



STERKER STARTEN VAN HET PUNT VANUIT OPSLAG

OP WEG NAAR WINNEN VIA VERBETERING
EN DE ACTIEVE ROL VAN DE BEGELEIDER

GAME BASED APPROACH



1. DEFINITIE 'Game Based Approach' DOOR ITF

spel/doelgerichte begeleidingsaanpak waarbij

- de speler centraal staat
- de speler bijleert door het spelen
 - van het spel en/of
 - wedstrijdgerelateerde trainingssituaties
- aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de speler

2. ACTIEVE ROL VAN DE BEGELEIDER

- TEACHER
- TRAINER
- COACH

NIVEAU VAN MOTORISCHE OBSERVATIE

1. **SPEL- en COMPETITIEBELEVING**
 - Hoe beleeft de speler het spelen van tennis als persoon
 - Hoe beleeft de speler een wedstrijd in specifieke omstandigheden
2. **TACTISCHE KEUZES EN STRATEGIE**
 - Welke speelstijl typeert de speler en wat is haar wedstrijdstrategie
 - Welke tactische KEUZES neemt de speler in specifieke spelsituaties
3. **TACTISCHE UITVOERING** - situationale eisen in RUIMTE en TIJD
 - Met welke balkwaliteit speelt je speler in specifieke situaties (effectiviteit en consistentie)
 - Hoe stelt je speler zich positioneel op in relatie tot specifiek e spelsituaties
4. **TECHNISCHE UITVOERING** - prestatie en preventie
 - Je speler beweegt steeds intentioneel d.w.z. in functie van wat hij/zij wil bereiken in het spel met de bal
 - BIO (motoriek) – MECHANICA (statica en dynamica): bal < racket < lichaam
5. **ALGEMENE MOTORISCHE VAARDIGHEDEN**
 - Coördinatieve vaardigheid van je speler (modulator = neurale controle)
 - Bewegingsfunctionaliteit van je speler (base = bewegingsapparaat)
 - Conditionele vaardigheid van je speler (support = vermogen en capaciteit)

STARTEN VAN HET PUNT VANUIT OPSLAG BIJ TOPSPELERS

1. **WEETJES en AFLEIDINGEN**
 - ***Directe punten (aces en DF) vb. Finale US Open***
 - Del Potro: 8 aces (4,4%) / 11 DF (6,1%) ($19/180 = 10,5\%$)
 - Federer: 13 aces (7,5%) / 6 DF (3,5%) ($19/172 = 11\%$)
 - ***Opslag% als waardemeter?***
 - Opslag%? O1% veel minder van belang dan % punten gewonnen in opslagspellen
 - 65% winnen van de rallies => 83% van de opslagspellen winnen
 - 60% winnen van de rallies => 74% van de opslagspellen winnen => slechts 16% kans om 6 opeenvolgende spellen te winnen in een set
 - Dubbele fouten?
 - Aantal DF in wedstrijd statistisch verwaarloosbaar
 - O2% > 95% is minder belangrijk dan dwingend vermogen bij O2 => 80-90% O2



IDEALE PLAATJE BIJ DE TOP

2. STRATEGIE EN TACTIEK

Sterk starten van het punt vanuit OPSLAG 1 en b3

- **Met opslag 1 onmiddellijk tegenstrever uit balans brengen**
 - Uitgaan van je eigen sterktes en idee van %-tennis (60-70% O1)
 - Tegenstrever weinig tijd geven
 - Tegenstrever aanspelen uit 'comfort' zone
 - Verrassend blijven voor je tegenstrever 20% variatie op je eigen sterktes
 - Aanspelen van de zwaktes van je tegenstrever
- **Bij bal 3 Opbouw > Aanval > Scoren: voordeel verder uitbouwen indien kan**
 - "Knip de tijd weg" en "Hou je tegenstrever uit balans"
 - druk ophouden door dicht op de lijn spelen (FH en BH)
 - druk ophouden door voorkeur te geven aan sterke slag (draaien naar FH)
- **indien niet kan: neutraal meespelen onder druk met druk**
 - "Blijf meespelen", "Hou je tegenstrever achteraan" en "Breng je tegenstrever uit balans"
 - druk achteruit op snelheid, blijf kansen grijpen op elke bal om tegenstrever uit balans te brengen
 - druk achteruit met variatie in snelheid en effect, combinaties b3+b5+b7 noodzakelijk in opbouw

Sterk starten van het punt vanuit OPSLAG 2 en b3

- **Met opslag 2 tegenstrever achteruit houden**
 - Speel naar de zwakke slag of op het lichaam
 - Dwing tegenstrever tot het spelen op minder optimale contacthoogtes en blijf hierin variëren
- **Bij bal 3: Neutraal spelen of opbouwen**
 - "Speel achter je tegenstrever in de opening", "koop tijd om mee te spelen op b5" + zie neutraal spelen b3 na O1



IDEALE PLAATJE BIJ DE TOP

3. TACTISCHE UITVOERING in ruimte en tijd

POSITIE

Continu spanningsveld tussen anticipatie op

ONTVANGEN (om aangepast te zijn aan aangespeelde bal)

WAT?

