



Trainingsvisie Jean Swagers

Allemaal spel

Als je een 7-jarige een racket in zijn hand geeft, wil hij niets liever dan een balletje overslaan naar iemand die tegenover hem gaat staan aan het net. Dat heeft die 7-jarige best goed door: het gaat om het spel!

Niveau

Als ik een beginner op les krijg, of dat nu een kind of een volwassene is, altijd moet de basis zijn dat tennis een spel is waarbij je de bal in een speelveld met een bepaalde afmeting naar elkaar toe slaat. Qua benadering heb je wat dat betreft in mijn ogen twee mogelijkheden:

Je vertelt aan de beginner als hij op de baan stapt hoe hij zijn racket moet vasthouden, wat de juiste voetenstand is, hoe het verloop van de zwaai is, wanneer hij zijn racket naar achter moet brengen, hoe ver hij door zijn knieën moet gaan, etc....

of

Je laat de beginner ervaren hoe het is en je daagt hem uit om eens een rally van 5 ballen te spelen met zijn tegenstander.

Wat er bij de eerste optie zal gebeuren mag duidelijk zijn: de beginner is zich van zoveel zaken bewust en zal over zoveel zaken gaan nadenken, nog voordat de eerste bal geslagen is, dat dit zijn spel (vreugde) niet ten goede zal komen.

Ik ga altijd uit van mensen wél al kunnen en niet van hun beperkingen. Waarom zou ik ze moeten belasten met allemaal onnodige informatie. Dat geldt wat mij betreft voor **alle niveaus**.

Een tennistraining bevat de volgende trainingsdoelen: techniek, tactiek, mentaal, conditioneel. Hoewel je zou kunnen zeggen dat dit afzonderlijke onderdelen zijn, staan ze toch onlosmakelijk met elkaar verbonden. Immers, wat is een “goede” techniek waard als je niet bijzonder slim (tactisch) speelt. De speler die eigenlijk qua slagen meer in huis heeft maar op de belangrijke punten afhaakt (mentaal) zal op zijn beurt weinig profijt hebben van zijn slagen. Zou je het niet aankunnen om een derde set te moeten spelen omdat je conditie het niet toelaat, ook dan heb je een “probleem”.

Alle facetten staan wat dat betreft dus in verbinding met elkaar.

Hoe ga ik dat nu trainen? Als ik nu weet dat alle trainingsgebieden met elkaar in verbinding staan, dan ligt het voor de hand om te gaan ontdekken welke trainingsvorm het meest van deze doelen combineert. Moet ik daar lang over nadenken? Nee...

Tennis is een spel. Als ik mensen tegenover elkaar zet en ze een bepaalde opdracht geef dan trainen ze in feite alle onderdelen. Vanuit het spel. Voorbeeld: stel iemand heeft een "probleem" met zijn forehand. Het probleem is bijvoorbeeld dat hij de bal telkens te weinig lengte geeft en met weinig vaart speelt.

Aanpak

Elke tennishandeling bestaat uit de volgende elementen: waarnemen, beslissen, uitvoeren, terugkoppelen.

De bal die vanaf de overkant naar je toe komt, moet je kunnen inschatten. Je moet zien dat hij op je forehand gespeeld wordt, met welke snelheid, met welk effect. Kortom je moet waarnemen en inschatten wat je kunt verwachten.

Vervolgens ga jij die bal met jouw forehand terugslaan. Je doet dit met een bepaalde bedoeling, bijvoorbeeld met een opbouwende bedoeling of met een scorende bedoeling. Eigenlijk dus twee zaken die zich letterlijk tussen je oren afspeelen. Pas daarna volgt de daadwerkelijke slag. (je "forehandtechniek")

Mensen roepen dan vaak als de bal te kort naar de overkant wordt gespeeld: veel te kort (het deel dat je terugkoppeling zou kunnen noemen), maar vragen zich vaak ten onrechte niet af of het niet al "mis ging" bij bijvoorbeeld het waarnemen of het beslissen.

Als ik de bal verkeerd heb ingeschat, zal ik niet goed uitkomen qua voetenwerk, qua raakpunt, etc. Als ik de bal die ik eigenlijk misschien had kunnen aanpakken en met een scorende bedoeling had kunnen wegslaan, veel te behoudend terugspeel, zal ik een compleet ander soort slag krijgen. Het ligt dan dus niet aan de uitvoering (techniek) maar aan de twee andere zaken.

