

DEEL 2 :

OPSLAG: FOUTENDETECTIE & VERBETERING



AANPAK

- ⇒ **Fundamentals** van een degelijke jeugdopslag
- ⇒ **Analyse** in de tijd: veelvoorkomende fouten



Fundamentals 1

- **Continental grip met gespreide vingers**
- **Voetenstand:**
 - ✓ Voeten iets minder dan schouderbreedte
 - ✓ Verbindingslijn vd voetpunten op pare zijde reeds meer weg = ongeveer naar netpaal
 - ✓ Voorste voetpunt schuin tegen basislijn (tendens = meer weg)
-achterste voet loodrecht op doel



Fundamentals 2

- **Wapenen = samenballen van energie**
- **Toss en armactie**
 - ✓ Slaghand start op heuphoogte, bal aan het racket
 - ✓ Opgooi, arm gestrekt, schuin vóór, in terrein
 - ✓ Armen spreiden asymmetrisch = dissociatie
 - ✓ Racket gesloten achter-opw., handpalm lichtjes naar beneden
 - ✓ Tossarm loodrecht omhoog.



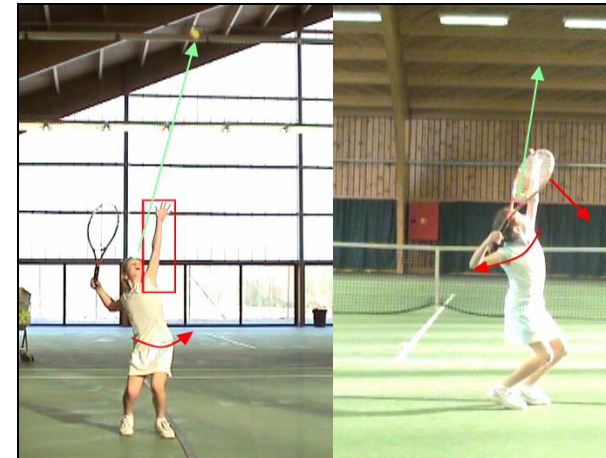
Fundamentals 3

▪ Heup- en schouderactie

- ✓ Lichte heupinzet schuin-voorwaarts (eventueel voet bijzetten)
- ✓ Boogspanning met schouderlijn opwaarts en de achterste elleboog in het verlengde hiervan en ca. 45° weggedraaid tov 't net.
- ✓ De racketkop is licht gesloten achter-opwaarts gericht.
- ✓ Handpalm licht gesloten

▪ Beenactie

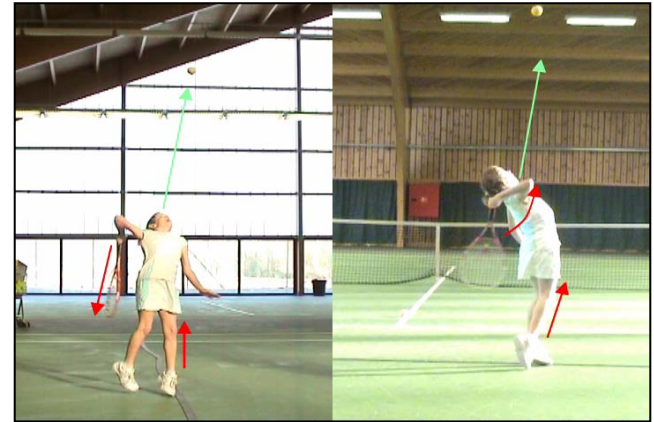
- ✓ Tegelijk benen buigen
- ✓ Zwaartepunt verplaatst lichtjes naar achter tijdens afwaartse armbeweging en weer naar voor tijdens tossbeweging, maar blijft voldoende lang tussen de 2 voeten



