



Om in aanmerking te komen voor een talentenstatuut moet de atleet de minimum doelstelling behalen op de Technisch-tactische evaluatie, minimum aantal trainingsuren/week en het klassemment. Er wordt in de evaluatie wel steeds rekening gehouden met de specifieke beperking van de atleet. Bij het aanvragen van het talentenstatuut wordt door de hoofdcoach een persoonlijk ontwikkelingsplan opgesteld met de te verwachten evolutie van de atleet in de komende jaren (op verschillende leerlijnen) die nodig zijn om door te groeien richting belofte statuut. De effectieve evolutie van de atleet wordt jaarlijks geëvalueerd ten opzichte van het persoonlijke ontwikkelingsplan, op basis van deze evaluatie wordt beslist of het talentenstatuut al dan niet verlengd wordt. Bij afwijking van het vooropgestelde ontwikkelingsplan (minder snelle ontwikkeling), kan een atleet maximaal 2 maal gedeelbereerd worden voor een periode van 1 jaar, mits een grondige motivatie.

Versie 2026_01

Instapcriteriën Talent Mannen											
Leeftijd/Klasse	Doelstelling minimale trainingsuren per week tijdens talentenstatuut	Klasse 1		Klasse 2		Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5	
		Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)
12	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	25%
13	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	27%
14	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	30%
15	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	33%
16	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	35%
17	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	O.T.S.	NG	40%
18	(Kl.1,2,3,6,7) 6u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 12u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	E	45%
>18	(Kl.1,2,3,6,7) 7u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 14u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	E2/E0 of D	50%

Instapcriteriën Talent Mannen													
Leeftijd/Klasse	Doelstelling minimale trainingsuren per week tijdens talentenstatuut	Klasse 6		Klasse 7		Klasse 8		Klasse 9		Klasse 10		Klasse 11	
		Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)
12	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	NG	25%	NG	25%	NG	30%	NG	30%	NG	30%	NG	35%
13	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	NG	27%	NG	30%	NG	35%	NG	35%	NG	35%	NG	40%
14	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	NG	30%	NG	35%	NG	40%	NG	40%	E	40%	E	45%
15	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	NG	35%	NG	40%	NG	45%	E	45%	E2/E0	45%	E2/E0	50%
16	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	NG	40%	NG	45%	E	50%	E2/E0	50%	D	55%	D	55%
17	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	NG	45%	E	50%	E2/E0	55%	D	55%	D0/DO	65%	D0/DO	65%
18	(Kl.1,2,3,6,7) 6u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 12u	E	50%	E2/E0 of D	55%	D	60%	D2/DO of C	65%	C	75%	C	75%
>18	(Kl.1,2,3,6,7) 7u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 14u	E2/E0 of D	55%	D2/DO	60%	D2/DO of C	65%	C	75%	C2/CO	85%	C2/CO	85%

Instapcriteriën Talent Dames											
Leeftijd/Klasse	Doelstelling minimale trainingsuren per week tijdens talentenstatuut	Klasse 1		Klasse 2		Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5	
		Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)
12	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
13	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
14	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
15	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
16	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
17	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
18	(Kl.1,2,3,6,7) 6u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 12u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
>18	(Kl.1,2,3,6,7) 7u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 14u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.

Instapcriteriën Talent Dames													
Leeftijd/Klasse	Doelstelling minimale trainingsuren per week tijdens talentenstatuut	Klasse 6		Klasse 7		Klasse 8		Klasse 9		Klasse 10		Klasse 11	
		Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)	Niveau	Evaluatie (%)
12	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
13	(Kl.1,2,3,6,7) 2u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 4u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
14	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
15	(Kl.1,2,3,6,7) 3u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 6u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
16	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
17	(Kl.1,2,3,6,7) 5u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 10u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
18	(Kl.1,2,3,6,7) 6u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 12u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.
>18	(Kl.1,2,3,6,7) 7u/ (Kl. 4,5,8,9,10,11) 14u	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.	O.T.S.

*NG: Niet Geklasseerd
*O.T.S.: op te stellen



Om in aanmerking te komen voor een talentenstatuut moet de atleet de minimum doelstelling behalen op de Technisch-tactische evaluatie, minimum aantal trainingsuren/week en het klasserment. Er wordt in de evaluatie wel steeds rekening gehouden met de specifieke beperking van de atleet. Bij het aanvragen van het talentenstatuut wordt door de hoofdcoach een persoonlijk ontwikkelingsplan opgesteld met de te verwachten evolutie van de atleet in de komende jaren (op verschillende leerlijnen) die nodig zijn om door te groeien richting belofte statuut. De effectieve evolutie van de atleet wordt jaarlijks geëvalueerd ten opzichte van het persoonlijke ontwikkelingsplan, op basis van deze evaluatie wordt beslist of het talentenstatuut al dan niet verlengd wordt. Bij afwijking van het vooropgestelde ontwikkelingsplan (minder snelle ontwikkeling), kan een atleet maximaal 2 maal gedelibereerd worden voor een periode van 1 jaar, mits een grondige motivatie.