Stel nu dat je de bal goed inschat en dat je ook nog eens een goede keuze maakt op welke manier je de bal wil terugslaan. De uitvoering lukt niet. Dan pas is er een "probleem" op het gebied van techniek, bij die bal in de rally. Dan is het zaak om te kijken waar dit technisch probleem ligt. Is het je greep? Je raakpunt? Je armactie? Je voetenstand?

Trainen

Je zou die forehand nu op twee manieren kunnen gaan trainen. Wat mij betreft noem ik het vormgericht en spelgericht. Bij de vormgerichte manier maakt de trainer een rijtje van bijvoorbeeld 6 spelers. Speler 1 mag de bal 5 keer slaan. De trainer zet een pionnetje neer en de speler moet proberen om deze te raken. Bal 1 verdwijnt onder in het net. Niet erg, iets ruimer spelen. Bal twee gaat al iets beter, maar mist richting. De trainer roept iets over meer naast je raken. Bal 3 komt in de buurt, bijna. Bal 4 gaat net te ver. Bal 5 wordt jammer genoeg niet lekker geraakt en dan is het ballen rapen. Speler 1 heeft gelukkig even de tijd want kan nu 25 ballen wachten voor zijn tweede poging....

Overigens: de onderdelen waarnemen en beslissen zijn bij deze vorm niet eens ter sprake gekomen. De trainer speelt immers de bal op dezelfde plaats aan en de leerling hoeft ook niet na te denken over zijn bedoeling.

Zou het dan geen zin hebben, zo'n aanspeeloefening? Uiteraard zal een beweging op een bepaald soort aangespeelde bal op deze manier wel kunnen worden ingeslepen. Het aanspelen kan zelfs een waarnemingsoefening worden indien er steeds verschillende balbanen worden aangespeeld. Maar over het aantal herhalingen kan ik helder zijn: dat ga je niet redden met 5 ... Het zal moeten gaan om honderden tot duizend herhalingen wil de beweging er "in slijpen" qua motoriek.

Stel je hebt twintig keer de vanuit de mand aangespeelde bal “goed” teruggespeeld. Zul je altijd zien dat je tegenstander de bal toch niet zo lekker als de trainer aanspeelt en dat je ineens weer allerlei andere oplossingen moet verzinnen om de bal terug te spelen. En het ging net zo lekker.

Wat ik dus veel liever zie, is dat twee spelers samen oefenen. Met een opdracht. Vanuit het spel. Aan mij is het om de opdracht te geven en “uit te lokken” wat ik wil zien. Stel ik geef de volgende opdracht: speel een crossrally met je forehand en probeer je tegenstander onder druk te zetten en weinig tijd te geven. Als de bal iets makkelijker terugkomt en je kunt van richting veranderen, speel je de bal rechtdoor en probeer je op die manier te scoren.

In deze “simpele” opdracht zitten alle aspecten van het spel:

Ik moet namelijk steeds inschatten (waarnemen) of de bal iets makkelijker komt waarna ik ga beslissen of ik de bal rechtdoor ga slaan. In de rally zal ik, als ik het mijn tegenstander moeilijk wil maken, de bal met mijn forehand vaart moeten geven of richting (spin of vlakker). Ik zal moeten bekijken of ik de bal iets eerder pak of juist later. Het doel (namelijk dat de tegenstander onder druk moet staan) zal in dit geval uitlokken dat ik de bal meer vaart geef. En dat gegeven lokt vaak ook uit dat je de beweging (je techniek) op de juiste manier uitvoert.

Het ligt toch voor de hand om te bedenken dat indien je meer vaart wil geven je bijvoorbeeld je arm sneller maakt, of meer moet gaan “draaien” (horizontaal) of meer met je benen moet afzetten, voorwaarts gericht, etc....

Tennis is een spel. Blijf goed bedenken wat je traint en vooral ook waarom je iets traint. Train nooit voor de “vorm”. Train zo dat je je spel op allerlei manieren en op elk gebied ontwikkelt. Maar heb vooral plezier. Weet hoe het tennis spel gespeeld wordt. Heb plezier in het spel!