

Meest voorkomende fouten en
hun relatie met het
contactpunt:

FOREHAND

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*



Forehand:

FUNDAMENTALS

Forehand Fundamentals 1

- **Vorbereitung:**
 - Li-hand ongeveer parallel met net en op schouderhoogte
 - Gewicht op re-voet, die achter de bal stapt
 - Racketkop positief en lichtjes naar de grond
 - Racket en arm blijven in het slagvlak (vóór borst)



Forehand Fundamentals 2

- **Slagfase & contactpunt:**
 - Racketkop 'valt' van 13u30 naar 18u30 onder de bal
→ Pols rolt af tot butt nr bal wijst
 - Re-been duwt de heup tegen de bal
 - Gewichtstransfer van re- naar li-voet op 50% bij contact
 - Raakpunt lichtjes vóór li-voet
 - Hoofd stil bij contact



Forehand Fundamentals 3

- **Uitzwaai:**

- Wissel = cirkelvormige beweging
- Racketvlak & handpalm wijzen naar beneden
- Re-schouder roteert 90° en verder van contactpunt tot einde uitzwaai
- Gewicht eindigt volledig op li-voet, re-hiel omhoog
- Re-elleboog vóór en weg van de borst
- Racketkop eindigt tussen li-sch en li-hp afhankelijk van spin & afhankelijk van greep



Forehand:

FOUTEN

Forehand arm: achterzwaai 1

- **Racket uit het slagvlak (open?!)**



- **Gevolgen**

- Beweging cirkelvormig – weinig ‘val’
- Slechte invloed op contactpunt, -zone = korter
 - > moeilijk voor- opwaarts en richting
- Gevaar voor open racketblad

- **Verbetering**

- Let op correcte AH + functie van linkerarm
- Hef bovenarm/elleboog met licht gesloten racketblad
- Begin vanuit achterzwaai, snaren naar zijlijn.
- ‘Tactile learning’

→ obstakel bv andere speler
cfr volleys in hoek

→ « Inner tennis approach » (2 vingers)

Forehand arm: lus 1

- Racketkop wijst naar beneden ⇒ geen lus
- Geen vloeiende lus: met stop !
- Ritme problemen o.v.v. te gestrekte armen
- Gevolgen:
 - Geen optimale versnelling
 - Niet economisch
 - Vaak uit 't slagvlak

Sanne

Steffi

Chabelie



Forehand arm: lus 2

- **Verbetering:**

- Benadruk vroege achterzwaai & positieve racketkop
- Start de beweging op het hoogste punt van de lus
- Houd een racket op heuphoogte: lus boven & onder
- Laat racketkop 'vallen' (2 vingers)
- Maak de racketkop zwaarder voor spontane val
 - ritme = TRAAG – SNEL
 - « Inner tennis approach »

▶ Chabelie Nu

▶ Steffi sept

Forehand arm: lus 3

- **Racketkop valt niet voldoende onder raakpunt**
- **Gevolgen:**
 - Geen optimale versnelling
 - Weinig snelle spin → baltrajecten > tactisch beperkt!
- **Verbetering:**
 - Racket valt 1 racketkop onder de bal voor voldoende spin
 - Racket 'valt' van 1u30 naar 6u30 butt wijst naar bal (pols)
 - Accent op uitzwaai, elleboog hoog
- **Oefeningen:**
 - Veel lage FHs kort cross, zelfs met softballen voor extra racketkopactie
 - Topspin lobs & drive volleys, dan afwisselen met FHs
 - Accent op 'val' van racketkop langs knie (pols)

▶ Steffi

▶ Federer

Forehand arm: contact 1

- **Laat contact!** ⇒ te wijten aan arm



- **Verbetering:**

- Elleboog leidt de beweging, dicht bij lichaam > 'oogje'
- BUTT wijst naar de bal (pols valt **in** 't vlak om lus te 'ronden')
- Start op omkeerpunt, snaren naar zijlijn.
- Benadruk wissel in uitzwaai

- **Oefeningen:**

- Start in contactpunt in L-shape
- Elleboog laten leiden met behulp van li-hand
- Veel trage korte, lage FHs inside - out spelen
- Bal mee in de slagrichting aangeven



Forehand arm: contact 2

- **Laat contact!** ⇒ te wijten aan heup
- **Verbetering:**
 - Stop op re-voet achter bal
 - Stap voorwaarts = « schommel » in balrichting
 - Hiel eerst om voet af te rollen
 - Eindig in 'tipstand' na kleine laatste pas om de heup te laten draaien (later 'recovery step')
- **Oefeningen:**
 - Medicinebaloefeningen > aanvoelen krachtenketen in rechte en half-open stand > heuprotatie