Versie 2026_01

	Technische criteria	Tactische criteria
jonger dan 18	Basislagen goed beheersen, zo correct mogelijke voorhand- alsook backhandtopspin kunnen uitvoeren, duwen en blokken. Correcte service kunnen uitvoeren volgens de regels. Alles wordt bekeken in functie van de mogelijkheden met ieder zijn beperking.	De verschillende plaatsingen kunnen aanspelen met alle basislagen zoals hiernaast beschreven. (diagonaal, rechtdoor, doorgangspunt). Service zowel kort als lang kunnen spelen op de verschillende plaatsen (diagonaal, rechtdoor en doorgangspunt / zowel kort als lang). Gewilligheid om tactisch advies aan te nemen en er zelf over na te denken.
ouder dan 18 jaar	Basislagen moeten van voldoende kwaliteit zijn. Service variatie met een minimum van 4 echt goede verschillende services. De "complexe" slagen kunnen uitvoeren in de mate van het mogelijke (banana-flip, kickblok, overspin...)	De speler zou een eigen spelstelsel moeten hebben uitgewerkt met als basis zijn/haar sterke punten. Bewust zijn van de eigen sterke punten en de zwakke punten. Tactische patronen kunnen uitvoeren en combinaties kunnen uitspelen op de zwaktes van de tegenstanders.

Basislagen	Uitleg	Technische uitvoering	Te beheersen punten	Evaluatie	Gewichtsfactor	Niveau	Score	Opmerkingen
Voorhand contra	De is een beginnende slag voor de beginners, de basis van alle andere slagen groeien hier en meer op voort. Deze slag is bedoeld om controle te krijgen over de bal, de bal moet niet hard zijn en moet geen spin hebben.	De slag begint met de elleboog voor het lichaam naar VH gericht (ongeveer 1,5 vuist van het lichaam verwijderd) en de arm ongeveer 95° geopend, de palm is lichtjes gestrekt en er wordt vooral gepaeld vanuit de romprotatie. De benen zijn gebogen en staan lichtjes schuin in een lichte spradstand (rechterbeen een halve voet achter het linkerbeen). De romprotatie begint met het opendraaien van de heup waarbij het gewicht op het rechterbeen komt (in het geval van een rechtshandige), daarna draaien we de heup terug naar de beginpositie waarbij het gewicht op het linkerbeen terechtkomt. De elleboog blijft zo vast mogelijk in de beginpositie gedurende de hele beweging. Op het moment van contact met de bal dan plooiën we de onderarm een beetje om meer controle te krijgen over de bal. Het balcontact gebeurt ook telkens voor het lichaam, niet ernaast en zeker niet achter. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt van de inkomende bal.	Positie elleboog Correcte beerposisie Inzet heuprotatie Gewichtsoverdracht Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Backhand contra	Zie VH contra.	Je begint met je palm voor je buik in de BH positie. De palm is lichtjes gestrekt. De benen staan op dezelfde wijze als in VH contra. De elleboog staat weer in een vaste positie, idealiter zo dicht mogelijk bij de positie van de elleboog bij VH contra (dit maakt de overgang van VH naar BH en omgekeerd makkelijker), de elleboog blijft weer zo vast mogelijk gedurende de hele slag. De palm wordt naar achter getrokken door de onderarm en weer vooruit geduwd door de onderarm. De hoek van de palm verandert niet tijdens de beweging. De pols mag hier een beetje ingezet worden om extra kracht en controle te geven aan de bal. Het contact van de bal gebeurt op het hoogste punt van de inkomende bal of iets ervoor.	Correcte beerposisie Positie elleboog Stabiliteit bovenarm Inzet pols Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Voorhand topspin	De VH-topspin is de meest gebruikte slag in het tafeltennis, de bedoeling is een hardere bal te spelen dan de contra. We kunnen die hardere bal met zekerheid spelen omdat we hier wel rotatie (topspin) in de bal gaan steken, dit zorgt voor een boog in het traject van de bal waardoor de bal eerst lichtjes stijgt en dan een versnelling naar beneden maakt na het hoogste punt te hebben bereikt.	VH-topspin begint met dezelfde startpositie als de VH-contra, we beginnen dan weer met de romprotatie en het overzetten van het gewicht op het rechterbeen. Deze romprotatie is iets verder dan de rotatie bij contra omdat de slag ook iets langer wordt. Wanneer we zijn ingedraaid in de heup (ongeveer 45° t.o.v. de tafel) gaan we terugdraaien, op dat moment wordt de onderarm een beetje losgelaten en verandert de hoek van de elleboog van 95° naar 90°. De heup draait in en weer wordt op het moment dat de bal gepaeld wordt de onderarm geplooid om zo meer controle en kracht te krijgen. De hele beweging moet in de juiste volgorde gebeuren om zo een beetje een "zweep"-effect te krijgen. Als we de bal raken zorgen we ervoor dat we de bal gaan wijzen i.p.v. vol te raken. Hierdoor wordt de rotatie gecreëerd. Op het einde van de slag zou het palm moeten eindigen juist naast of voor het voorhoofd. