



## Handleiding

### Organisatie van een Push your limits dag

Tijdens een Push Your Limits wedstrijd dag staan niet onderlinge wedstrijden centraal, maar het verbeteren van persoonlijke scores via opdrachten die passen bij het ontwikkelingsniveau van de speler. Dit format is speciaal ontwikkeld voor spelers van level 1 en 2 van het TOF rolstoeltennisprogramma en zorgt ervoor dat iedere speler op zijn of haar eigen niveau wedstrijdervaring kan opdoen.

Een Push Your Limits dag duurt gemiddeld 1 tot 2 uur en bestaat uit 4 tot 8 opdrachten uit verschillende fases van het TOF-programma. Spelers proberen gedurende de dag hun persoonlijke beste score te verbeteren.

---

#### Vorbereiding

**Planning:** 2–4 weken van tevoren

**Totale voorbereidingstijd:** ± 6 uur

#### Stap 1: Organisatie

Zorg voor een kleine organisatie zodat de taken goed verdeeld zijn.

- Stel een organisatiegroep samen van 2–4 personen (trainer, begeleiders, vrijwilligers)

#### Stap 2: Plan van aanpak

Een goede voorbereiding zorgt voor een soepel verloop van de wedstrijd dag.

- Bepaal de doelgroep (level 1 en/of level 2 spelers – spelerskaart 1)
- Bepaal het aantal deelnemers
- Bepaal datum en tijdstip
- Reserveer voldoende banen
- Bepaal hoeveel opdrachten er worden gedaan (minimaal 4, maximaal 8)
- Maak een keuze uit de fases:
  - Mobiliteit
  - Tennis skills
  - Racketblad controle
  - Het punt starten
  - Plaats op de baan
  - Ontvangen en zenden
  - Spelen zonder stuit
  - Push Your Limits
- Maak een baanindeling (opdracht per baan/station)
- Bepaal hoeveel begeleiders nodig zijn (richtlijn: 1 begeleider per 4 spelers)
- Zorg voor voldoende materialen per opdracht

- Print scorekaarten
- Bepaal of scores ook digitaal worden ingevoerd (KNLTB Leraren app)

---

### Hoe vraag je een Push Your Limits toernooi aan?

Op dit moment kan je kenbaar maken via [Rolstoeltennis@knltb.nl](mailto:Rolstoeltennis@knltb.nl) of je een Push Your Limits wilt organiseren. Vermeld hierbij:

- De locatie;
- De datum;
- Het tijdstip;
- Contact gegevens;
- En hoe ze zich kunnen inschrijven voor jullie toernooi.

---

### Communicatie

Goede communicatie zorgt voor meer deelnemers en een leuke sfeer.

- Informeer spelers en ouders/verzorgers
- Informeer trainers en begeleiders
- Deel informatie via clubwebsite en social media
- Maak een uitnodiging met:
  - Datum
  - Tijd
  - Voor wie
  - Wat is Push Your Limits
  - Hoe lang het duurt
  - Waar in te schrijven

---

### Vorbereiding dagindeling

Maak vooraf een duidelijk draaiboek.

#### Onderdelen van de dag:

1. Ontvangst
  2. Warming-up
  3. Uitleg Push Your Limits en scorekaart
  4. Opdrachtenronde 1
  5. Korte pauze / wisselen
  6. Opdrachtenronde 2 (spelers proberen score te verbeteren)
  7. Afsluiting
- Maak een tijdschema (incl. wisseltijden)
  - Bepaal per opdracht:
    - Tijdopdracht of aantal pogingen
      - Maak een rotatieschema langs de banen
      - Regel helpers voor:
    - Aangooien
    - Tellen
    - Ballen rapen



- Score noteren

---

## **Uitvoering wedstrijd**

### **Stap 1: Ontvangst**

- Ontvang spelers en ouders
- Deel scorekaarten uit
- Leg uit hoe de scorekaart werkt
- Leg uit dat spelers hun persoonlijke score proberen te verbeteren

### **Stap 2: Warming-up**

- Gezamenlijke warming-up (10–15 minuten)
- Mobiliteit en balgevoel

### **Stap 3: Opdrachten**

- Spelers voeren opdrachten uit per baan/station
- Spelers noteren score op scorekaart
- Spelers krijgen later nog een poging om hun score te verbeteren
- Begeleiders helpen bij tellen, aangooien en ballen rapen

### **Stap 4: Score bijhouden**

- Scores noteren op scorekaart
- Eventueel scores invoeren in KNLTB Leraren app
- Spelers vullen totaalscore in

### **Stap 5: Afsluiting**

- Bespreek de dag kort met de spelers
- Laat spelers hun score vergelijken met eerdere keer
- Laat alle spelers een stip invullen op de spelerskaart bij 'wedstrijddag'

***Tip:** Eindig de dag met iets leuks zoals een lunch of koppel het Push your limits event aan een ander toernooi van jullie club.*

---

## **Praktische organisatie (overzicht)**

<b>Onderdeel</b>	<b>Richtlijn</b>
Aantal begeleiders	1 per 4 spelers
Aantal banen	2–4
Aantal opdrachten	4–8
Duur	1–2 uur
Warming-up	10–15 min
Wisseltijd	5 min
Pogingen per opdracht	2



---

### Materialen (algemeen)

- Ballen
- Pionnen
- Rackets
- Scorekaarten
- Pennen/stiften
- Eventueel stopwatch
- Netten/lijnen
- Mand voor ballen

Per opdracht kunnen extra materialen nodig zijn (zie opdrachtenfiches).

---

### Evaluatie

Na afloop van de dag is evalueren belangrijk voor een volgende editie.

- Evalueer met organisatie en begeleiders:
    - Wat ging goed?
    - Wat kan beter?
    - Waren er genoeg begeleiders?
    - Klopte de tijdsplanning?
  - Vraag feedback aan spelers
  - Noteer verbeterpunten voor volgende wedstrijddag
- 

### Belangrijkste uitgangspunten van Push Your Limits

- Spelers spelen tegen zichzelf, niet tegen elkaar
- Plezier en succeservaring staan centraal
- Spelers proberen hun persoonlijke beste score te verbeteren
- Opdrachten passen bij ontwikkelingsfase level 1 en 2
- Spelers kunnen opdrachten zoveel mogelijk zelfstandig uitvoeren
- Voortgang wordt bijgehouden via scorekaart en eventueel app

