

blijf van de chocola

tennis kids



tenniskids.nl



Blijf van de chocola

Ontwikkel oefeningen voor Tenniskids met een doel

Tennis lesgeven aan kinderen kan een echte uitdaging zijn. Dit niet in de minste plaats doordat kinderen eigenlijk maar een of twee keer per week komen.

Dit is mede de reden om elke kans die je hebt om goede dingen te doen aan te grijpen. De kwaliteit van je lessen en je presentatie moet hoog zijn, en elke activiteit moet aan een aantal kwaliteitsprincipes voldoen. Veel trainers van jonge kinderen zijn tevreden als ze een spel spelen wat het kind leuk vindt.

Als je kinderen hebt begrijp je de principes van een verantwoord eetpatroon voor je kids. Bedenk dat een activiteit op de baan doen die geen doel heeft behalve dat het kind het “leuk” vindt is net zoiets als ze iedere dag chocola te eten geven. Kinderen vinden het heerlijk maar ze zullen er niet echt van groeien. Dit artikel gaat over principes die je kunnen helpen om van de “chocola af te blijven” tijdens je tennislessen.

Fun, Fun, Fun

Een veelvoorkomende opmerking van trainers is dat kinderen vinden de activiteit leuk omdat deze “fun” is. Dus voordat we verder ingaan op de kwaliteitsprincipes is het misschien goed eerst te kijken naar het begrip “fun”. Wat is nu precies fun? Kan je het aanraken of in een doosje stoppen, of zelfs exact beschrijven wat het is? Fun zou voor jou niet hetzelfde zijn als voor mij en misschien ook niet hetzelfde als voor een kind.

Ik zeg niet; “heb geen Fun”, eigenlijk zeg ik het tegenovergestelde. Denk eens aan drie dingen waarvan jij vindt dat zij fun zijn of waar je plezier aan beleeft. Bedenk daarna eens waarom je ze leuk vindt. De kans is erg groot dat ze binnen de volgende omschrijving(en) vallen.

- Je bent er goed in of ten minste competent.
- Je kan jezelf uitdagen
- Je kan de vooruitgang die je maakt zien.
- Je hebt een doel dat je probeert te bereiken.

Voor kinderen is het volgende ook belangrijk:

- Actief zijn
- Iets leren waarin ze geïnteresseerd zijn
- Met vrienden zijn
- Met mensen zijn die om je geven en met hen communicatie over en weer hebben
- In staat zijn om iets te creëren
- Volledig bij betrokken zijn
- Erbij horen en herkend worden

Veel van de hierboven genoemde zaken maken zeker deel uit van kwalitatief goed lesgeven, dus het eerste dat ik wil vaststellen is dat “Fun” en “Leren” geen tegenovergestelde zaken zijn. Eigenlijk zijn zij voor een deel hetzelfde.

Dus als we “van de chocola af willen blijven” is het belangrijk dat we weten wat de principes van een goede activiteit zijn. Hieronder beschrijf ik de 10 geboden van een kwaliteitsactiviteit. Je zult het een uitdaging vinden om ze altijd allemaal toe te passen, sommige zijn makkelijker dan anderen. Zolang je maar probeert deze geboden zoveel mogelijk toe te passen zal je zien dat de kwaliteit van je activiteit verbetert.

1. Observatie, lesgeven of leren

Bedenk eerst hoe eenvoudig het is om de spelers prestaties te observeren, en vervolgens iets op een directe manier aan te leren. Dit in tegenstelling tot een activiteit die alleen door het doen van de activiteit de speler iets aanleert. Sommige activiteiten worden met zo'n hoge snelheid of intensiteit gespeeld dat lesgeven bijna onmogelijk is. Bedenk dus of het mogelijk is een activiteit te creëren die je in staat stelt meer te focussen en die vooruitgang eenvoudiger maakt. Een voorbeeld kan zijn het vangen van een bal in een omgekeerde pylon. Als je aan een kind vraagt de bal te vangen na de stuit dan kunnen ze het op een aantal verschillende manieren doen. De balvangen in een omgekeerde pylon dwingt het kind om de bal te vangen als deze daalt, tevens dwingt het kind om te focussen want controle over de pylon is belangrijk om de bal te kunnen vangen.

2. Context en het tennisspel

Jonge spelers moeten weten waarom zij een bepaalde activiteit doen. Door er zeker van te zijn dat alle elementen van de activiteit bij elkaar passen en zin hebben, kun je de motivatie en daarmee de snelheid van leren van de spelers enorm verhogen. Dit betekent dat het belangrijk is ervoor te zorgen dat de baan, de bal, het materiaal en het vaardigheidsniveau zodanig zijn afgestemd dat de beste wijze van uitvoering ervoor zorgen dat een bepaalde vaardigheid wordt aangeleerd. Ik noem die "het creëren van een behoefte" maar in Nederland hebben jullie het vaak over de term "Form Follows Function".