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt van de inkomende bal, of net erna.	Correcte beerposisie Gewichtsoverdracht en heuprotatie Positie elleboog Inzet onderarm Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Backhand topspin	De BH-topspin is het zelfde principe als de VH-topspin alleen is het doel vaak iets anders, de beweging van de BH-topspin is vaak compacter dan bij de VH-topspin waardoor deze ook vaak dicht bij de tafel wordt gebruikt. Het doel is hier weer om meer druk te kunnen zetten i.o.v. de contra zonder teveel risico te moeten nemen.	We beginnen weer met dezelfde startpositie als de BH-contra, de elleboog ongeveer 1,5 vuist van het lichaam verwijderd. Daarna houden we het palm goed gestrekt door de pols een beetje naar achter te trekken, de onderarm komt dan meer naar achter en stopt juist voor we onze buik aanraakt. Sommige spelers hebben een beter gevoel als ze hun palm naar hun linkerheup trekken en vandaar de beweging starten. Dit is te bekijken op het spel. Dan gaan we onze onderarm inzetten met een voorwaartse beweging rond de elleboog. De elleboog blijft zo stabiel mogelijk gedurende de hele slag. Op het moment dat we de bal gaan raken zetten we de pols die nog altijd naar achter getrokken is in. De beweging stopt met een neutrale pols en het palm juist onder ons gezicht een beetje voor ons lichaam. Tijdens de beweging gebruiken we ook het lichaam, dit is niet zo veel als bij de VH-topspin maar we kunnen hier ook het lichaam gebruiken voor meer kracht en controle. Als we de palm naar de heup brengen in de voorbereidingsfase, dan draaien we de linkerheup lichtjes naar achter en terug in tijdens de beweging. Als we de palm voor onze buik houden tijdens de voorbereidingsfase dan duwen we het linkerbeen een beetje naar voor zonder achterover te leunen op het moment van contact met de bal. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt van de inkomende bal of net ervoor.	Correcte beerposisie Positie elleboog Inzet pols Onderarm rond elleboog Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Voorhand blok	Deze slag wordt standaard gebruikt wanneer de tegenstander een topspin speelt. De VH-blok is heel compact en de bedoeling van de slag is om de inkomende bal te controleren. Het is een passieve slag. We gaan geen snelheid toevoegen op de bal maar wel een beetje rotatie, is om de plaatsing van jou bal goed te verzorgen zodat je raden een betere kans hebt om zelf actief te spelen.	De VH-blok begint vanuit de startpositie van de VH-contra weer, hier letter we wel extra dat ons bovenlichaam goed naar voor leunt. De elleboog zit ook weer in de goede startpositie voor ons lichaam en de palm is lichtjes gestrekt. In tegenstelling tot de contra en de topspin slag gaan we hier niet of minimaal openklossen met de heup. De palm blijft op dezelfde plaats en zal niet naar beneden. De inkomende bal wordt dan als het ware gewoon tegengehouden, mag de bal een beetje bevestigd maar de beweging is minim (ca. 4-5 cm). De eindpositie is bijna gelijk aan de beginpositie zodat we snel terug goed staan voor de volgende slag. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt van de bal dealter.	Correcte beerposisie Bovenlichaam naar voor Positie elleboog Stabiliteit van de beweging Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Backhand blok	Zie VH-blok	De BH-blok begint ook met dezelfde startpositie als de BH-contra, hier ook weer belangrijk dat er genoeg ruimte is tussen je palm en je buik. Het bovenlichaam leunt weer naar voor om zo de controle over de bal te hebben. De palm is lichtjes gestrekt en de voorbereidingsfase voor deze slag is weer anders kort. We zorgen dat de palm goed hoog blijft en dat er een beetje rotatie in de onderarm niet of minime naar achter toe. De lengte van deze slag is wederom heel klein (ca. 4-5 cm). De eindpositie is weer zo identiek mogelijk als de startpositie om klaar te zijn voor de volgende bal. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt van de inkomende bal.	