

Sporttechnisch artikel: De bal komt, zorg dat je erbij bent!

Herwerking van artikel uit ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51.

Tennis wordt vaak beschouwd als een spel van 'zenden en ontvangen'. Eigenlijk zou dit veranderd moeten worden in een spel van 'ontvangen en zenden'. Enkel de opslag start met het proces van zenden. Alle andere slagen starten eerst met het proces van ontvangen. Het ontvangen van de bal is de kernvaardigheid van onze speelvaardigheid en zonder deze vaardigheid kan je het spel niet spelen!

Als we onze spelers willen laten spelen met elkaar, dan is het 'ontvangen' de sleutel om succesvol te werken. Toch wordt er in de tennispraktijk véél meer aandacht besteed aan de juiste slagverlopen dan aan het juist ontvangen van de bal.

De uitdaging voor jonge spelers is nog groter:

- Het zicht is nog in volle ontwikkeling
- Weinig ervaring waardoor ze amper kunnen anticiperen
- Inschatten van baltrajecten is moeilijk en zeker omdat er 2 baltrajecten zijn (voor de bots en na de bots)
- Moeilijke coördinatie om na het inschatten ook nog goed gepositioneerd te staan op de bal

Met het ontwikkelen van een speler in de KidsTennis kleuren worden ook de uitdagingen in het ontvangen van de bal groter.

Klaar zijn en reactietijd!

Tijd is cruciaal op elke leeftijd. Een 'alerte' starthouding of aandachtshouding is belangrijk om goed te kunnen reageren. Simpele wenken om te starten zijn ook belangrijk. Reageren op het moment dat de tegenspeler de bal raakt is een heel duidelijk signaal. Vanaf de start moeten we een bewegingscyclus gewoon maken met alert klaarstaan, tijdig verplaatsen naar de bal en telkens herplaatsen. Daarom moeten we opletten met te statische oefeningen omdat dit deze bewegingscyclus niet stimuleert (toptikker in beweging).

Een oefening om kinderen te leren snel reageren is de spelers zo snel mogelijk laten zeggen of de bal naar hun FH of BH komt of dat de bal kort of diep is. Je kan hierbij een derde speler aan het net zetten. De speler die de aankomende bal 'leest', moet dit doen vóór dat de bal het net passeert. De speler aan het net controleert dit.

Onbewust starten kinderen ook met het leren anticiperen want ze zullen trachten uit het slagverloop info te halen die hen kan helpen in hun beslissing.

Kijken naar de bal

Kijken naar de bal is niet voldoende. We moeten leren 'focussen' op de bal (moeilijk voor jonge kinderen). Sommige spelers zien de bal duidelijk maar hebben het moeilijk om sleutelementen te identificeren. Vraag maar aan een groep jonge spelers dat ze klappen wanneer de bal botst of iets moeilijker wanneer de bal na de bots op het hoogste punt is. Je zal zien dat hier nogal wat verschil op zit. Hieronder enkele oefeningen om focus in balwisseling te trainen (vanaf Rood):

- schrijf nummers op bal. Spelers moeten het nummer zo snel mogelijk zeggen.
- gebruik verschillende gekleurde ballen die naar verschillende plaatsen moeten gespeeld worden. Rode bal rechtdoor, Oranje ballen gekruist.

Baltrajecten

Baltraject in tennis is specifiek omdat er een dubbele inschatting is. Van racket naar bots en van bots naar racket. De inschatting van het eerste traject is vrij eenvoudig. Dit zien we duidelijk bij startende KidsTennissers, zij zullen instinctief zich héél dicht bij de balbots positioneren om de bal te spelen. De uitdaging hier is om kinderen te leren een goede positie in te nemen om de bal comfortabel schuin voor te spelen. In eerste instantie leren we spelers om de bal te spelen wanneer deze in dalende lijn is omdat we dan zeker zijn dat spelers voldoende ruimte maken om de bal te spelen. Spelen in stijgende lijn is zeker goed, maar dan is het steeds de vraag of dit doelbewust was of eerder per ongeluk omdat de speler te dicht op de bal stond. Bij jonge spelers zal het 2^{de} veel meer het geval zijn, dus is het beter hen eerst te leren voldoende ruimte te nemen.

Enkele oefeningen om spelers hierin te laten ontwikkelen zijn:

- bal vangen na bots in omgekeerde kegel. Hierdoor gaan ze voldoende ruimte maken omdat ze de bal vangen wanneer deze in dalende lijn is.
- bal spelen na 2 botsen dwingt de speler om ruimte te maken
- controleer de bal met voet of knie. Instinctief zullen ze verder achteruit gaan om ruimte te maken om de bal te kunnen stoppen.

Dit zijn ideale coördinatieve oefeningen met een snelle transfer naar het spelen met racket. Ze zullen veel meer ruimte zoeken om de bal te spelen ipv te 'rushen'.

Tot slot! De bal goed kunnen ontvangen helpt spelers om te spelen, maar ook om spelers beter te laten spelen! Het zal ervoor zorgen dat ze hun techniek in verschillende spelsituaties goed kunnen uitvoeren.