Fundamentals 4

■ Slagfase I

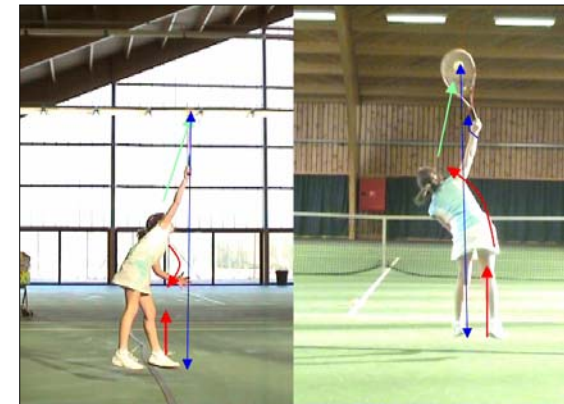
- ✓ Uitduwen uit benen voor-opwaarts
- ✓ Heup en schouders draaien in en kantelen
= *heup over heup en schouder over schouder*
- ✓ Elleboog neemt leiding
- ✓ Buig-draai-strekbeweging met de slagarm om het racket ritmisch te doen klimmen en versnellen
- ✓ Romp maakt ruimte voor schouder en armactie



Fundamentals 5

▪ Slagfase II

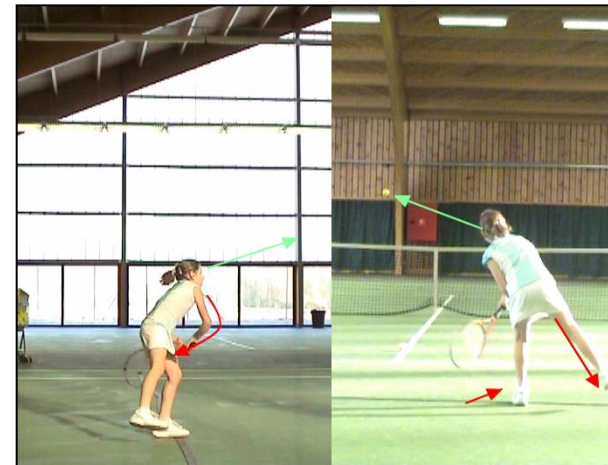
- ✓ Interne rotatie en pronatie van voorarm naar contact
- ✓ Pols buigt licht voor/zijwaarts
- ✓ Hoofd blijft hoog kijken naar raakzone
- ✓ Hoog contactpunt ter hoogte van voorste voetpunt en voor de lichaamsas



Fundamentals 6

▪ Uitzwaai

- ✓ Uitzwaai naar buiten als gevolg van de interne rotatie en pronatie
- ✓ Tossarm komt ontspannen voor buik, daarna eventueel meer weg
- ✓ Slagarm kruist de niet-slagarm
- ✓ Dynamisch evenwicht:
 - Li-voet landt in terrein
 - Re-voet 'kickt' achteruit en komt dan mee als gevolg van rotatie = recovery



Analyse

FOUTEN en BEWEGINGSSPELRUIMTE ifv → tactisch doel

→ RAAKPUNT

→ HOOFDACTIE

→ BALANS

→ DYNAMIEK



Methode

❖ Aanpak

1. Wapenfase
2. Slagfase
3. Uitzwaai

❖ Werkwijze

1. Observatie (fout of bewegingsspelruimte?)
2. Mogelijk probleem
3. Oplossingen



1. Wapenfase

1. Voetenstand

2. Toss

3. Armactie

4. Heup- en schouderactie

5. Beenactie



Voetenstand 1

- Zonder bijzetten → voetenstand te breed
→ te schuin weggedraaid

- **Gevolgen**

- moeilijk uitduwen vanuit achterste voet
- moeilijke rotatie heup en schouders

- **Verbetering**

- iets minder dan schouderbreedte
- gevoel dat gewicht op beide benen rust
- extra legdrive