Boris

Forehand arm: contact 3

- **Te ver van het lichaam**



- **Gevolgen:**

- Vaak laat contactpunt
- Cirkelvormige beweging ⇒ korte raakzone



- **Verbetering:**

- Elleboog leidt de beweging, dicht bij lichaam > 'oogje'
- Stop op re-voet achter bal
- Stap voorwaarts = « schommel » in balrichting > hiel eerst
- Eindig in 'tipstand' na kleine laatste pas om de heup te laten draaien (later 'recovery step')

- **Oefeningen:**

- Speel extreme inside - outs (draaien naar FH)
- Li-hand houdt re-elleboog vóór en dicht bij lichaam

Forehand arm: uitzwaai 1

- **Racketblad open** ⇒ geen/onvoldoende spin
- **Verbetering:**
 - Proneer de voorarm totdat butt naar voor komt
 - $90^\circ - 90^\circ - 90^\circ$ = elleboog wijst nr voor
 - Racketblad & handpalm wijzen naar beneden
 - Meer racketkopactie uitlokken voor betere uitzwaai
- **Oefeningen:**
 - Wis van op raakpunt voor 't pronatiegevoel
 - Gebruik softballen, kort crosscourts, drive volleys, topspin lob

Forehand arm: uitzwaai 2

- **Uitzwaai te kort (dikwijls rond de nek)**



- Omwille van laat contact of elleboog die achterblijft
- Omwille van te weinig of te late rotatie van heup & schouder
= «'pull-through' > vaak li-hand te vroeg weg !

- **Verbetering:**

- MB oefeningen cfr supra = 2 armen samen en duw heup tegen bal
- Elleboog & butt moeten de actie leiden
→ L-shape, etc...



Forehand benen: rechte stand 1

- Te lateraal, gesloten stand
- Te vroeg gestrekt op voorste been
- Te grote laatste stap

Cedric

Chabeli

Dave



Forehand benen: rechte stand 2

- **Gevolgen:**
 - Moeilijk om de heupen te roteren
 - Problemen met gewichtsoverdracht (achteruit hangen)
 - Cirkelvormige swing, vaak ver van het lichaam
 - Dus; late raakzone → minder versnelling
 - Korte raakzone → minder nauwkeurig
- **Verbetering:**
 - AH laag en blijf laag !
 - Stop op achterste been en stap voorwaarts, hiel eerst
 - 'Schommel' je gewicht van achterste naar voorste voet
 - Correctiepasjes

Forehand benen: rechte stand 3

- **Zwaartepunt blijft achter voorste been ondanks vrij correcte laatste stap !**
- **Gevolgen:**
 - Weinig gewichtsoverdracht
 - Korte raakzone > enz...
- **Verbetering:**
 - Stop op achterste been en stap voorwaarts, hiel eerst
 - ‘Schommel’ je gewicht van achterste naar voorste voet
 - Duw / ‘strek’ achterste been meer uit tot zwaartepunt over de voorste knie komt

Laura

Forehand benen: open stand 1

- Te open stand
- Romp te recht
- Li-Schouder te vroeg weg
= 'Pull - through'

▶ Laurent

▶ Sebastien

▶ Désiree



- **Gevolgen: laat contactpunt !**

- Geen/onvoldoende rotatie van de heupen/schouders
- Achteruit hangen → geen gewichtsoverdracht
- Li-schouder opent te vroeg

Forehand benen: open stand 2

- **Verbetering:**
 - Correcte AH !!
 - Racket mee naar achter nemen → schouderrotatie
 - Linker- en rechterarm zwaaien samen voorwaarts
 - Achterste voet lichtjes achter de voorste
→ heup meer weg
 - Buig rechterknie = klaar om voor- opwaarts te duwen
= 'ZWAAR'
 - Houd het gewicht vóór de rechtervoet
 - Lichtjes voorwaarts 'sjotten' van de linkervoet om het evenwicht te bewaren en te versnellen



Forehand benen: open stand 3

- **Oefeningen:**

- Veel medicinebaloefeningen
 - ✓ Armen werken samen
 - ✓ Met foot targets
 - ✓ Heup voor- opwaarts tegen bal = uitduwen
 - ✓ Met zijwaarts-achterwaartse verplaatsing
 - ✓ Met zijwaartse verplaatsing
- Veel wijde en diepe ballen laten spelen

Tot slot: FH benen algemeen

- **Geen of onvoldoende gewichtsoverdracht**



- **Gevolgen:**

- geen krachtenketen
- onvoldoende rotatie
- geen evenwicht > achteruit hangen
- geen vastheid, geen nauwkeurigheid

- **Verbetering:**

- benadruk de correcte AH en splitstep
- stap uit met achterste voet achter bal, voet voldoende weggedraaid.
- zwaartepunt vóór achterste voet.

- **Oefeningen:**

- squatoefeningen & medicinebaloefeningen.

Thanks

Ben Vanhoudt

Thanks Danny