

wat komt er kijken bij een warming up?

tekst: Mike Barrell

tennis
kids



tenniskids.nl



Waarom moet een les met een warming-up beginnen? De meeste trainers zullen zeggen dat de warming up nodig is om je op een training voor te bereiden, om je hartslag omhoog te brengen en om blessures te voorkomen. Voor volwassenen - en zelfs voor junioren - zijn dat natuurlijk goede redenen, maar voor Tenniskids zijn er nog vele andere redenen om de les te starten met een warming-up.

Opbouw van een warming-up

Zoals gezegd zijn de redenen voor een warming-up voor Tenniskids anders dan voor volwassenen, maar dat betekent niet dat je voor een andere opbouw moet kiezen. Elke warming-up moet beginnen met een:

- Niet-explosieve activiteit die het lichaam opwarmt
- Gevolgd door een reeks dynamische (niet statische) stretchoefeningen (waaronder bewegingen die beroep doen op lichaamsbeheersing)
- Eindigend met een dynamische activiteit die zelfs explosief mag zijn (waaronder snelheidswerk)

De Essentiële 10

Pedagogen zijn van mening dat spelers de eerste tien minuten van een les meer voor leren openstaan dan tijdens welk ander lesmoment dan ook. Wat betekent dat voor ons als trainers? We moeten ervoor zorgen dat we in die eerste tien minuten iets proberen over te brengen. Het is niet het moment om weg te zappen en even lekker op de baan te ontspannen.

Ben ik er klaar voor om te leren?

Als de kinderen bij je in de les komen, kan hun stemming nogal variëren. Sommigen zijn in een opgewonden bui, terwijl anderen misschien wat vermoeid zijn van wat ze die dag al hebben meegemaakt. Als trainer moet je dat herkennen. Doe een warming-up die er ofwel voor zorgt dat de spelers kalmeren en gefocust raken, ofwel het energieniveau naar boven brengt. Denk erom dat je ze in de stemming brengt om te leren. Dat is de gemoedstoestand waarin ze bereid zijn om naar jou, de trainer, te luisteren en waarin ze zich zo goed mogelijk concentreren op de inhoud van de les en zich er betrokken bij voelen.

Lichaam en geest!

Die leerstemming heeft betrekking op de voorbereiding van zowel het lichaam als de geest. Dit zijn een paar eenvoudige manieren om dat te bewerkstelligen:

- Gebruik aanwijzingen waarnaar geluisterd moet worden. Als spelers naar een reeks aanwijzingen moeten luisteren, raken ze eraan gewend naar jou te luisteren.
- Doe uitdagende activiteiten. Als spelers worden uitgedaagd, raken ze betrokken. Als de activiteit te opwindend of juist te gemakkelijk is, verliezen spelers hun concentratie in plaats van dat die toeneemt.
- Doe activiteiten waarmee de spelers bekend zijn, maar zorg er wel voor dat de taken steeds moeilijker worden, zodat de spelers genoeg worden uitgedaagd. Door vertrouwde activiteiten te gebruiken beperk je de tijd die nodig is om de activiteit te beginnen.
- Doe probleemoplossende activiteiten. Laat spelers bijvoorbeeld zelf bedenken welke bewegingen nodig zijn om een bepaald resultaat te bereiken.

Onthoud dat de warming-up niet alleen voor het lichaam is bedoeld - dat aspect is immers gemakkelijk; je moet je spelers ook zodanig proberen te betrekken, dat ze helemaal klaar zijn voor de les.

Tennisomgeving!

Vergeet niet dat tennis een spel is met twee spelers die zich over de baan bewegen en trachten de juiste positie en balans te vinden om de bal in een bepaalde zone van de baan te slaan. Als dit is waar het spel over gaat, waarom zou je dan niet zoveel mogelijk van de bijbehorende principes toepassen? Maak van de warming-up een tennisactiviteit door:

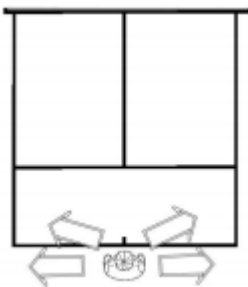
- Een gebied op de baan te markeren waar de spelers binnen moeten blijven.
- Twee spelers tegen of met elkaar te laten spelen.
- Gebruik te maken van bewegingen die relevant zijn voor het spel en momenten waarop spelers moeten stilstaan en hun evenwicht moeten vinden.

Eerste fase: bewegen!

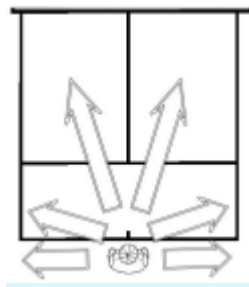
Zoals je je wel zult herinneren uit de workshops, zijn er bepaalde bewegingen waar spelers beter in zijn dan andere, doordat ze die bewegingen dagelijks buiten de tennisbaan in de praktijk brengen. Als kleine mensen zijn onze Tenniskids gewend om vooruit te bewegen, maar op de tennisbaan moeten ze ook:

- Achterwaarts, zijwaarts en diagonaal bewegen: tijdens acties naar de bal toe, maar ook bij het herstellen tussen twee ballen door.
- Klein en verfijnd voetenwerk uitvoeren in een cirkelvormige beweging rond de bal.