Voetenstand 2

- Zonder bijzetten → voetenstand te smal

- **Gevolgen**

- moeilijk gewichtsoverdracht
- vaak zijwaartse kick

- **Verbetering**

- voetenstand iets minder dan schouderbreedte
- gewichtstransfer benadrukken
- in terrein tossen

▶ Michiel V



Voetenstand 3

• **Bijzetten → voetenstand te schuin**



• **Gevolgen**

- 'voorbij'zetpas
- bij translatie > lichaamsgewicht in de foute richting
- moeilijk om heupen genoeg te roteren
- gevaar: heup te vroeg ingedraaid

• **Verbetering**

- achterste voet tegen de andere aanschuiven
- belangrijkste is dat heup achter blijft (Graf)



Voetenstand 4

- **Voetenstand te recht**

- **Gevolgen**

- moeilijk wegdraaien van knie, heup & schouders
- vroege frontale positie en grotere lordose (blessures!)

Julie B

- **Verbetering**

- voorste voet schuin, achterste voet loodrecht op doel.
- knieën langer weggedraaid
- tendens schuiner en schuiner om beter weg te draaien
- opgelet: hoe meer weg, hoe meer beenactie nodig voor 't indraaien



Toss 1

- Toss te recht voorwaarts

- **Gevolgen**

- moeilijker wegdraaien
- li-arm blijft vaak links van hoofd

Julie

- **Verbetering**

- tossarm tussen 45° en evenwijdig met basislijn
- in richting netpaal
- kijk over je tossarm naar de bal



Toss 2

- Toss te schuin = van achter naar voor

- **Gevolgen**

- moeilijk constant te tossen
- moeilijk evenwicht

- **Verbetering**

- best tussen 45° en parrallel met basislijn.

Christoffer



Toss 3

- Tossarm blijft te laag of zakt te vroeg

- **Gevolgen**

- schouderlijn blijft te horizontaal
- weinig spinproductie

Karsten

Laurine

- **Verbetering**

- bal op hoogste plank 'leggen'
- bal weer opvangen met arm \perp in de lucht
- aan denkbeeldig touw trekken
- knip de vingers van je tosshand 😊



Toss 4

- Toss is te veel rechts & vóór

Laurine G.

Dementieva

- **Gevolgen**

- weinig controle op richting → meestal naar FH
- te vroeg frontaal
- enkel slice of vlak



Toss 5

- Toss is te veel links

- **Gevolgen**

- geen balans → side kick
- geen controle op richting
- soms té veel spin → weinig versnelling
- ongezond voor de rug

▶ Matteo

▶ Bram F.



Toss 6

- Toss is te ver achter

Jasper

- **Gevolgen**

- geen controle op richting/spin en geen balans
- geen optimale versnelling
- vaak 'pull-through'



Toss 7

- Toss: te ver achter/ laag/ links/ rechts

- **Verbeteringen**

- toss met gestrekte arm
- bal 'dragen' 'leggen' = rustig ritmisch
- bal opvangen in tosshand
- oefenen op doel: richting,...
- waar? O1 (tss 12-1u) en 20 tot 50 cm in terr.
- O2 (tss 11-12u) en minder ver voor ± 20 cm
- eindig in tipstand als controle op balans
- volgende stap → landen in terrein, re-been achteruit



Toss 8

- Toss is té hoog

- **Gevolgen**

- wachten → timing = minder dynamisch !
- minder optimale versnelling
- wind!

- **Verbetering**

- toss net boven raakpunt
- dynamische beenactie

▶ Marianne

▶ Steffi Graf



Toss 9

- Toss te laag

- **Gevolgen**

- moeilijk klimmen, uitstrekken
- slagfase = te snel ipv traag-trager-snel = ritme



Ben

- **Verbetering**

- toss net boven raakpunt
- goede beenactie om voldoende te klimmen.

