**Tips, starten met trainen na lange Corona Pauze**.

1. Regelgeving goed volgen.
2. Zorg dat je spullen , schoenen, sokken, racket, schoonmaak spullen, handdoeken etc in orde is. Racketgrip vervangen.
3. Op de baan: bij wisselen altijd achteruit het veld uitgaan en liefst rechtsom doorschuiven of naar de kant gaan.
4. Ga niet tussen de banen staan, bij uitleg of coaching ook 1,5 m afstand houden. De coach of trainer bepaalt waar je moet staan of verzamelen.
5. Voor de training je spullen zodanig neerzetten dat je gemakkelijk erbij kan en niemand in de weg staan.
6. Bespreek ( tijdens deze vrije training)vooraf met je teamgenoten wat je wil oefenen of spelen.

**De training**

1. Zorg voor goede warming-up minimaal 10-15 minuten.

Niet alleen rennen doe ook enkele basis oefeningen (5 oefeningen ) onderste extremiteit, rug, arm/schouder, nek spieren.

1. Je hebt lang niet meer in de hal gespeeld dus let op het volgende.

Voorkomen van blessures door:

* Je zaalschoenen goed inlopen gebruikt juiste sokken( katoen) en liefst sportsokken
* Je hebt veel buiten getraind de zaalschoenen hebben een hardere zool tov de buitenschoenen dus let op met afzetten en afremmen( voorkom hak, achillespees, enkel en scheenbeen) blessures. Bij w-up extra aandacht schenken aan je enkels door los te maken, op je tenen staan etc.
* Ga in het begin bij inslaan of inlopen veel wenden en kerende oefeningen doen. Maak korte pasjes en uitvalspassen
* Na deze oefeningen altijd even rekken of strekken.

1. Denk ook aan je schouders deze hebben lange tijd geen racket in de hand en shuttle geraakt.

* Tijdens de w-up ook de schoudergordel ( ook aan je niet racketarm), onderarmen en je polsen aanpakken.
* Je hebt lang geen schuttle geraakt dus begin rustig met inslaan tot dat je shut
* le /racket contact weer terug is.
* Een goede oefenvorm van oefenen is als je buiten de banen staat met een tennisbal oefenen. Bal met een slagritme tegen de muur gooien of met een oude shuttle tegen de muur slaan.
* Een alternatief is met dyna(rek)band oefeningen doen ook hier je andere arm ook meenemen.

1. Neem voldoende pauzes tussendoor, speel 15 minuten en neem minimaal 5 minuten pauze of speel 15 minuten en 15 minuten eigenvaardigheid( met tennisbal/shuttle/racket/muur).

Na afloop altijd cooling-down uitvoeren.

ATI