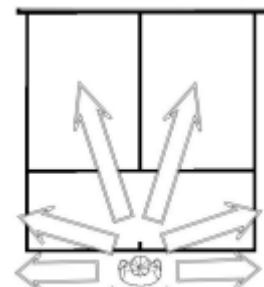
Bekijk de minimum vereiste bewegingsrichtingen op de verschillende banen en probeer de bewegingspatronen die hierbij passen in te bedden. Gebruik voor oranje spelers bijvoorbeeld meer voorwaartse en diagonale bewegingen – inclusief links-links-bewegingen op de baan en kruispassen die helpen bij het herstellen van ballen naar de zijkant van de baan. Groene spelers zitten in een fase waarin ze door de hogere stuit en diepte van de groene bal meer achteruit moeten bewegen dan in welke andere fase dan ook. Laat groene spelers dus achterwaartse bewegingen uitvoeren.



Typische bewegingen op de rode baan



Typische bewegingen op de oranje baan



Typische bewegingen op de groene baan

Tweede fase: beheersen!

Het volgende aandachtsgebied waarvoor je tijd vrij moet maken om het te ontwikkelen is evenwicht, lichaamsbeheersing en houding. Bij tennis wordt het racket door het lichaam gecontroleerd en niet andersom. Als Tenniskids het evenwicht kunnen bewaren tijdens het slaan van de bal, is de kans op succes veel groter. Voor de beheersing van het evenwicht en de houding moeten spelers in staat zijn:

- Het hoofd stil en de ogen gefocust te houden.
- De schouders bij de meeste acties en tijdens het bewegen op normale hoogte te houden.
- Het zwaartepunt te verlagen door de knieën te zakken en de benen verder uit elkaar te plaatsen.
- De armen en benen in een vloeiende actie te coördineren.

Spelers kunnen deze eenvoudige vaardigheden in volle beweging (als ze zich voortbewegen over de baan) in de praktijk brengen; bijvoorbeeld als ze versnellen, vertragen, stilstaan of hun evenwicht herstellen.

Wat ook van belang is, is dat spelers hun lichaamshouding kunnen beheersen terwijl ze andere bewegingen uitvoeren die beroep doen op een goede lichaamsbeheersing, zoals:

- Rotaties
- Gooien
- Ritmisch gebruik van beide armen
- Buigen en strekken

Een stapje verder in de tweede fase: combineren!

Heb je eenmaal tijd besteed aan houding en basisbeheersing, wat vooral van belang is voor rode spelers, dan kun je beginnen met het combineren van acties. Zo ontwikkelen spelers een betere coördinatie. Voor tennis is het ideaal en uiterst relevant om de spelers te laten focussen op bewegingen die verschillende arm- en beenpatronen combineren, terwijl ze tegelijkertijd een goede lichaamshouding behouden. Je kunt dan ook overwegen de volgende patronen toe te voegen:

- Complexere voetenwerkpatronen
- Klappatronen
- Patronen voor het gooien en vangen van de bal

Aanpassen!

Ten slotte moet je je bij elk bewegingspatroon bedenken dat tennis geen sport is van 'gesloten vaardigheden', routinematige vaardigheden die je in een voorspelbare omgeving gebruikt. Dat betekent dat je voor elk bewegingspatroon variaties moet bedenken, zodat spelers moeten reageren, veranderen en zich aan verschillende prikkels moeten aanpassen. Een voorbeeld hiervan is de elementaire zijwaartse oefening waarbij de spelers tussen twee lijnen bewegen. Je kunt deze oefening aanpassen door spelers als spiegelbeeld van hun partner te laten fungeren; ze moeten reageren op de bewegingen die de leidende partners maken.

Vergeet het snelle werk niet

De leeftijd van zes tot tien jaar is een cruciale periode om snelheid te ontwikkelen. Spelers zijn dan buitengewoon ontvankelijk en moeten zich dus bezighouden met:

- Reactiesnelheid – snel reageren op commando's en prikkels
- Coördinatiesnelheid – bewegingen snel en vloeiend combineren
- Snelheid in een rechte lijn en in verschillende richtingen – snel rennen

Je moet aan snelheid werken op het moment dat de spelers niet vermoeid zijn. Doe dat dus aan het begin van een training. De enige manier om snelheid te ontwikkelen is door op de topsnelheid te werken; anders wordt het lichaam niet voldoende uitgedaagd om zich aan te passen en gaat de snelheid van de Tenniskids niet vooruit. Het moet dus gebeuren in zeer korte sessies van maximaal 6 seconden met een werk-rustverhouding van 1:5. Daarmee zorg je voor een afdoende herstelperiode tussen de snelheidsactiviteiten door.

Samengevat

De warming-up van een les biedt legio mogelijkheden voor het ontwikkelen van een aantal belangrijke fysieke vaardigheden. Tennis is een uiterst dynamische sport waarbij beweging, evenwicht en houding essentieel zijn. Om je spelers zich te laten ontwikkelen tot grote kleine Tenniskids, moet je veel meer vaardigheden ontwikkelen dan alleen de bal slaan. Zelfs met de prima mogelijkheden die rode, oranje en groene banen en ballen bieden, is het belang van de ontwikkeling van deze vaardigheden niet te onderschatten!

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

