportparklaan 6	T
2	woe. 30 oktober 2024	9u30-15u30	TTC Meulebeke, Elbestraat 34	D
3	woe. 20 november 2024	17u-18u30	TTC The Charlies, Zeevillalaan 64 - Wenduine	T
4	zat. 14 december 2024	10u-11u30	TTC And Leie, Dronckaertstraat 475 - Lauwe	T
5	zon. 12 januari 2025	10u-11u30	TTC Wielsbeke-Leieland, Hernieuwenstraat 14	T
6	do. 20 februari 2025	17u30-19u	TTC Knokke Heist, Edward Verheyststraat 14	T
7	woe. 5 maart 2025	9u30-15u30	TTC Meulebeke, Elbestraat 34	D
8	zon. 30 maart 2025	10u-11u30	TTC Zandvoorde, Boterbloemstraat 29 - Oostende	T

Vooraf inschrijven is verplicht!

T = training, D = benjamindag

Info en inschrijvingen

Jasmine Delaere

Benjamintrainster WVL

jasmine.delaere@wvl.vttl.be

+32 498 657 990

