

Meest voorkomende fouten en
hun relatie met het
contactpunt:

BACKHAND

Ben Vanhoudt
Herfst 2005

MODULO 2005

Bedoeling

Geen volledige opsomming van alle mogelijke fouten

- Alleen veel voorkomende fouten en hun verbetering

Methode

- Eerst de armactie, dan benen
- Analyse in de tijd:
 - ✓ achterzwaai
 - ✓ raakzone
 - ✓ uitzwaai
- 1 → *videobeelden vd fout*
- 2 → *gevolgen o.a. voor het raakpunt ...*
- 3 → *verbetering en oefeningen*



2hd Backhand:

FUNDAMENTALS

2 hd BH

Fundamentals 1

- **Voorbereiding:**

- Romp en schouders draaien weg
- Li-voet stapt uit achter bal
- Racket blijft voor lichaam, armen licht gebogen
- Racketkop wijst lichtjes omhoog en is gesloten



2 hd BH

Fundamentals 2

- **Slagfase:**

- Overdracht lichaamsgewicht naar voorste voet, start samen met val van het racket
- Racket valt in slagvlak, onder de bal
- Butt wijst naar bal
- Achterste been duwt heup tegen bal
- Armen strekken naar raakpunt vóór lich.(greep)
- Hoofd stil bij contact



2 hd BH

Fundamentals 3

- **Uitzwaai:**

- Racketkop vóór- opwaarts in slagrichting
- Ellebogen vóór en hoog
- 'From butt to butt'
- Spontane 'recovery step' voor evenwicht en snelle herplaatsing



MODULO 2005





2hd Backhand:

FOUTEN

Backhand arm: achterzwaai 1

- **Open racket in achterzwaai**



- **Gevolgen:**

- geen regelmaat, onregelmatige spin

- **Verbetering:**



- Greep?
- AH ⇒ armen ontspannen vóór het lichaam
- lichtjes heffen van de li-elleboog
- achterzwaai = handen te hoog (borsthoogte)
- beter rechtstreekse voorbereiding
- Li-ella te kort bij of re-elba te ver v lichaam?

Backhand arm: achterzwaai 2

- Racketkop wijst naar beneden



- Gevolgen:

- slecht ritme
- minder 'swing'

- Verbetering:



- Bekijk de greep ⇒ vaak eerste hand in FH
- Hou racketkop boven pols = positief
- Start aan het begin van de slagfase
- 'Tactile learning' ⇒ trainer houdt racketkop omhoog

Backhand arm: achterzwaai 3

- **Uit het slagvlak**



- **Gevolgen:**

- Slechte invloed op de voor- opwaartse swing
- Korte contactzone (cirkelvormig), vaak ver van lichaam

- **Verbetering:**

- Greep li-hand te extreem? Pols buigt in verkeerde vlak
- Extreem korte achterzwaai, handen laag en vóór buik met geheven li-ellbg
- Accent op uitzwaai vóór&hoog
- Voorwaarts instappen ipv te lateraal!
- Éénhandige BH-zwaai > **'voel'** de val langs buik !

- **Oefeningen:**

- Voed BHs inside-out vanuit pare zijde

Backhand arm: achterzwaai 4

- Te dicht bij het lichaam

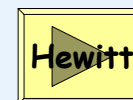


- **Gevolgen:**

- Te korte swing ⇒ kleine raakzone
- Gebrek aan evenwicht in het bovenlichaam

- **Verbetering:**

- Rechtstreekse achterzwaai > armen los v/h lichaam
- Uitzwaai met elbg hoog & vóór



- **Oefeningen:**

- Voed BHs inside-out vanuit pare zijde
- Speel BH 1hd op lage ballen

⇒ racketkop hoog

⇒ arm los vh lichaam

Backhand arm: contact 2

- **Laat contact** ⇒ te weinig of te late heuprotatie



- **Gevolgen:**

- Weinig controle op richting en lengte

- **Verbetering:**

- Li- voet beter achter bal > stootklare houding
- Duw heup voor- opwaarts als inzet vd slag
- Eindig in tipstand, later met 'recovery step'
- Greep !