In programma's voor kinderen moeten we ervoor zorgen dat we een bepaalde techniek aanmoedigen die past bij de situatie. Het spel kan al gespeeld worden op jonge leeftijd maar het concept van het spel is vaak zoek als trainers teveel refereren aan het "pro strokes model". De slagen die passen bij het spel worden over een langere periode aangeleerd, ze ontwikkelen, verfijnen en verbeteren. Het tennisspel kan gespeeld worden door te rollen, gooien en vangen, door gebruik te maken van een grotere bal, op een kleinere baan, over een lijn of barrière, met korte slagen en nog op veel verschillende manieren.

De context van wat aangeleerd wordt is net zo belangrijk omdat uiteindelijk spelers hun eigen beslissingen op de baan moeten maken. Spelers zullen alleen in staat zijn deze keuzes te maken als zij begrijpen wat te doen, waarom en wanneer en als ze zelf de beslissingen mogen nemen. Als spelers niet begrijpen waarom zij een bepaalde vaardigheid ontwikkelen of een oefening doen kan er in resulteren dat deze spelers geen onafhankelijkheid op de baan ontwikkelen aan het eind van de Tenniskids leeftijd. Tot slot is context de sleutel om spelers te behouden voor de sport. Hier creëren we spelers die het spel snappen en geen spelers die alleen maar drills of oefeningen op de baan doen.

3. Bepaal de baan

Bij elke activiteit zul je de baan moeten uitzetten. Het is eenvoudig te doen en het heeft eigenlijk altijd een functie. Het helpt kinderen eenvoudige principes zoals "in" en "uit" te begrijpen en tevens dwingt het kinderen de bal te controleren binnen een bepaald gebied. Zonder de baan te definiëren is het onmogelijk om meer tactische ideeën zoals het gebruik van de ruimtes en herstel te introduceren. Bij fysieke activiteiten zoals warming up zorgt gebruik maken van een kleinere baan ervoor dat kinderen met de balans moeten spelen als zij aan de zijkant van de baan uitkomen. Moedig ook veel verandering van richting aan en ontwikkel een goede ruimtelijke bewustwording.

4. Regels

De beste activiteiten hebben een aantal regels die kinderen moeten leren en begrijpen. Regels kennen helpt kinderen het spel te begrijpen, zorgt voor betrokkenheid en eigenaar van het spel. Tijd besteden aan de regels helpt spelers om tactisch en competitief te leren denken. Bij tennis moeten we de volgende dingen aanleren:

- In en uit.
- Hoe win en verlies je een punt.
- Waar moet je staan bij een service en een return, en speciale regels zoals de “let” service.
- Hoe je kan scoren.

Dus deze simpele principes in oefeningen inbouwen zal de spelers helpen snel de belangrijkste regels van het spel te leren die ze nodig hebben bij het spelen.

5. Uitdaging en vooruitgang

Activiteiten doen die spelers al beheersen zorgt er niet voor dat er vaardigheden ontwikkeld worden. De vaardigheden worden alleen onderhouden. Activiteiten die te eenvoudig of te moeilijk zijn niet leuk. In ieder geval niet voor langere tijd. Om activiteiten spannend en uitdagend te maken moeten de activiteiten op het niveau zijn dat spelers voelen dat ze iets presteren.

Er zijn echter zoveel verschillende spelletjes en oefeningen in tennis dat het makkelijk is om van het ene spelletje naar het andere spelletje te springen.

Het probleem als je teveel gebruik maakt van verschillende spelvormen is dat spelers en ouders de vooruitgang niet kunnen zien. Het blijkt dat spelers, vooral op jongere leeftijd, het leuk vinden om de- zelfde activiteiten te doen. Het is dus belangrijk om de juiste moeilijkheidsgraad te vinden en vervolgens de vorm door verschillende niveaus toe te voegen moeilijker te maken als spelers vooruit gaan. Bedenk ook dat met een spel zoals tennis het voor een speler niet altijd eenvoudig is te zien welke vooruitgang er wordt geboekt. Tennis is niet zoals zwemmen en atletiek waar het resultaat een duidelijk inzicht geeft in de prestatie.

Dus in plaats van een nieuwe activiteit of spel bedenk je een moeilijkere variant van de vorm die je al eerder gebruikte.

Om je te helpen zijn hierbij een paar eenvoudige manieren om vooruitgang te realiseren:

- Afstand vergroten, over het net spelen.
- Vergroot de mate van vastheid, rally langer.
- Voeg het element nauwkeurigheid toe door gebruik te maken van doelen, verander afmeting van de baan of gebieden.
- Maak de vaardigheden moeilijker, ga van gooien en vangen naar slaan of combinaties van slagen.

6. Samenwerking en tegenstand – 2 is het magische nummer

Tegenstand is een belangrijk onderdeel van tennis. Het is een slaan en ontvangen spel. Iemand omschreef tennis eens als “een gevecht op afstand”. De beste activiteiten bevatten deze simpele ideeën en de activiteiten worden uitgevoerd in tweetallen.