Correcte beerposisie Bovenlichaam naar voor Positie elleboog Stabiliteit van de beweging Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Voorhand duwbal	De VH-duwbal wordt vaak gebruikt om services te ontvangen en heel soms ook in de rally. De bedoeling van deze bal is om backspin te krijgen en het dus moeilijker te maken voor de tegenstander om de topspinnen of toch zeker om minder hard te topspinnen. Deze slag is vaak ene antwoord op een inkomende bal met backspin. Zelden wordt deze gebruikt op een blok, topspin of contra (algevoerd verdedigen).	De startpositie van deze slag is een beetje anders dan de andere slagen vooraf besproken. We zetten hier ons rechterbeen een beetje voor ons linkerbeen en we zorgen dat er een beetje meer gewicht op het rechterbeen zit dan op het linkerbeen. De palm is geopend, ongeveer 45° met de VH-rubber naar boven gericht. De elleboog is wel dezelfde positie als in de contra en topspin, voor het lichaam. De beweging begint met het plooiën van de onderarm naar ons toe, waarbij we dezelfde hoek van de palm weer blijven behouden. Daarna wordt de onderarm weer uitgestrekt naar een hoek van ongeveer 135°. Het contact met de bal gebeurt zo snel mogelijk na de bots, dus voor het hoogste punt.	Correcte beerposisie Positie elleboog Inzet onderarm Bovenlichaam naar voor Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Backhand duwbal	Zie VH-duwbal	De slag begint met een gepende palm van ongeveer 45° met de BH-rubber naar boven gericht. De elleboog weer in de standaard positie zoals in de andere slagen beschreven en de onderarm geplooid op ongeveer 90°. De benen staan hetzelfde zoals in met de VH-duwbal (rechterbeen lichtjes voor) en het gewicht is weer verdeeld met een beetje meer gewicht in het rechterbeen. De uitvoering van de slag is weer de onderarm gaan strekken tot er een hoek gevormd wordt met de elleboog van ongeveer 135°. De beweging is vooral voorwaarts en niet naar beneden. De hoek van de palm blijft ook hetzelfde gedurende de hele beweging. Het contact met de bal gebeurt voor het hoogste punt van de inkomende bal, zo snel mogelijk na de bots.	Correcte beerposisie Positie elleboog Inzet onderarm Bovenlichaam naar voor Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Voorhand flip	VH-Flip wordt vaak gebruikt op services met topspin en zonder rotatie. Het doel van de VH-Flip is om druk te zetten en om de topspin in korte services te controleren. De flip wordt enkel gepaeld op korte ballen. Bij de VH-Flip kunnen we zelf wel rotatie zetten door gebruik van versnelling van onze gewrichten op zo een korte beweging. De nadruk van de VH-Flip ligt dus op snelheid en vooral plaatsing van de bal. Het is een alternatief op de duwbal als de inkomende bal kort komt.	De startpositie van deze slag is een beetje anders dan de andere slagen vooraf besproken. We zetten hier ons rechterbeen een beetje voor ons linkerbeen en we zorgen dat er een beetje meer gewicht op het rechterbeen zit dan op het linkerbeen. De palm is geopend, ongeveer 45° met de VH-rubber naar boven gericht. De elleboog is wel dezelfde positie als in de contra en topspin, voor het lichaam. De beweging begint met het plooiën van de onderarm naar ons toe, waarbij we dezelfde hoek van de palm weer blijven behouden. Daarna wordt de onderarm weer uitgestrekt naar een hoek van ongeveer 135°. Het contact met de bal gebeurt zo snel mogelijk na de bots, dus voor het hoogste punt.	Correcte beerposisie Positie elleboog Onderarm inzetten Inzet pols Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	
Backhand flip	Zie VH-Flip, wel kunnen we bij BH-Flip wat meer rotatie in de bal krijgen door de versnelling van de pols en onderarm.	We stappen weer met onze benen in met het rechterbeen onder de tafel en het gewicht merendeels op het rechterbeen. De elleboog weer in standaardpositie met de onderarm weer op ongeveer 90° geopend. De slag begint met het lichtjes achteruit trekken van de onderarm en tegelijkertijd ook het achteruit trekken van de pols. De beweging wordt weer ingezet door de onderarm naar voor en lichtjes naar boven te bewegen en juist voor het contact met de bal gaan we de pols van achter terug naar voor bewegen. Dit zorgt voor de rotatie in de bal. Hier is het ook belangrijk dat we niet te ver staan van de bal en dit gebeurt weer door ons bovenlichaam goed naar voor te brengen en daarmee de bal op te zoeken. Op einde van de beweging is de pols in een neutrale positie i.o.v. de onderarm. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt of net erna van de inkomende bal.	Correcte beerposisie Positie elleboog Voorbereiding met onderarm Inzet pols Timing	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,5	Net gekend	0	

