AANVRAAGDOSSIER

Seizoen 2026/2027

Jongeren geboren tussen 2009 en 2018

Foto

Verplicht

« De uitvoering van een dergelijk project en de nodige inzet van speelsters en spelers en ouders zijn gericht op jongeren die de ambitie hebben om

op nationaal en internationaal niveau competitief te zijn en de top te bereiken, zonder hun studies op te offeren »

SPORTPROJECT

Hallo allemaal,

Hieronder vindt u ons aanvraagdossier voor het seizoen 2026/2027. Het dossier dient volledig te worden ingevuld en vóór 31 december 2026 teruggestuurd naar het volgende adres: xavier@hopeandspirit.be, indien u wenst dat uw kind deelneemt aan het programma van de Stichting Hope and Spirit.

Wij danken u voor uw belangstelling. Na een zorgvuldige beoordeling van elk dossier delen wij u onze beslissing over uw kind mee in de eerste helft van januari 2027, vóór een officiële bekendmaking eind januari 2027.

- Regelmatig via sociale media zijn/haar verbondenheid met de Stichting kenbaar maken door middel van foto's, bedankingen, video's en een voorstelling van de Stichting aan zijn/haar volgers…

- Wekelijks in onze privé-WhatsAppgroep resultaten, tennis- en niet-tennisgerelateerde foto's en video's en « persoonlijke » informatie delen.

- Ons regelmatig een korte samenvatting bezorgen van de voortgang van zijn/haar tennisproject en van de schoolresultaten.

- De badge van Hope&Spirit dragen tijdens Belgische en internationale wedstrijden en trainingen, evenals de kleding in onze kleuren die in april 2027 wordt verstrekt, zodra dit mogelijk is (prijsuitreikingen, officiële foto's, krantenartikelen…).

- Aanwezig zijn op onze evenementen gedurende het hele jaar (uitreiking van beurzen, Hope&Spirit Young Stars Practice, Hope&Spirit Tennis Camps).

Het niet naleven van deze verplichtingen leidt eerst tot een waarschuwing en indien nodig vervolgens tot uitsluiting indien nodig…

Xavier Le Gall

Voorzitter & Sportief Directeur van de Stichting

Voorstelling

Vandaag zijn, om een topsportelite te laten ontstaan, aandacht vanaf zeer jonge leeftijd en de inzet van de nodige middelen van groot belang.

Daarom zijn wij ervan overtuigd dat het essentieel is om de motivatie, deskundigheid en verschillende middelen van clubs, federaties, coaches, ouders en uiteraard de Stichting Hope and Spirit te bundelen.

Zoals wij tijdens komende bijeenkomsten zullen toelichten, willen wij aangepaste, samenhangende en ambitieuze projecten zien ontstaan en groeien, met respect voor het evenwicht en de persoonlijke ontwikkeling van het kind.

Met dit doel hebben wij dit sportproject opgesteld, dat u zal helpen het sportseizoen 2026-2027 te evalueren en het volgende seizoen op te bouwen.

Met dit dossier kunnen wij de kracht van elk project beoordelen en de verschillende vormen van steun (financieel of technisch) bepalen die aan de betrokken jonge speelsters en spelers zullen worden toegekend.

De indiening van dit project is een individueel initiatief, open voor iedereen, onder voorbehoud van goedkeuring door de respectieve coaches en de ouders. Elk project wordt beoordeeld op basis van duidelijk vastgelegde criteria.

AUCUNE AIDE NE SERA ACCORDEE PAR LA FONDATION SANS CONSTITUTION DE CE DOSSIER

Het dossier dat op de website van de Stichting kan worden gedownload, bestaat uit de volgende 7 onderdelen:

- **Een identiteitsfiche van de verschillende** acteurs
- Une fiche bilan de la saison 2025/2026
- Une feuille de résultats
- Une fiche projet 2026/2027
- Une fiche critères de sélection
- Une fiche conseil
- Un plan de formation

Na deze datum zullen wij elk project bestuderen met inachtneming van de selectiecriteria. Eind januari 2026 ontvangen de ouders een antwoord.

In afwachting van uw antwoord wenst het bestuur van de Stichting u veel sportieve groeten.

