

# PROJECT TENNIS EN STUDIE

## Organisatie:

Gonzalez Academy biedt **3 projecten** voor Top sport: 1) **Tennis en studie**, 2) **Midden jury en Tennis**, 3) **Full Time Tennis Programma voor Professional**. Onder leiding van Alfonso Gonzalez samenwerking met het school **Hagelstein** biedt een formule tennis & studie aan voor semi-professionele spelers die 12 jaar worden (6<sup>e</sup> leerjaar) tot en met spelers die 17 jaar worden.

## Selectie van de spelers:

De spelers worden op basis van zeer specifieke criteria geselecteerd:

- leeftijd
- motivatie
- rangschikking
- fysieke, mentale en tennis bekwaamheden

## Onze doelstellingen:

Het potentieel van elke speler tot zijn best ontwikkelen in het kader van een kwalitatief en geadapteerd topsport leerprogramma.

Samen met de speler werken de trainers een procedure uit waarmee de sportieve doelstellingen bereikt kunnen worden. Elke speler krijgt dus een speciaal aangepast programma dat hem of haar op het lijf geschreven is. De uitdagingen in verband met tactiek, techniek, fysieke training (preventie), voedingsgewoonten en psychologie worden in kaart gebracht.

Er wordt een wedstrijdschema samengesteld (met nationale of internationale wedstrijden) dat strikt opgevolgd wordt en in verhouding staat tot de sportieve doelstellingen.

## Club waar de tennis & studies zal plaatsvinden:

TC Heveld is gelegen in Sint-Katelijne-Waver, tussen Brussel en Antwerpen en is dicht bij hoofdwegen, openbaar vervoer en scholen (Hagelstein en SUI).

Adres: Hagelsteinweg, 1  
2860 Sint-Katelijne-Waver

De club beschikt over: 9 binnenbanen (5 microcourt en 4 greenset)  
10 buitenbanen (5 gravel en 5 somclay)  
2 squashbanen  
1 fitnessclub gevestigd binnen tenniscentrum  
1 cafeteria gevestigd binnen tenniscentrum



## Programma – aanbod:

### **School + programma**

- Normaal schoolprogramma
- De training bestaat uit tennis + conditie
- Programma loopt over 6 dagen in de week (in het totaal +/- 18.5 uur)
- Op zondag vrij
- Begeleiding en opvolging tijdens belangrijke toernooien in België
- Prijs 1.450,-euro/maand (exclusief reis- en verblijfkosten van speler & coach)

### **Duur programma**

Schooljaar september – juni

Vakantieperiode: afzonderlijk te bespreken (nationaal – internationaal)

### **Indeling programma**

School standaard schooluren

Tennis 5 x 2u/dag (maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag)  
1 x 4u/dag (zaterdag 1 2u tot 14u middag & 16u tot 18u namiddag)

Conditie 3 x 1u/dag (maandag, woensdag en vrijdag of zaterdag)

### **Tornooi overzicht**

- Nationaal**
- +/- 10 toernooien
  - VW Tour Winter (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
  - VW Tour Zomer ( categorie 1+)
- Tennis Europa in Belgium -12-14-16, jaar

### Voorbeeld programma overzicht

<b>U/dag</b>	<b>Ma</b>	<b>Di</b>	<b>Wo</b>	<b>Do</b>	<b>Vr</b>	<b>Za</b>	<b>Zo</b>
<b>9u-</b>							
<b>15u30</b>							
<b>16u –</b>							
<b>18u</b>							
<b>18u30 – 19u30</b>							

**School**

**Tennis**

**Studie/vrij**

**Conditie**

## Midden jury + programma

- 3 x week school
- Training bestaat uit tennis + conditie
- Programma loopt over 6 dagen in de week ( in het totaal +/- 27.5uur)
- Op zondag vrij
- Begeleiding en opvolging tijdens 10 à 15 weken op internationale toernooien (ITF, ATP of WTA). In het totaal worden er +/- 15 internationale toernooien voorzien
- Begeleiding en opvolging tijdens de belangrijke toernooien in België
- Prijs 1.650,- euro/maand (exclusief reis- en verblijfkosten speler & coach)

## Duur programma

- jaarprogramma

## Indeling programma

- School maandag, woensdag en vrijdag school
- Tennis 5 x 3u/dag (dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag)  
4 x 2u/dag (maandag, dinsdag, donderdag, zaterdag)
- Conditie 3 x 1u30/dag (maandag, donderdag, zaterdag)

## Tornooi overzicht

### Nationaal

- +/- 10 toernooien
- VW Tour Winter (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
- VW Tour Zomer ( categorie 1+)

### Internationaal

- +/- 15 toernooien met coach
- Tennis europe (12-14-16, jaar)
- ITF -18 jaar
- ITF Toernooien

Voorbeeld programma overzicht

U/dag	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9u-							
12u							
12u – 13u							
13u-14u							
16u							
16u30 – 18u00							

School

Tennis

Studie/vrij

Conditie

Lunch

## Voltijds programma tennis

- Training bestaat uit tennis en conditie
- Programma loopt over 6 dagen in de week (in het totaal +/- 34.5 uur)
- Op zondag vrij
- Begeleiding en opvolging tijdens 15 tot 20 weken op internationale toernooien (ITF, ATP of WTA). In het totaal worden er ... internationale toernooien voorzien.
- Begeleiding en opvolging tijdens de belangrijke toernooien in België
- Prijs 1.900 euro/maand (exclusief reis- en verblijfkosten speler & coach)

### Duur programma

- jaarprogramma

### Indeling programma

- Tennis 6 x 3u/dag (maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag)
- 6 x 2u/dag (maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag)
- Conditie 3 x 1u30/dag (maandag, donderdag, zaterdag)

### Tornooi overzicht

#### Nationaal

- +/- 10 toernooien
- VW Tour Winter (Wimbledon, Argayon, Forrest Hills, Heiveld)
- VW Tour Zomer ( categorie 1+)

#### Internationaal

- +/- 15 toernooien met coach
- Tennis europe (12-14 -16, jaar)
- ITF -18 jaar
- ITF Toernooien

### Voorbeeld programma overzicht

U/dag	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9u-							
12u							
12u – 13u							
13u-14u							
16u							
16u 30– 18u00							

School

Tennis

Studie/vrij

Conditie

Lunch

## **Tornooien**

### ***Nationaal***

- +/- 10 tornooien
  
- VW Tour Winter
  - Wimbledon
  - Argayon
  - Forrest Hills
  - Heiveld
- VW Tour Zomer
  - Categorie 1+

### ***Internationale tornooien***

- +/- 15 tornooien met coach
  
- Tennis Europe
  - - 12jaar
  - - 14 jaar
  - - 16 jaar
- ITF -18 jaar
- ITF Tornooien

## **De opleiding en ondersteuning gebeurt door:**

Trainer Coordinator	Alfonso Gonzalez	Technical Director
Traveling Coaches	Alfonso Gonzalez	
	Scherens Kristof	Trainer B
	Scherens Frederic	Trainer B
	Van Langendonck Ronny	Trainer A
Academy staff	Gregory Keymolen	Trainer B
	Lenaerts Bjorn	Trainer A
Physical Trainer	Dobrev Boyan	
Mental coach	Haubourdin Serge	