Geavanceerde slagen				Opmerkingen			
Voorhand kick	Deze slag is een variatie op de VH-kick. Het is een ideale slag om van een passieve situatie naar een actieve situatie te komen. De bedoeling van deze slag is een overgang van een kick naar een overtopping makkelijker te maken. De slag wordt gespeeld dichtbij de tafel en de bedoeling is om de tegenstander onder meer druk te zetten zodat die een zwakke bal speelt of zelfs een slag achteruit moet zetten. Het is eigenlijk een kick waar we vooral zelf topspin rotatie op gaan zetten en daarmee de bal ook gaan versnellen.	De VH-kick wordt eigenlijk helemaal hetzelfde uitgevoerd als de VH-kick, het enige verschil is dat we een klein knijpje gaan geven aan de onderarm op het moment dat we de bal raken. De bal moet goed voor het lichaam gemaakt worden en het contact met de bal mag niet te vroeg zijn en moet geweven worden. Hierdoor gaan we onze eigen spin in de bal krijgen. De palet mag ook iets meer gestoten zijn dan tijdens de VH-kick. Het balcontact moet vroeg gebeuren, voor het hoogste punt van inkomende bal. De beweging blijft zeer kort zodat er geen tijd wordt verloren en snel. De snelheid van de beweging is belangrijk omdat we onze spin erin moeten krijgen.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Contactpunt met de bal	<input type="checkbox"/>			
			Versnelling onderarm	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Lengte van beweging	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Backhand kick	Zie VH-kick	De slag wordt weer uitgevoerd met als basis de BH-kick. De palet is lichtjes meer gestoten en blijft ten allen tijden boven de bal. Juist voor het contact met de bal gaan we vooral de pols een beetje naar achter trekken en terug bewegen bij het contact met de bal. De snelheid van de uitvoering van deze compacte beweging is weer van groot belang zodat e zelf spin genereren in de bal. De bal wordt wederom fijn gemaakt en dus geweven (p.v. het volle contact om te slaan. Het contact met de bal gebeurt voor het hoogste punt van de inkomende bal.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Contactpunt met de bal	<input type="checkbox"/>			
			Versnelling pols	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Versnelling onderarm	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Voorhand kortleggen	Het kortleggen wordt vooral gebruikt op de korte services van de tegenstander en is een heel belangrijke slag om het initiatief weg te houden van de tegenstander. De bedoeling van de korte bal is om de tegenstander geen kans te geven om te topspinnen en daardoor zelf raden meer kans te hebben om meteen actief te spelen. Het wordt ook gebruikt als de tegenstander kort legt op eigen service om zo nog eens het initiatief proberen af te pakken van de tegenstander.	We stappen weer in met het rechterbeen naar voor, de elleboog in de standaardpositie en de palet is geopend. Het bovenlichaam komt hier ook goed naar voor zodat we dicht bij de bal zijn op het moment dat we de bal raken. De beweging wordt zo kort mogelijk gemaakt en we gaan de controle zoeken over de bal door onze arm niet teveel te bewegen maar door de elleboog een beetje naar voor te duwen (ca. 2 cm). De bal moet wederom knijpje gemaakt worden en we zijn op zoek naar het gevoel dat de bal eigenlijk over onze rubber rolt (p.v. bots). Het contact met de bal is belangrijk tijdens deze slag en de moet gebeuren zo snel mogelijk na de bots zodat we het gevoel kunnen creëren dat de bal daadwerkelijk over het rubber rolt.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Inkomen met lichaam	<input type="checkbox"/>			
			Elleboog dichtbij houden	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Contact met de bal (spj)	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Backhand kortleggen	Zie VH-kortleggen.	Zie VH-kortleggen.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Inkomen met lichaam	<input type="checkbox"/>			