Op jonge leeftijd kun je het best de activiteiten presenteren als coöperatief zodat spelers kunnen samenwerken en focussen op de vaardigheden en de opdracht in plaats van het resultaat. Alle activiteiten zullen een coöperatieve en competitieve versie moeten hebben zodat spelers die een vaardigheid hebben aangeleerd deze ook in het spel kunnen proberen.

In tweetallen werken zorgt voor de ontwikkeling van vele andere vaardigheden. Spelers kan worden gevraagd te reageren, antwoorden op of om samen te werken met hun partners. Soms kan je ze vragen hetzelfde te doen maar soms is het ook goed om ze het tegenovergestelde te laten doen. Natuurlijk ontwikkeld dit ook slag en ontvangst vaardigheden. Vergeet niet dat slechte ontvangstvaardigheden een van de belangrijkste redenen is waardoor kinderen tennis moeilijk vinden.

Het is goed om kinderen die nogal egocentrisch zijn te laten ervaren dat er ook een andere speler aan de andere kant van het net staat. Het doel van het spel is om beter te zijn dan de ander.

Door kinderen aan te moedigen om samen te werken ben je in een positie om speciale aandacht te besteden aan spelers die dat even nodig hebben. Intussen gaan de andere spelers gewoon door.

7. Scoren en meetbare doelen

Score bijhouden en omgaan met het resultaat is iets wat onderdeel uitmaakt van het spel. In tegenstelling tot wat veel mensen denken is winnen en verliezen voor kinderen niet belangrijk, als ze maar de kans hebben om weer te spelen. Tevens moeten ze niet beoordeeld worden op de uitkomst en kinderen moeten vanuit de lessituatie bekend zijn wedstrijdsituaties. De sfeer die de trainer creëert kan extra aandacht vestigen op het resultaat of juist de aandacht ervan weg halen. Bedenk dat het kind het begrip van wedstrijden spelen krijgt via de input van de trainer en de ouders.

Probeer te verzekeren dat de activiteiten iedereen de kans geven om te concurreren op het geschikte niveau of overweeg om meetbare doelen te stellen zodat spelers geleidelijk hun score kunnen verbeteren gedurende een aantal weken.

Scores kun je op de volgende manier verbeteren:

- Solo doelen, hoeveel kan je halen? Kun je je laatste score verbeteren?
- Doelen gericht op samenwerking en vaardigheden, Kan je samen meer halen dan de andere tweetallen?
- Competitieve doelen, kan je je tegenstander verslaan.

Meten kan door het stellen van simpele doelen zoals de langste rally, hoeveel keer kan je 10 halen in een bepaalde tijd en hoeveel scores van de 10.

8. Het grote plaatje

Hopelijk heb je nu een idee van de principes die je kunt gebruiken bij het bedenken van goede activiteiten. Ze zijn vaak logisch en zorgen ervoor dat er tevens veel andere dingen geleerd worden maar voordat we ze in de praktijk gaan uitvoeren moeten we ons nog het volgende bedenken.

Hoe past de activiteit die je doet in je hele aanpak? Er zijn zoveel leuke dingen die je kunt doen maar helpen deze dingen ook om de speler een stap verder te laten ontwikkelen?

9. Fun verpakking

Je hebt gemerkt dat wij “fun” bijna nog niet besproken hebben. Fun is een essentieel ingrediënt voor activiteiten voor kinderen. Het zal echter niet het belangrijkste element moeten zijn waarmee een activiteit wordt ontwikkeld.

Er zal eerst nagedacht moeten worden over de andere factoren. Pas daarna is het belangrijk na te denken over een stukje creativiteit. Als je jouw creativiteit een beetje verloren bent is het misschien een idee om eens een paar uur kinder tv te kijken. Snel zal je creativiteit weer terugkomen.

Bedenk ook dat fun voor een deel voortkomt uit het feit dat je gebruik kan maken van idolen van kinderen tussen de 8 – 10 jaar. Doe bijvoorbeeld eens de Federer, of de Sharapova oefening. Dit zal jonge spelers zeker aanmoedigen de oefening op een bepaalde manier uit te voeren.

Het is goed om Fun te zien als de verpakking voor de kwaliteit die je wilt bieden. En bedenk dat fun niet op zichzelf bestaat. Iets is fun maar fun is niet iets op zichzelf.

10. JIJ

Er gebeurt natuurlijk niets zonder gemotiveerde, gekwalificeerde, enthousiaste trainers die met deze doelgroep werkt. Een groot gedeelte van de groep komt naar de les omdat ze de trainer aardig vinden. Zij worden gemotiveerd door zaken van buitenaf; jij, ouders en vrienden.

Een maximum resultaat is ook het gevolg van jouw aandacht voor detail. Jij moet geïnteresseerd zijn om uit iedere speler het maximale te halen.

Dus wil jij je spelers helpen of wil je ze alleen chocola laten eten!!!

Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond

Postbus 1617

Displayweg 4

3800 BP Amersfoort

3812 BT Amersfoort

T +31 (0)88 130 26 00

info@tenniskids.nl

www.tenniskids.nl