Identiteit

Club: ……

Speelster/Speler

Naam: …… Voornaam: ……

Geboortedatum: …… Licentienummer: ……

Ranking 2026: …… Beoogde ranking 2027: ……

Adres: ……

……

G.S.M.: ……

E-mail: ……

Ouders

Naam: …… Voornaam: ……

Tel. thuis: …… Mobiel: ……

E-mail: ……

Coach(es)

Naam: …… Voornaam: ……

Adres: ……

……

G.S.M.: ……

E-mail: ……

Evaluatie van het sportseizoen 2025-2026

Om nieuwe doelstellingen te bepalen op het vlak van ranking, trainingsvolume of speelniveau en om de nodige middelen voor een betekenisvolle ontwikkeling te bepalen, is het nuttig een objectieve evaluatie te maken van de verschillende onderdelen van het sportseizoen 2025/2026.

Wekelijkse trainingsplanning

	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
Lun														
Di														
Wo														
Do														
Vr														
Za														
Zo														

Vermeld: individueel (IND), collectief (COL), begeleide wedstrijd (MD), vrij spel (JL), fysieke training (EP)

De verschillende coaches

- **Collectief tennis: .....**
- **Individueel tennis: .....**
- **Fysieke training: .....**

Trainingsvormen en -volumes

Dynamische fysieke training	Individuele fysieke training	Nombre de séances dans	Collectief	Individuele sessies	Fysiek
jaar					
Duur van de sessie					

- **Aantal gevolgde stages en duur van deze stages (vakanties): .....**

Tennisresultaten 2025-2026

❖ **Aantal gespeelde toernooien op 15 december 2026:**

❖ **Aantal gespeelde wedstrijden op 15 december 2026: ……**

❖ **Aantal wedstrijden in individuele toernooien gespeeld in aanwezigheid van de coach: …….. . Aantal interclubwedstrijden gespeeld in aanwezigheid van de coach: ……**

❖

❖ **Resultaten op de verschillende grote Belgische en internationale competities:**

Schoolresultaten 2026

Projectfiche 2026-2027

Kortetermijndoelstellingen van de speler (binnen 2 jaar)

- **Beoogde rankings (nationaal en internationaal) in 2026/2027:**

  .....

- **Beoogde rankings in 2027/2028: .....**

- **Belangrijkste resultaatsdoelstellingen:**

  .....
  .....
  .....
  .....

Langetermijndoelstellingen van de speler (tennis- en schoolproject)

(Ter indicatie)

.....
.....
.....
.....
.....

Inzet van de middelen

Om deze doelstellingen te bereiken, is het belangrijk passende middelen te identificeren en in te zetten. Daarom stellen wij voor het wekelijkse en jaarlijkse trainingsprogramma op te bouwen vanuit de volgende trainingsvormen:

1. Op tennisgebied

- Collectif (de 3 à 8 joueurs sur 2 plateaux minimum)
- Collectif à 2 joueurs
- Individuel
- Jeu libre

2. Op fysiek gebied

❖ Collectief (meer dan 3 spelers) ❖ Geïndividualiseerd collectief (1 tot 3 spelers) ❖ Zelfstandige sessie

Wij stellen de volgende samenvattende tabel voor, waarmee wij de samenhang en kracht van dit project kunnen beoordelen.

Aantal sessies		Duur	Aantal weken
Collectief (tennis)			
Collectief met 2 (tennis)			
Individuele sessies (tennis)			
Fysiek (+ dan 3)			
Geïndividualiseerd fysiek (1 tot 3)			

3. Opvolging in competitie

❖ Aantal wedstrijden die door de coach gevolgd moeten worden (exclusief teamwedstrijden): .....

4. Financiering van individuele sessies

❖ Totaal aantal individuele sessies per jaar: .....

❖ Aantal individuele sessies gefinancierd door de ouders: .....

5. Goedkeuring van het project (handtekeningen)

De speelster/de speler De ouders De coach

Selectiecriteria

Om u onze verwachtingen beter te laten begrijpen, hebben wij de verschillende criteria vastgelegd waarmee wij de projecten kunnen beoordelen en objectief de jongeren kunnen selecteren die het volgende seizoen een beurs zullen ontvangen. Wij zijn ervan overtuigd dat het naleven van deze criteria een garantie is voor succes in de toekomst.

Het spelniveau van de speelster of speler ❖

Een significante technische ontwikkeling ❖

Resultaten in het voorgaande jaar ❖

Het vermogen om snel vooruitgang te boeken en de trainingen eigen te maken (respect voor en begrip van de eisen) ❖

Samenhang van het tennisproject ❖

Samenhang van het schoolproject ❖

Samenhang, overleg en naleving van de planning ❖

Het vermogen om zich aan te sluiten bij en te functioneren binnen een groep met meerdere trainers ❖

De ingesteldheid van de speler en de ouders ❖

Het toekomstige potentieel van de speelster of speler ❖

Vertrouwen in de structuur en de trainers ❖

Zoals u kunt lezen of begrijpen, zullen resultaten in nationale en internationale toernooien belangrijk zijn, maar schoolresultaten en aanwezigheid, evenals spelniveau, speelplezier, ingesteldheid en sportieve waarden zullen bij de gemaakte keuzes prioritair zijn.