			Elleboog dichtbij houden	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Contact met de bal (spj)	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Banana flip	De Banana flip is heel populair bij de nieuwe generatie spelers omdat het een oplossing is op heel veel ballen en je kan er echt druk en kwaliteit mee zetten. Het is een variant op de BH-Flip maar met veel meer rotatie en snellere uitvoering. We kunnen er ook makkelijk topspin op zetten waardoor deze bal ook heel moeilijk te controleren is voor de tegenstander. De banana kan worden gespeeld op quasi elke korte of halflange bal. De flip wordt ook vaak gespeeld wanneer de bal kort komt op midden of zelfs in VH.	De banana begint met het instappen van het rechterbeen onder de tafel. Het rechterbeen gaat zo dicht mogelijk naar de positie waar de inkomende bal gaat boten. Het bovenlichaam is weer naar voor aan het kunnen en zoekt ook de bal op. De elleboog gaat van de standaardpositie naar voor en lichtjes naar boven. Hierdoor krijgen we meer ruimte om onze slag te kunnen voorbereiden. De voorbereiding tijdens de banana is heel belangrijk omdat we daar de versnelling gaan maken om zo kracht en rotatie in onze bal te krijgen. De onderarm wordt daarna naar achter getrokken richting de oksel en de pols wordt ook helemaal naar achter getrokken. Vanuit die positie wordt de beweging ingezet door de onderarm als een soort pendulum rond de elleboog te zwaaien waarbij de pols volgt op het contact met de bal. De hoek van de palet kan ofwel hard gestoten zijn om topspin en snellheid te krijgen maar kan ook met de punt naar de tafel wijzen om zo de bal langs de zijkant te raken en zijn te creëren. Op het moment dat we de bal raken duwen we ons een beetje terug met ons rechterbeen om zo sneller terug in positie te zijn voor de volgende inkomende bal. Hier is het heel belangrijk dat we de bal dicht bij ons lichaam raken om het voordeel te krijgen van de hele voorbereiding. Het contact met de bal gebeurt op het hoogste punt of net erna van de inkomende bal.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Inkomen met lichaam	<input type="checkbox"/>			
			Elleboog naar voor	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Inzet onderarm en pols	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Voorhand overspin	VH-overspin is een topspin die wordt gespeeld op een andere topspin van de tegenstander. Hierbij staat de speler iets verder van de tafel omdat de snelheid van de bal en de bal die we willen spelen redelijk hoog ligt en de speler tijd nodig heeft om de beweging te kunnen uitvoeren. Deze slag wordt heel vaak gebruikt vanaf een bepaald niveau en is vaak beslissend om echt het punt naar jouw voordeel te kantelen. Deze slag kan ook gespeeld worden op een lagere topspin en dan wordt dit een zogenaamde bal om het punt meteen te maken. Deze bal is ideaal te gebruiken wanneer je net een kick hebt gespeeld.	De speler staat op een afstand van ongeveer 1,5-2 meter van de tafel in dezelfde startpositie als een VH-topspin. De voorbereiding verloopt ook hetzelfde als bij de VH-topspin maar er wordt wel extra gelet dat de palet niet naar beneden gaat en altijd boven de bal blijft. We vooral raden een standaard VH-topspin uit, de beweging wordt iets meer naar voor gericht om zo de rotatie van de inkomende bal te kunnen controleren. Het contact met de bal is iets voller omdat we op een redelijke afstand staan van de tafel, anders krijgen we niet genoeg kracht om de bal zo ver op tafel te krijgen. De bedoeling is wel dat ondanks het iets vollere contact, de bal nog steeds wordt geweven om zo onze eigen spin te krijgen in onze bal. De beweging is quasi hetzelfde als de VH-topspin maar kan wel iets langer zijn om zo de bal iets langer mee te hebben in het palet. De kracht van deze beweging komt ook vooral uit de heuprotatie en niet uit de arm. Het balcontact gebeurt vaak iets na het hoogste punt maar kan ook op het hoogste punt plaatsvinden.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Gewichtsoverdracht en heuprotatie	<input type="checkbox"/>			