Toss 10

- Totale strekking van lichaam tijdens toss

Selma

- **Gevolgen**

- geen balans
- geen stootklare houding mogelijk

- **Verbetering**

- alleen arm tosst
- eerst armen, dan pas heup en benen
- “armen hoog, benen laag”



Armactie 1

- Onbeheerst symmetrisch af- en opwaarts (associatie)

- **Gevaren:**

- achterste schouder te hoog
- te weinig tijd voor kanteling van schouders
- te snelle (en soms te ruime) afwaartse racketbeweging
⇒ verlies racketcontrole → open blad

Lore M. 03

- **Verbetering**

- compactere beweging (U-tje) met dissociatie
- handpalm wijst naar beneden



Armactie 2

- Racket af- en opwaarts: asymmetrisch met slagarm te lang onder/achter

Maxim OK

- **Gevaren**

- moeilijkere timing
- soms onvolledige val/lus rond pols owv tijdsgebrek

- **Verbetering**

- vroeger heffen:
- « achter, onder, **op**, door »
- arm sneller buigen



Armactie 3

- Racketblad open owv openvallen pols

- **Gevolgen**

- minder versnelling owv beperkte interne rotatie
- minder segmenten inzetbaar
- minder vlot effect mogelijk

Emelie

- **Verbetering:**

- verkorte opslag met R-blad op kruin
- verkorte greep voor betere controle
- handpalm naar onder laten wijzen
- onderarm plooiën = dichterbij bovenarm brengen vóór het inzetten van de elleboog
- inzet slagbeweging O1 laten uitvoeren langs/tegen muur
- racket tussen 2 vingers vasthouden



Armactie 4

- Elleboog onvoldoende weg/te dicht bij lichaam

- **Gevolgen**

- geen optimale versnellingsweg
- racket valt makkelijk open
- schouder minder weg

Niels M. 04

Rutger

- **Verbetering**

- verkorte O → elleboog goed weg : buig-draai-strek
- racket fel gesloten achterwaarts brengen
- werpen: li-hand hoog, goed weggedraaid, eerst cirkels maken door inzet elleboog (=lasso) → dan werpen



Armactie 5

- Elleboog te hoog

- **Gevolgen**

- geen schouder over schouder
- geen optimale versnelling owv 'backscratching'
- moeilijkere spinproductie bij O2



- **Verbetering**

- verkorte opslag
- opwaartse schouderlijn leren aanvoelen
 - ⇒ Li-hand \perp omhoog (video/spiegel)
- heup meer schuin voorwaarts duwen; helpen aanvoelen
- elleboog sneller buigen ipv langgestrekt



Heup- en schouderactie 1

• Onvoldoende wegdraaien van heup/schouders/elleboog

Julie B.

- **Gevolgen**

- te frontaal > weinig spin, versnelling...

- **Verbetering**

- verkort serveren eventueel op knieën
- voeten, re-knie en heup meer en langer weg
- toss meer evenwijdig basislijn



Heup- en schouderactie 2

- Heup te weinig schuin-voor-en opwaarts
→ te weinig kanteling heup en schouders

- **Gevolgen**

- vaak pull-through
- minder versnelling owv minder voorrekking

- **Verbetering**

- helpen aanvoelen in squathouding
- heup voorwaarts/zijwaarts weg richting netpaal over basislijn (re-knie voldoende weg)
- tegelijk gewicht meer naar voor brengen

Jasper V.

Henman



Heup- en schouderactie 3

- Rug is te fel achterover gekromd



- **Gevolgen**

- zware belasting, blessures
- weinig controle balbaan

- **Verbetering**

- zitvlak boven hielen houden
- heup meer wegdraaien
- correcte wapenpositie = weggedraaide squathouding
- correcte toss



Beenactie

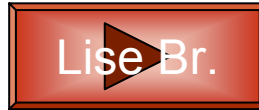
- Benen onvoldoende gebogen of te diep gebogen

- **Gevolgen**

- weinig uitduwen owv weinig buiging
owv verloren gaan 'stored energy'