Advies aan speelsters/spelers en ouders

Om u zo goed mogelijk te begeleiden bij het opstellen van het sportproject van uw kind, vonden wij het noodzakelijk om de essentiële elementen voor het welslagen van het project te presenteren.

- La mise en place d'un travail individuel est obligatoire et incontournable en fonction de la période, des besoins et des objectifs prioritaires d'évolution :
  - ✓ **1 wekelijkse sessie tussen 8 en 10 jaar**
  - ✓ **2 wekelijkse sessies tussen 11 en 14 jaar**
- **Vanaf 9 jaar moet de duur van collectieve sessies tussen 1u15 en 1u45 liggen**
- **Vanaf 10 jaar moet de duur van individuele sessies tussen 1u en 1u30 liggen**
- **Indien mogelijk één pedagogisch verantwoordelijke binnen de club**
- **De trainer die verantwoordelijk is voor het programma moet zorgen voor een opvolging tijdens wedstrijden van minimaal 10 tot 20 wedstrijden per jaar**
- **Fysieke voorbereiding is verplicht en bepalend voor de ontwikkeling van jongeren**

De financiële bijdrage van de ouders is onmisbaar om de uitvoering van een ambitieus project mogelijk te maken!

Noch de club, noch de Stichting kan deze bijdrage vervangen.

Opleidingsplan

Dit opleidingsplan is een leidraad.

Het is volledig en ambitieus en heeft als doel alle trainingsvormen op te nemen die wenselijk zijn in het trainingsprogramma. Het is bedoeld voor jongeren die competitief willen zijn en nationaal en internationaal willen doorgroeien binnen hun leeftijdscategorie.

Wij hechten eraan de ontwikkeling van het kind te respecteren door zowel kwantitatieve gegevens (trainingsvolume) als kwalitatieve gegevens (trainingsvormen) aan te reiken. Dit plan beantwoordt geleidelijk aan de eisen van de discipline.

LET OP!

Het is belangrijk te benadrukken dat tijdens een sportseizoen (52 weken) de modelweek (wekelijks trainingsprogramma) slechts ongeveer twintig weken effectief zal zijn. Het is de verantwoordelijkheid van de trainer en het gezond verstand van de ouders om het kind op te volgen en de trainingsbelasting aan te passen aan zijn/haar conditie en wensen.

Tot slot herinneren wij eraan dat deze leidraad aangepast kan en moet worden aan het niveau, de doelstellingen, de kenmerken, de individuele ervaring en de motivatie van de jongere.

Opleidingsplan 2026-2027 van de speler ter indicatie

Leeftijdin			Individueel	met 2 joueurs	Fysiek	Fysiek Individueel (van 1 tot 3 spelers)	Fysiek in zelfstandig	Spel vrij	Aantal	Opvolging in competitie
7 jaar ☺☺ ☺ ☺					☺	☺ 15 à 30 1/kwartaal				
8 jaar ☺☺ ☺ ☺					☺	☺ 15 à 30 1/kwartaal				
9 jaar ☺☺ ☺☺ ☺					☺	☺ 15 à 30 3/kwartaal				
10 jaar ☺☺ ☺☺ ☺					☺☺	☺ 20 à 40 3/kwartaal				
11 jaar ☺☺ ☺☺ ☺					☺☺	☺ 20 à 40 3/kwartaal				
12 jaar ☺☺ ☺☺ ☺					☺☺	☺	☺ 40 à 60 3/kwartaal			
13 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺☺						☺	☺	☺ 40 à 60 3/kwartaal		
14 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺☺						☺☺	☺	☺ 50 à 70 3/kwartaal		
15 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺						☺☺	☺☺	☺ 50 à 70 3/kwartaal		
16 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺						☺☺	☺☺	☺ 60 à 80 3/kwartaal		
17 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺						☺☺	☺☺	☺ 60 à 80 3/kwartaal		
18 jaar ☺☺ ☺ ☺☺ ☺☺ ☺☺ ☺☺☺ ☺									100 3/kwartaal	

Opmerkingin voor het interpreterin in begrijpin van bovinstaand opleidingsplan:

- **Ein hoofdje staat voor één trainingssessie**

Eventuele opmerkingen

Onze partners