			Positie elleboog	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Inzet onderarm	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Backhand overspin	Zie VH-overspin	De speler staat weer op een andere afstand van de tafel, dit mag iets dicht bij de tafel zijn dan bij de VH-overspin. De beweging is identiek aan de standaard BH-spin maar er ligt de nadruk dat de palet vooral hoog blijft en boven de bal blijft. De beweging mag iets langer zijn dan de normale topspin maar moet niet overbrengen zijn om zo geen ballen te verliezen. Het contact met de bal is weer iets voller dan bij de normale topspin maar we blijven wel voldoende wijking houden om zo onze rotatie in de bal te krijgen. Belangrijk bij de BH-overspin is dat het lichaam ook goed naar voor moet blijven kunnen om de controle over de bal te blijven behouden. Je kan ook eventueel een beetje heuprotatie toevoegen zoals eerder beschreven bij de BH-topspin om zo een beetje meer kracht te geven aan de eigen bal. Het contact met de inkomende bal gebeurt op het hoogste punt maar omdat de inkomende bal vaak iets hoger is dan dat dan wordt met de BH dan is het zeker niet slecht om de bal iets voor het hoogste punt te raken.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Positie elleboog	<input type="checkbox"/>			
			Inzet pols	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Onderarm rond elleboog	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Voorhand smash	De VH-smash wordt gebruikt op hoge inkomende ballen. Het doel van deze slag is om het punt af te maken. De kracht van deze bal is vooral belangrijk alsook de plaatsing om zo het punt te kunnen afmaken. Rotatie bij deze bal is niet zo belangrijk.	De startpositie is vergelijkbaar met de startpositie van de VH-topspin maar we gaan niet zo diep door de benen en het rechterbeen wordt meer naar achter gaan. Dan gaan we het gewicht op het rechterbeen zetten en de palet ongeveer op ooghoogte houden. De onderarm wordt bijna volledig gestrekt en het lichaam wordt opengedraaid met de heup en de schouders. Hier mag er ook meer ingedraaid worden dan bij de normale topspin. Dan draait eerst het lichaam terug zonder de palet te laten zakken en wordt het gewicht overgedragen naar het linkerbeen. Tijdens de beweging verander de hoek van de palet met en de deze lichtjes gebogen. De kracht moet van het inzakken van het lichaam komen en niet van de arm. De beweging gebeurt juist voorwaarts en op extra hoge ballen zelfs een beetje naarwaarts. Het contact met de bal is vol en er wordt niet geweven. De speler mag ook iets verder doordraaien met het lichaam en de arm dan bij een normale topspin om zo de maximale kracht in de bal te krijgen. Het balcontact gebeurt op het hoogste punt of iets erna.	Correcte beerposisie	<input type="checkbox"/>			
			Plaats maken voor de bal	<input type="checkbox"/>			
			Inzet van het lichaam tijdens de slag	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			Stabiliteit arm	<input type="checkbox"/>			
			Timing	<input type="checkbox"/>			
Service	Service is misschien de belangrijkste slag van het spel. Elk punt begint met een opslag en het is de enige bal in heel het punt waarbij je volledig in controle bent. Een goede service kan ervoor zorgen dat je de ballen krijgt waar en hoe je ze wil, zo kan je meteen je sterkste punten benutten.	Je gooit de bal op en daarna zorg je ervoor dat de bal eerst op de eigen helft van de tafel botst en nadien op de andere helft van de tafel. Er zijn onafgepaste variaties qua bewegingen voor service dus heel veel technieken komt hier niet aan te pas. Het is vooral belangrijk dat de versnelling op de bal er is om zo voldoende rotatie te geven aan de service alsook de plaatsingen van de service zijn heel belangrijk.	Inzet lichaam	<input type="checkbox"/>			
			Inzet pols	<input type="checkbox"/>			
			Plaatsing	<input type="checkbox"/>	2	Net gekend	0
			Rotatie	<input type="checkbox"/>			
			Variaties	<input type="checkbox"/>			
Eigen speciale slag			1	<input type="checkbox"/>			
			2	<input type="checkbox"/>			
			3	<input type="checkbox"/>	1	Net gekend	0
			4	<input type="checkbox"/>			
			5	<input type="checkbox"/>			
Fysieke fitheid	De fysieke fitheid in tafeltennis is zeker niet te onderschatten. Explosiviteit, lenigheid, kracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen kunnen allemaal aan bod. Het is belangrijk om in het algemeen de hartslag goed laag te kunnen houden tijdens het spelen en snel te recupereren tussen de punten door. De slagen vereisen een zekere stabiliteit van het lichaam alsook lenigheid. De fysieke fitheid is ook zeer belangrijk om blessures te voorkomen.	Er moet gewerkt worden met de fysieke trainers en kinesisten van G-sport, daarbij kan er nog wat extra gedaan worden door de speler zelf in overleg met de fysieke begeleider. Lopen (indien mogelijk), cardio, fitnessstraining, stabiliteitsstraining, stretching en extra oefeningen om eigen zwaktes te verbeteren.	Cardio	<input type="checkbox"/>			
