





Tactische tips in het vrouwentennis

Gent/Hasselt,
November 2007


Problemen

- Veel variabelen
 - Soorten/types speelsters (AB,DB,AR, NR)
 - Ondergrond
 - In/outdoor
 - Rechts-, linkshandig, ambidex
 - Weersomstandigheden
 - Enz.
- Tactische tips: cfr cursus trainerB/A




Damestennis

- Dames het sterke geslacht?
 - Dames zijn kleiner en lichter
 - Dames hebben minder spiermassa
 - Dames hebben minder kracht:
 - 54% male upper-bodystrength
 - 68% male lower-bodystrength
- Gevolg:
 - Spelen op of vanuit een verschillende positie op het veld
 - Veel korter op baseline/in het veld
 - Komen minder a/h net maar winnen meer punten aan het net
 - Gebruiken andere technieken
 - Gebruiken minder spin in basisslagen
 - Backhand is meestal hun wapen
 - Meer slice dan kick in tweede opslag




Tactische tips in het vrouwentennis: overzicht

- Rally
- Opslag 1
- Opslag 2
- Terugslag 1
- Terugslag 2



Rally - algemeen

- Gemiddelde damesrally: 5,8 tot 8,6 slagen naargelang ondergrond
- Meeste punten worden gewonnen door unforced/forced errors, NIET door winners: %-tennis
- Unforced errors vaak gevolg van verkeerde tactische keuze (zie verder)
- Variatie is belangrijke troef
 - Korte cross (zone ¼ - zone vd waarheid)
 - Aggressive topspinbal
 - BHslice
 - Drop
 - driveV of inloopV




Rally "0-situatie"

- De "0"-situatie
 - Vanaf opwarming UEs vermijden
 - Oefn
 - Vb1: naar doelzones: 3 "levens" om 40x in bepaalde zone te spelen
 - Vb2: fouten tellen op 3' (mid/mid, cross/cross)
 - Over hoger net
 - Variatie
 - Spreiding: oefn met "diamant"



Rally “van 0 naar +”

- Van “0” naar “+”: van lijn veranderen
 - Rally cross -> longline
 - Maak spl duidelijk dat dit GEEN winner is, dus doelzone mag ruimer zijn
 - Op moeilijke cross-bal toch longline: 80% kans op fout




Rally “+ situatie”

- Drop – tegendrop
 - Dropshot = aanvalsbal
 - Drop volgen? Wordt weinig gedaan
 - Drop-tegendrop dé tactiek
 - Vb1: op touch op vier opslagvlakken
 - Vb1: in snelheid on court
- DriveV en inloopV een must
 - Is GEEN winner
 - Doelzone ruimer
 - Oefn
 - Als coordoeft na opwarming (kist)
 - Half veld tegen voll veld




Rally “- situatie”

- Speel diep centraal of koop tijd met ruime bal
- Speel lob of passing in 2 tijden
- **B**uiten de lijnen dan **k**ruisen om je terrein te **s**luiten”
 - “On the run”:
 - in FH: cross verdedigen nr FH (of centraal)
 - in BH: speel bal centraal
 - Tegenaanval longline: dan “kruisen over zijlijn”




Opslag 1

- Power enorm toegenomen
 - Van 165,1km/h in 1992 naar 189,6km/h in 2006 (Wimbledon top-10 snelste serveerders)
- In de praktijk:
 - toss vaak onvoldoende voor-opw (springen niet over basislijn) > + psychologisch: schrik T1
 - Weinig variatie (body vaak vergeten)
 - %O1 hoog houden
 - Afspraak: na DF O1,5
- Tips:
 - Oefening: punten met 3 opslagkansen: doel 60-65%
 - Variëer opslag > scouten!
 - Lezen opslag:
 - Toss rechts meestal slice
 - Toss links meestal kick
 - Toss toppers op lichaams-as
 - Oef: opslag op commando na toss



Opslag 2

- Dames winnen 41% van O2- punten (onderzoek vier Grand Slams 2006)
- In de praktijk:
 - veel (top)slice i.p.v. kick > krachtprobleem
 - Idem O1 + nog meer psychologisch, dus kwaliteit O2 wordt wel héél belangrijk
 - Plaatsing
 - Verrassing: FH/body niet vergeten!
- Tips
 - Kickopslag geen absolute noodzaak bij dames, (top)slice is ook goed (Vb Dementieva)
 - Oefn
 - Vb1 punten met slechts één opslag
 - Vb2 idem, T zuivere winner = 2ptn



Terugslag 1

- Algemeen: T misschien wel dé belangrijkste slag (er zijn nu eenmaal meer breaks bij dames)
- In de praktijk
 - T1-positie aanpassen aan positie O1
 - (P): insnijden onvoldoende
- Oefn:
 - Spiegel-return meeste slaagkans
 - Weinig tijd om te reageren
 - Over laagste deel vh net, zo diep mogelijk
 - Lastig voor O-spl: moet zich weg vd bal bewegen ipv naar de bal toe



Terugslag 2

- Dé kans om de opslagspeelster onmiddellijk te domineren
- Pas je T-positie dan ook aan
 - Cfr O1 ifv positie serveerder (vb Dementieva)
 - Durf in het veld komen > tgstr onzeker maken
- Oefn:
 - vaak naar FH, dus T2BH(P) ont kruisen
 - Greepwissel na O
 - BH vaak sterker
 - Ipv cross-cross vertrekken vanuit O-T



Conclusie

• “KISS”: Keep It Simple Stupid

- Tennis op tv ziet er allemaal zo simpel uit, maar toppers houden het ook simpel: zijn tactische enorm gedisciplineerd
- Voor speler:
 - Belang goede profielen: speler eigen kwaliteiten en stijl leren ontdekken
- Maar ook voor trainer:
 - Geen technisch perfecte maar wel perfect efficiënte speelsters (Vb in BH rVt niet in slagrichting)
 - Oefen veel O-T situatie