- **Oefeningen:**

- medicinebal oef. ⇒ aanvoelen krachtenketen.

Backhand arm: Uitzwaai 1

- **Te kort: re- elleboog plakt tegen lichaam
elleboog 'vlucht' zijwaarts**
- **Gevolgen:**
 - korte raakzone
 - vaak zijwaarts
- **Verbetering:**
 - Armen strekken naar contactpunt vóór het lichaam
 - meer vóór-opwaarts, ellebogen hoog en voor
- **Oefeningen:**
 - 1hdBH in mini-tennis spelen voor langere zwaai
 - BH inside out spelen

Karsten

Christoffer

Backhand benen: rechte stand 1

- Te gesloten stand, voorste voet wijst zijw
- Te vroeg op voorste voet
- Te (vroeg) gestrekt voorste been
- Te grote laatste stap

▶ Stefanie

▶ Jill

▶ Dave

▶ Henri

▶ Valerie



Backhand

benen: rechte stand 2

- **Gevolgen:**

- Late & korte raakzone
 - ✓ minder vast, minder evenwicht
 - ✓ achterste voet → neiging naar achter te 'sjotten'
- Moeilijk om de heupen te draaien
- Onvoldoende gewichtsoverdracht



Backhand benen: rechte stand 3

- **Verbetering:**

- Stop op achterste voet
- Zet eerst hiel diagonaal neer & rol voet af
- Gebruik foot targets



- **Oefeningen:**

- Korte lage centrale ballen (ev. + V voor voorw. beweging)
- Medicinebaloefeningen met kleine correctiepasjes
→ Li- voet achter de bal + hiel eerst + recovery
- In noodsituaties ⇒ overspringen om te roteren

Backhand benen: open stand 1

- **Te open stand: Li-voet wijst naar het net**
- **Gevolgen: ⇒ te frontaal**
 - korte raakzone
 - weinig gewichtsoverdracht
 - minder vast, minder evenwicht
- **Verbetering**
 - Li-voet schuin achter rechter, voetpunt lichtjes weg
 - Hou gewicht vóór de achterste voet
 - Buig en duw = stootklaar voor gewichtsoverdracht

Kenn

Backhand benen: open stand 2

- **Oefeningen:**

- Wijde & hoge ballen om de speler achteruit te duwen
 - Li- been duwt, rechterbeen 'sjot' lichtjes voorw
 - Hoofd & romp in evenwicht
- Werken op timing → 'buig & duw'
 - Vroege stootklare houding met gebogen li- bee
 - met een positieve romp
 - medicinebaloefeningen



1st Backhand:

FUNDAMENTALS

1 hd BH

Fundamentals 1

• Voorbereiding:

- Greep: full cont
eastern BH
- Voet stapt uit achter bal
- Romp en schouder draaien weg tot onder kin
- Re-hand tussen borst- en schouderhoogte
- Racketkop wijst omhoog en komt boven het hoofd uit
- Slagarm licht gebogen en weg van het lichaam



▶ Henin



▶ Federer

1 hd BH

Fundamentals 2

• Slagfase:

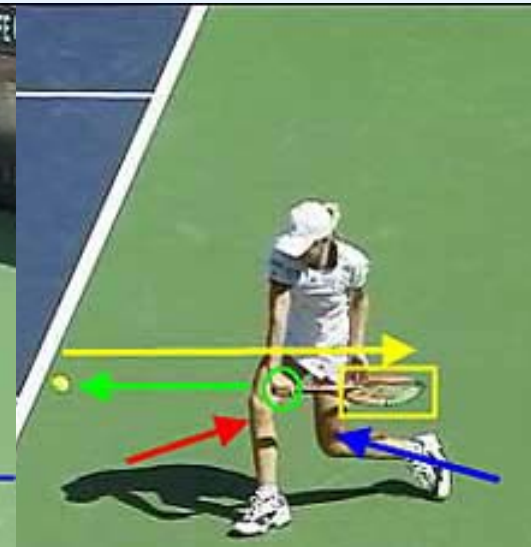
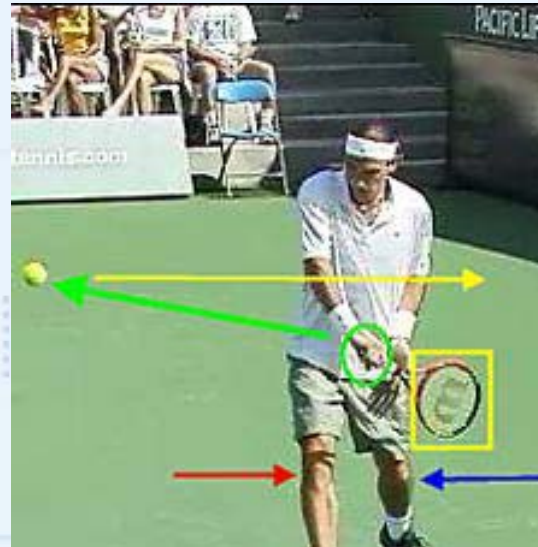
- Overdracht lichaamsgewicht naar voorste voet, start samen met val van het racket
- Racketkop valt, lichtjes gesloten, onder de bal
- Butt wijst naar bal
- Romp draait in totdat schouders in lijn staan met slagrichting
→ lange raakzone



MODULO 2005

Federer

Henin

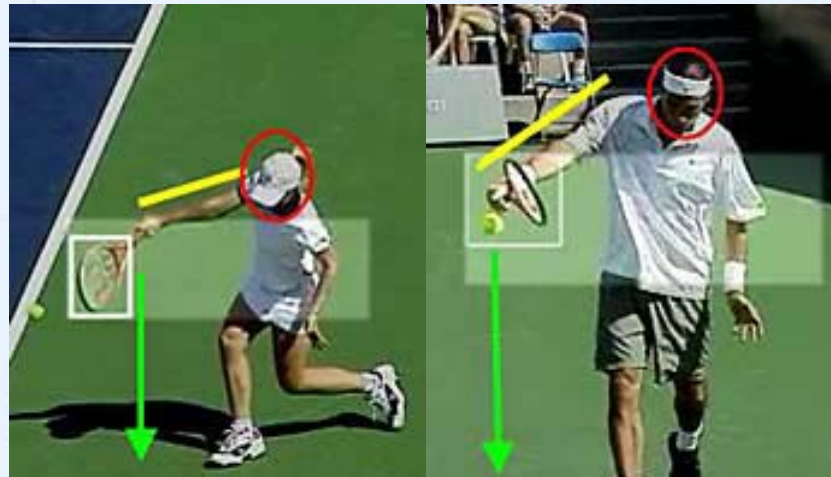


1 hd BH

Fundamentals 3

• Contactpunt:

- Net voor contact strekt de slagarm
- Raakpunt $\pm 15\text{cm}$ voor re-voet en liefst op heuphoogte
- Hoofd volledig stil en ogen blijven op de bal tijdens contact



▶ Henin

▶ Federer

1 hd BH

Fundamentals 4

Uitzwaai:

- Voorste been strekt afhankelijk van hoogte van impact
- Racket en schouder blijven zo veel mogelijk in de slagrichting
- Li-hand slaat achterwaarts om te veel rotatie tegen te gaan en voor optimale versnelling voor- opwaarts



▶ Henin

▶ Federer



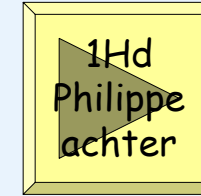
1st Backhand:

FOUTEN

1 hd BH Fouten

• Voorbereiding:

- Racketkop wijst niet naar omhoog → geen val
- Elleboog te ver van lichaam → cirkelvormig
- Racketkop te open



• Slagfase:

- Butt valt niet in de slagrichting
- Elleboog leidt beweging > arm moet strekken voor raai
- Re-been te vroeg gestrekt → duwt terug > voet afrolle
- Hoofd niet in evenwicht

• Uitzwaai

- Te vroege of te veel rotatie
- Geen supinatie

Thanks

Ben Vanhoudt

Thanks Danny