			Kracht	<input type="checkbox"/>			
			Lenigheid	<input type="checkbox"/>	3	Net gekend	0
			Stabiliteit	<input type="checkbox"/>			
			Extra	<input type="checkbox"/>			
Leergierigheid	Voor de talenten is het zeker belangrijk om te willen verbeteren, in elk aspect. Fysiek, mentaal, tafeltennis... De speler wilt uit de grond van zijn hart er alles uithalen om zo goed mogelijk te worden.	Dit gaat vooral over luisteren naar de coach, opdagen op de trainingen. Fysieke trainingen bijkomen, contact opzoeken met psychologen voor de mentale hulp. Zelf opzoeken over de sport en video's van wedstrijden bekijken om daar uit te leren.	Aanwezigheid	<input type="checkbox"/>			
			Lusten	<input type="checkbox"/>			
			Aanwezigheid fysieke/mentale trainingen	<input type="checkbox"/>	5	Net gekend	0
			Trainingsanalyse	<input type="checkbox"/>			
			Wedstrijdanalyse	<input type="checkbox"/>			
Mentale weerbaarheid	De mentale weerbaarheid is in het tafeltennis heel belangrijk omdat het een individuele sport is en je staat er ook alleen voor achter de tafel. Het is jezelf tegen de tegenstander en je moet kunnen omgaan met stress.	We kijken vooral naar de mentale kracht van de speler, dit gaat dan vooral om de kracht tijdens de wedstrijden maar ook tijdens de trainingen. Het omgaan met verlies, winst, onrechtvaardigheid tijdens de wedstrijd. Het ontvangen van kritiek op de training en het focussen op je doel.	Omgang met tegenslag	<input type="checkbox"/>			
			Omgang met winst	<input type="checkbox"/>			
			Omgang met stress	<input type="checkbox"/>	3	Net gekend	0
			Omgang met onrechtvaardigheid	<input type="checkbox"/>			
			Omgang met kritiek	<input type="checkbox"/>			
Levenswijze	Voor een atleet dient er ook een bepaalde levenswijze te worden gevolgd. Dit gaat om de professionaliteit in het dagelijkse leven. Je zorgt ervoor dat je in het dagelijkse leven een uitgangspunt bent voor de sport en dat je de nodige opofferingen daarvoor wilt doen.	We kijken naar de dagelijkse levenswijze tijdens trainingsdagen, wedstrijddagen alsook vrije dagen. Het is belangrijk om gezond en evenwichtig te eten om alles uit je trainingen en wedstrijden te halen. De atleet heeft voldoende slaap en er is een vast slaappatroon. Je stelt je leven op in functie van de doelen die je wil bereiken in de sport.	Gezond eten tijdens wedstrijden	<input type="checkbox"/>			
			Gezond eten tijdens trainingsdagen	<input type="checkbox"/>			
			Professionele levenswijze vrije dagen	<input type="checkbox"/>	4	Net gekend	0
			Voldoende slaap	<input type="checkbox"/>			
			Vast slaappatroon	<input type="checkbox"/>			
Bereidheid om zelf te investeren	Voor de talenten is het ook belangrijk dat ze zelf bereid zijn in de mate van het mogelijke om investeringen te doen zodat ze hun doelen kunnen bereiken.	De investeringen die de atleet maakt zijn investeringen in zichzelf. Het kan hier gaan over bronzen, trainingen, extra fysieke begeleiding, materiaalkosten...	Extra toernooien	<input type="checkbox"/>			
			Extra trainingen	<input type="checkbox"/>			
			Extra fysieke/mentale begeleiding	<input type="checkbox"/>	4	Net gekend	0
			Materiaal tijd veranderingen	<input type="checkbox"/>			
			Professioneel materiaal	<input type="checkbox"/>			
Tactisch inzicht	Tactisch inzicht is vooral het inzetten van de zwaktes en sterktes van de tegenstander en deze dan ook uitspelen. Dit gaat dan vooral over verschillende mogelijkheden hebben om je spel aan te passen om zo effectief mogelijk te spelen tegen een bepaalde tegenstander.	Je kan de verschillende plaatsen aanspelen op de tafel met alle slagen. Rechtdoor, diagonaal, kort, lang... Ook kan je de ballen scherp spelen naar de twee hoeken. Je kan het doorgangspunt van de tegenstander vinden en benutten. Je herkent patronen die de tegenstander speelt en hebt hier een antwoord op.	Tactische patronen kunnen uitvoeren	<input type="checkbox"/>			
			Slagen naar elke richting kunnen	<input type="checkbox"/>			
			Scherp kunnen spelen	<input type="checkbox"/>	3	Net gekend	0
			Tactiek kunnen veranderen	<input type="checkbox"/>			
			Zelf tactische analyse kunnen maken	<input type="checkbox"/>			