- **Verbetering**

- squat
- ideaal = tussen 90° en 110°
- dynamische pre-stretch (plyometrisch)



2. Slagfase

1. Relaxatiegraad
2. Beenactie
3. Heup- en schouderactie
4. Romp- en hoofdactie
5. Armactie



Ontspannen

- **Algemeen te gespannen**
- **Verkrampt nijpen, verkeerde spieren opspannen**
 - bv biceps waardoor slagarm naar li-arm getrokken wordt, naar je lichaam, ipv soepel opwaarts en weg van het lichaam te slaan.
- **Verbetering:**
 - relaxatie armen, schouders
 - loshuppelen en buikademhaling met 'blaas'
 - graad van 'ontspannen zijn' laten inschatten
 - ❖ telkens meer ontspannen trachten te zijn
 - let op juiste ritme



Beenactie 1

- Te weinig duwen uit benen
= initiatie van de slagfase

- **Gevolgen**

- onvoldoende versnelling of spin
- weinig rotatie > vaak 'pull-through'

▶ Naomi

- **Verbetering**

- = initiatie van de slagfase
- best duwen op li-voet + binnenkant rechts
- 70/30 of 60/40 ngl spin
- beenbuiging tussen 90° en 110° cfr Roddick
- over hindernisje laten springen bij serveren

▶ Roddick



Beenactie 2

- Te weinig gewichtsoverdracht :
 - owv te vroeg op voorste been
 - owv toss onvoldoende vóór

- **Gevolgen**

- moeizame heupactie
- moeilijk uitduwen met 2 voeten



- **Verbetering**

- squat, gewicht op/tussen 2 voeten
- 'weight shift' benadrukken: van achter naar voor
- dynamische pre-stretch (plyometrisch)
- heup meer weg en vooropwaarts



Beenactie 3

- Rechterknie valt naar binnen
→ vaak al in wapenfase

- **Gevolgen**

- gewicht volledig op voorste voet
- duwt niet uit met 2 voeten
 - heup blijft achter
→ pull-through
= dichtknippen

- **Verbetering**

- squathouding, gewicht op/tussen 2 voeten
- knieën lang weg en ...duw!



Heup- en schouderactie 1

- Te vroeg frontaal
- Heup te weinig weg

- **Gevolgen**

- te frontaal → vaak pull-through
- achterste voet of knie te vroeg naar binnen



- **Verbetering**

- toss boven hoofd op half 12
- op knieën/zittend serveren (=blokkeren van de onderste ledematen)
- = ideale oefening om te leren serveren met juiste greep !
- opm: racket mag niet op grond in uitzwaai !



Heup- en schouderactie 2

- Niet of te laat indraaien

- **Gevolgen**

- Weinig richting
- Alleen spin
- Zijwaarts dichtknippen = incorrect gebruik van rompsspieren



Matteo



Jill

- **Verbetering**

- toss meer rechts en voor (ifv aanvoelen rotatie)
- Eindigen in tipstand
- Nadien : achterste voet recht achteruit 'kicken'



Romp- en hoofdactie 1

- Hoofd te vlug naar beneden

- **Gevolgen**

- lager contact
- dichtknippen
- minder topspin

- **Verbetering**

- kin omhoog
- blijf kijken naar contactzone
- linkerhand langer hoog → knip met vingers



Mario P.

Romp- en hoofdactie 2

- **Zijwaarts dichtknippen**
 - owv onvoldoende indraaien heup
 - owv onvoldoende uitduwen
 - owv toss ver achter en/of links

- **Gevolgen**

- evenwichtsverlies (vaak zijwaarts 'kick')
- vaak 'pull-through' (en landen achter basislijn)



- **Verbetering**

- meer uitduwen voor-opwaarts voor meer rotatie
- trap achterste voet recht achteruit = motion ending goal
- eindigen in stabiele eindhouding op 1 been
- serve and volley spelen = landen in terrein