> Neutrale splitsprong

WAAR?

> Terreindekking ifv geanticipeerde tactische keuzes tegenstrever

WANNEER?

> Op hoogste punt bij contactpunt tegenstrever

ZENDEN (om 'vrij' mee te spelen in balans <> tg uit balans)

WAT?

> Dynamische steunbasis voor het realiseren van ideale hoofdactie

WAAR?

> Interceptie in verdedigings-, rally-, opbouw-, aanvals- of netzone

WANNEER?

> Voorbereidend op het spelen van de bal ifv tactisch antwoord

BALKWALITEIT

EFFECTIVITEIT = resultaat dat de gespeelde bal afdwingt bij de tegenstrever in een spelsituatie

CONSISTENTIE = regelmaat waarin een effectieve balkwaliteit kan gespeeld worden

BALTRAJECT: lengte, richting en hoogte van traject
BALGEDRAG: balsnelheid, afspelrichting en effect

→ **Beperken van spelopties van de tegenstrever = bedwingend in ruimte en tijd**
= "controleer je tegenstrever met je bal"



IDEALE PLAATJE BIJ DE TOP

4. TECHNISCHE UITVOERING OPSLAG

BIO-MECHANICA

MECHANICA

- RACKET TEGEN DE BAL** > BALGEDRAG
> BALTRAJECT
> BEDWINGEN TEGENSTREVER

OPTIMAAL ?

POWER + CONTROLE

$$E_k = \frac{1}{2} m v^2$$

effectief
consistent

1. **HOOFDACTIE** = doel van de kinetische keten

$$? (M?_{\text{racket+arm}} + F?_{\text{racket+arm}}) = \text{optimale } E_k$$

- ⇨ **POWER** : HOGE RACKETKOP SNELHEID
- ⇨ **CONTROLE** : STABIELE HOOFDACTIE IN RECHTLIJNIGE SLAGFASE

2. **HULPACTIES** : ondersteunen hoofdactie

$$? (M? + M?) + ? (F? + F?) = \text{optimale } E_k$$



IDEALE PLAATJE BIJ DE TOP

4. TECHNISCHE UITVOERING OPSLAG

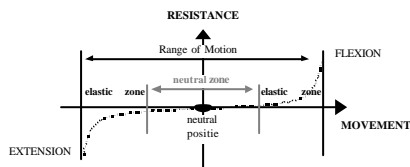
BIO-MECHANICA

BIO

1. **HOOFDACTIE**

POWER = racketkopversnelling

$M?_{\text{racket+arm}}$ als rotatie-as in gestrekte arm door van de
 $F?_{\text{racket+arm}}$ in verlengde van vlak van het schouderblad



CONTROLE = rechte lijnige slagfase

Rechtlijnige krachtimpuls
Anatomische vrijheidsgraden
Krachtenketen Plyometrische krachtopbouw

2. **HULPACTIES TIJDENS DE HOOFDACTIE**

NEUTRALE ANATOMISCHE HOUDING

POLS en GREEP
ARM
SCHOUDER
SCHOUDERLUIJ
ROMP en WERVELKOLM
BEKKENLUIJ
BENEN

2. **VOORBEREIDING en PRÉ-VOORBEREIDING**

PLYOMETRISCHE KRACHTOPBOUW

PNF-ketens
GEKRUISTE KINETISCHE KETENS

TENNISBEGELEIDER = 3 voor de prijs van 1

- Teacher – Trainer – Coach

GAME BASED APPROACH:

- Speler begeleiden vanuit de spelidee: “sterker starten van het punt”
- Begeleiden van de speler op de verschillende niveaus van motorische begeleiding

Praktische toepassing in je trainingen:

- O-T training als centraal lesthema naast basislijnspeel of opkomen en netspel
- Starten van het punt is O+b3 of T+b4
- **Aandacht voor wedstrijdbeleving en -ritme bij opslagtraining:**
 - mentale routine: ballen rapen en starten van het punt
 - O1-O2 sequentie
 - spelidee en strategie bij het trainen van de opslag (en b3)
 - Tactische uitvoering trainen = bal + positie spel
 - Technische uitvoering staat steeds in relatie tot de bal en dus toss
- **Techniek trainen = intentioneel trainen met aandacht op het verfijnen van de beweging**
 - Analyseer en observeer grondig en detecteer de fout op basis van inzicht in de bio-mechanica
 - Technische progressie afhankelijk van ontwikkelingsniveau (biologisch + spelvaardigheid) speler
 - Zeer regelmatig aan het begin van je training