



Technisch beleid: Tempo en Vaart

De laatste jaren is een analyse gemaakt van de wijze waarop de Nederlandse topjeugd wordt opgeleid en wedstrijden speelt. Onderzoek is gedaan naar de trainingsmethodes van zowel tennisscholen en de trainers van geselecteerde jeugd. Ook is de eigen aanpak bij de opleiding van de eigen KNLTB selectie bekeken. Daarnaast is onderzocht op welke wijze topspelers, in de leeftijdscategorie 12 tot en met 18 jaar, zich in wedstrijden gedragen. Hierbij is gelet op het positiespel in de rally bij het gebruik van tempo of vaart.

Meerdere discussies zijn gevoerd, waarbij de conclusie van onze trainers is dat door de jaren heen het geven van vaart langzaam terrein heeft gewonnen boven het spelen op tempo. Hierin is sprake geweest van een langzame cultuuromslag in opleidingsland, waarin het geven van vaart van (ver) achter de baseline gemeengoed geworden is. Dit is wel te verklaren. Veel trainers willen dat hun jeugdspelers een vrije en ontspannen zwaai aanleren, hetgeen ook van belang is. Zwaaien zonder verkramping of verstijving is makkelijker aan te leren wanneer daarvoor de tijd beschikbaar is.

Wanneer we de internationale tennistop bestuderen, is het duidelijk dat zowel vaart als tempo én hoogte belangrijk is om te kunnen domineren in de rally. Willen we ons kunnen meten met de wereldtop dan is het maken van vaart (ver) achter de baseline dus niet langer de enige weg. Geen enkele speler is gelijk en elke speler ontwikkelt een eigen vorm van dominantie, die past bij zijn of haar fysieke, technische en mentale eigenschappen. Een enkele één-dimensionale oplossing voor de jeugdopleiding is daarom niet realistisch. Wel is het van belang een centraal uitgangspunt te ontwikkelen, waarin het spelen op tempo weer in de jeugdopleiding wordt geïntroduceerd. Om dit te kunnen realiseren zal een cultuuromslag in opleidingsland moeten plaatsvinden. Het beleidsmatig en op landelijke schaal doorvoeren van verandering heeft hierbij de beste kans van slagen. Daarbij moeten we ons realiseren dat een 'quick fix' niet aan de orde is en dat vastberadenheid en vasthoudendheid vereist zijn.

Kern van de uitdaging

Tijdens krachtmetingen met de Europese top heeft de Nederlandse top het vaak moeilijk. Spelers worden hierin geconfronteerd met het spelen op tempo, waardoor de greep op de rally verloren gaat. Het niet kunnen domineren betekent gedomineerd worden, met alle gevolgen voor het resultaat van de wedstrijd. Het grote probleem is dat wanneer de jeugd niet getraind wordt op zowel tempo én vaart, de handelingssnelheid die daarbij vereist is niet getraind is. Oog-hand coördinatie, reactiesnelheid, timing, voetenwerk en de bijbehorende ontspanning en balans van het bovenlichaam zijn gewoonweg niet voldoende eigen gemaakt. Van bijbehorende specifieke fysieke training op- en buiten de baan, gericht op het verwerken van tempo en het kunnen spelen op tempo, is te weinig sprake.

Met de totstandkoming van het document 'Visie op Techniek' en een update van het Handboek Prestatief Tennis (nu HTO, Handboek Tennis Ontwikkeling) is een basis gelegd voor de tennis-technische ontwikkeling. Deze documenten zijn van groot belang en een absolute must en houvast voor iedere trainer en tennisleraar in Nederland om de basistechniek en slagproductie te

kunnen overbrengen. Bovengenoemde analyse van de toptennis-opleiding gaat een stap verder, omdat het een integrale visie vraagt voor de opleiding van toptennissers.

Analyse van de actuele situatie

In staat zijn om op tempo te spelen is een cruciaal element in de ontwikkeling van topspelers. Geconcludeerd kan worden dat Nederlandse jeugdspelers over het algemeen te ver achterin staan en niet (voldoende) op tempo kunnen spelen. Men is alleen in staat om (ver) achter de baseline te spelen. Voor het kunnen spelen op tempo is een reeks aan vaardigheden nodig. Zo vereist het geestelijke scherpste, snelle anticipatie, goed voetenwerk en handelingssnelheid. Deze vaardigheden zijn over het algemeen niet voldoende ontwikkeld bij spelers. Dit is goed zichtbaar tijdens trainingen en het spelen van wedstrijden. Zo wordt bijvoorbeeld bij diepe ballen over het algemeen gekozen om naar achteren te bewegen in plaats van opzij te stappen. Wanneer spelers het spelen op tempo niet ontwikkelen en eigen maken, zal het halen van de mondiale top 100 niet mogelijk zijn.

De gewenste situatie

In beginsel willen we in Nederland allround spelers opleiden die op alle baansoorten overweg kunnen, alle slagen beheersen en zich overal op de baan comfortabel voelen. We zijn ons ervan bewust dat spelers zich gedurende hun individuele carrière zullen specialiseren voor het spelen op een specifieke baansoort. Het uitgangspunt voor de jeugdopleiding is dat wanneer je op tempo kunt spelen op gravel, je dat op iedere baansoort kunt. In een vroeg stadium zal de jeugd zaken als snelle anticipatie, goed voetenwerk, handelingssnelheid en ook geestelijke scherpste moeten aanleren. Jeugdspelers zullen zich ervan bewust moeten worden dat snel voetenwerk een mate van fitheid en ausdauer vergt die bovengemiddeld is. In tennis gaat het om het dicteren van de rally, dit vraagt om een bepaalde scherpste tijdens de training en wedstrijd. Van belang is dat jonge tennissers in de rally bij diepe ballen leren om opzij te stappen en NIET naar achteren. Natuurlijk altijd afhankelijk van situatie, bedoeling en intentie.

Plan van aanpak

Om het spelen op tempo in de jeugdopleiding te herintroduceren, zullen tijdens de trainingen de accenten qua baanpositie moeten veranderen. Een belangrijk percentage van de trainingen zal meer naar voren moeten komen te liggen om de jeugd aan te zetten zich het spelen op tempo eigen te maken. Daarbij is van belang dat we tijdens trainingen overdrijven. Doorvoering van dit beleid zal als eerste plaatsvinden in het NTC in Amstelveen, waarbij afstemming met privétrainers van essentieel belang is. Speerpunt is het realiseren van het beleid bij de onderbouw- en bovenbouw partners. Ook realiseren we ons dat het creëren van draagvlak bij de privésector van groot belang is. Een serie voorbeeld oefeningen zal aan trainers worden aangeboden en er zal worden aangedrongen op inzet van groepstrainingen die zich bij uitstek voor doorvoering van het nieuwe beleid lenen. Daarbij zullen trainers worden aangespoord om zelf oefeningen aan te dragen, die vervolgens gedeeld kunnen worden. Het doel voor de komende jaren is om bij trainingen uit het achterveld een percentage van 50% op tempo te doen plaatsvinden. Oefenvarianten met achter, op en binnen de baseline kunnen daarbij horen.

Uitgangspunt is dat iedere speler in staat moet zijn om op tempo te spelen. Wij realiseren ons dat tempo spelen niet altijd mogelijk is, maar dat de intentie wel aanwezig moet zijn. Het ontbreken van deze vaardigheid (tijd wegnemen bij je tegenstander) legt een limiet op toekomstige prestaties.

