



# SLIM SPELEN

## Tactische basisprincipes voor jong en oud



Tennis is méér dan alleen techniek. Er zijn heel wat vaardigheden nodig om het spelletje te kunnen spelen. In dit “vaardigheidspakket” behoort naast een functionele techniek (FIJN spelen) en een goede fysieke conditie (FIT zijn), ook een sterke mentale conditie (DOORZETTER) en het maken van de juiste keuzes (SLIM spelen). In dit artikel verdiepen we ons in vier tactische basisprincipes die je in staat stellen om beter in de rally te blijven, de tegenstrever onder druk te brengen/houden en een nadelige situatie recht te trekken of zelfs om te buigen tot een gunstige spelsituatie. Slim spelen is de boodschap!

### 1 Verras met je opslag

Een rally start steeds vanuit O (opslag) en T (terugslag) en in het merendeel van de punten hebben deze een bepalende rol. De opslagspeler opent het spel en bepaalt zelf hoe hij dat doet. Probeer dwingend te zijn en verras je tegenspeler. Goed begonnen, is half gewonnen!

- **diagonaal**, richting de zijlijn, waarbij de bal schuin weg vliegt van je tegenspeler. Zo breng je hem **ver van zijn speelbasis\*** waardoor je het terrein vrijmaakt om **met bal 3 (O is bal 1 en T is bal 2) verder op te bouwen of te scoren;**

- **centraal**, vlak naast de middenopslaglijn naar de T. Hierbij kies je voor de **kortste afstand** naar je tegenstrever, doelend op een terugslag met weinig druk. Door de bal snel te spelenervaart de T-speler veel tijdsdruk, bovendien kan hij met weinig spreiding terug spelen. Je bent alert om op bal 3 verder initiatief te nemen en de druk op te houden;

- **op het lichaam**, door het midden van het opslagvak, de tegenstrever de **tijd ontnemen de bal te raken in de neutrale raakzone** (schuin voor het lichaam), met ook hier als doel een weinig drukvolle terugslag en de mogelijkheid om met bal 3 de druk minstens aan te houden.

Voorwaarde voor een succesvolle eerste opslag is de terugslagspeler onder druk te brengen. Dit door de bal snel (**tijdsdruk**), ver uit de raakzones (**ruimtedruk**) en verrassend (**variatie**) te spelen.

\*De **speelbasis** is de plaats waar je positie neemt als je tegenstrever de bal speelt om je terrein optimaal te dekken. Je stelt je op om klaar te zijn voor het antwoord van je tegenstrever, in het midden van zijn mogelijke speelopties.

### 2 De terugslag: verdedigend of aanvallend?

In de verdediging probeer je het voordeel dat je tegenstrever heeft gecreëerd terug af te nemen door de **balans in de rally te herstellen**. Dit kan je doen door de bal **diep centraal te spelen of diep te kruisen** naar de achterlijn! Druk je tegenstrever achteruit met diepte, hoogte en effect. Pas de snelheid van de bal aan in functie van de tijd die je nodig hebt om naar je speelbasis te herplaatsen.

#### De verdediging

Waarom centraal of gekruist verdedigen en niet rechtdoor? Kruisen of de bal terug spelen van waar hij komt is gemakkelijker, minder risicovol én geeft minder kansen tot het terugspelen van ruimtedruk. Minder ruimtedruk, omdat de tegenspeler bal 3 rechtdoor moet spelen waarbij de bal

niet schuin van je weg blijft bewegen. De rallybalans herstellen? Speel diep centraal of diep gekruist!

#### De tegenaanval

De tegenaanval is je nadeel omzetten in een voordeel door de **rallybalans om te gooien**. Je gaat uit van het principe: “Ik uit balans, dan jij ook uit balans!”. Dit kan bijvoorbeeld door het spelen van een drukvolle bal snel naar of weg van je tegenstrever. Er is **meer risico** verbonden aan het spelen van een snelle bal vanuit een nadeelsituatie. Weten wat je kan en vooral ook niet kan, het aanvoelen van de wedstrijd en een dosis geluk zijn hierbij cruciaal (cfr. wedstrijdpoint Djokovic-Federer halve finale US Open 2011).



### 3 Tweede opslag (O2)

Op zijn minst wordt er met O2 minimum gestreefd naar het starten van een **rally in evenwicht**. Afhankelijk van je eigen niveau en/of het niveau van je tegenstrever kan dit ook **voordeel** zijn!

Omwille van de lagere snelheid van je opslag, is het spelen naar de **zwakste terugslag** dikwijls het meest efficiënt. Door te spelen met effect kan je een veiliger boogtraject spelen (%) en moet de T-speler zich hieraan aanpassen. Je streeft een **moeilijk contactpunt na**, wat de kans op een drukvolle terugslag doet afnemen. Ook hier is het belangrijk om er voor te zorgen dat je genoeg varieert (20%) zodat de terugslagspeler niet te makkelijk kan anticiperen op jouw opslag.

### 4 De tweede terugslag (T2)

Het uitgangspunt voor T2 is aanvallen. De tegenstrever onmiddellijk onder druk zetten door met de benen in het terrein vroeg en snel weg te spelen van je tegenstrever is de boodschap. Omdat de snelheid van de opslag in dit geval niet zo hoog ligt, kan je trachten je **sterkste slag** te gebruiken. Mannen prefereren in dit geval dikwijls forehand (FH), bij vrouwen is de BH in vele gevallen minstens zo dwingend. De bal vroeg spelen is de boodschap om je tegenstrever weinig tijd te gunnen en je mogelijke speelruimte zo groot mogelijk te maken. Zulke situaties geven je de kans de tegenstrever meteen uit balans te brengen.

#### Statistieken

Hier volgen enkele statistieken die een beeld geven van hoe het spel gestart wordt bij mannen en vrouwen op het hoogste niveau.

	♀	♂
Behoud van opslagspellen	79%	62%
Winstpercentage O1	70%	62%
Winstpercentage O2	46%	38%
# punten beëindigd na O-T-b3	45%	48%
Rally start vanuit midden Exclusief terugslag winners	60%	60%
b3 met FH	56%	69%

Bron: Carl Maes

**Kenneth Bastiaens & Dennis Verstraeten**  
VTV-trainers opleidingscentrum Wilrijk