Armactie 1

- Linkerhand te snel weg

- **Gevolgen**

- schouder zakt te snel > weinig spin
- vaak te snel frontaal



Laurine

- **Verbetering**

- li-hand loodrecht opwaarts brengen
- knip in de vingers
- bal weer opvangen in toshand
- beeld: li-hand trekt aan koord het racket/de rechterhand opwaarts

Armactie 2

- Onvoldoende of geen lus of stop / Te weinig vloeiend



- **Gevolgen**

- geen optimale versnelling

- **Verbetering**

- greep met 2 vingers
- schoen aan veter slingeren om achterstand van elleboog goed aan te voelen
- dan korte opslag → eerst elleboog voorwaarts gooien
- werpen met stok of oud racket
- bewegingsvorm aanvoelen (visualisatie - zeer langzaam)
- serveren op door trainer opgeworpen bal



Armactie 3

- Te weinig afstand van lichaamsas = 'backscratching loop'

Loze ?

• Gevolgen

- vaak elleboog te hoog en te dicht bij hoofd en romp
- geen optimale versnelling

• Verbetering

- verkorte opslag
- arm vroeger buigen
- racket/hand blijft ver genoeg van hoofd en romp
- lasso



Armactie 4

- Te weinig opwaarts accent ⇒ weinig spin

- **Gevolgen**

- te laag baltraject
- zekerheid O2?



- **Verbetering**

- verkorte greep → butt wijst omhoog in uitzwaai
- kniezit-serve → correcte uitzwaai → racket mag grond niet raken → trainer tosst zelf
- toss extreem links eventueel beginnen met racketkop op diepste punt in achterzwaai



Armactie 5

- Te weinig pronatie

- **Gevolgen**

- geen optimale versnelling
- alleen slice & vlak (weinig spin)



Claudia



nvt

- **Verbetering**

- tafeltennisopslag, polshorloge kijken
- verkorte greep → butt langs voorarm = vlak of slice
→ naar boven op einde = spin
- frontale service 1. zonder racket (evt ellbg vóór);
→ sla de bal met je palm
2. met verkorte greep



Armactie 6

- Racket in 't verlengde van gestrekte arm

- **Gevolg**

- moeilijke interne rotatie bovenarm (versnelling !!)
- geen soepele pronatie
- contact op hoogste punt ipv wat lager
= problemen spin bij O2



- **Verbetering**

- romp meer zijwaarts > plaats maken voor interne rotatie
- bal lager raken met licht gebogen arm en hoek van 45° om interne rotatie aan te voelen
- zittend laten spinnen alleen met armactie, toss meer links



3. Uitzwaai fase

1. Armactie

2. Beenactie



Armactie 1

- Li-hand te snel naar achter

Laurens 04

- **Gevolg**

- overrotatie met controleverlies, snelheidsverlies
- li-schouder vlucht te snel weg

- **Verbetering**

- tossarm ontspannen voor buik brengen om romprotatie te stoppen voor een grotere versnelling van de slagarm.
- dan eventueel naar achter



Armactie 2

- Uitzwaai te snel naar links, vaak met schuin racketvlak

• Gevolgen

- wel slice effect, weinig spin
- geen optimale versnelling

• Verbetering

- uitzwaai naar buiten, opwaarts richting re-netpaal
- duim laten leiden ipv pink
- einde voor lichaam door



Beenactie 1

- Landen op volle voet ipv op voetbal

- **Gevolg**

- ongezond belastend
- niet soepel om snel (kaatsend) te herplaatsen

- **Verbetering**

- soepel landen op voorvoet
- serve and volley spelen of doen alsof.
- snelle recovery oefenen voor bal 3



Beenactie 2

• Zijwaartse kick bij 't landen

• Gevolg

- evenwichtsverlies = controleverlies

• Verbetering

- toss voldoende in terrein en op lichaamsas
- Serve & Volley
- achteruit kicken achterste voet

