

Optimale opbouw van de balwisseling

Initiatiefrijk tennissen om betere
resultaten te behalen

Drukken, aanvallen en scoren waar het kan en verdedigen waar het moet

- Slag per slag juist plaatsen met de juiste druk
- Lef hebben om de tegenspeler met initiatief in problemen te brengen
- Toekomstgericht tennissen
 - Zelfs om nationaal mee te kunnen
 - Techniek en tactiek optimaal voor puberteit te trainen

Juiste balplaatsing – Juiste slagsnelheid

- Tactische plaatsingsmogelijkheden per spelonderdeel
 - O, T, basislijnspeel, opkomen, netspel en passing shot
- Optimale slagsnelheid ~ Technisch breekpunt
- Elke slag in ieder trainingsmoment tactisch juist plaatsen met de juiste snelheid
 - Bijvoorbeeld: Doelbewust diep naar FH of BH mikken tijdens de opwarming

Juiste balplaatsing – Juiste slagsnelheid

- Plaatsing bal ~ Plaats waar je je tegenspeler dwingt de bal te spelen
 - Juist gebruik traject, spin en snelheid
- Controle ~ Kwaliteit benenspel
 - Agressieve aandachtshouding
 - Snel en vochtig verplaatsen naar bal
 - Evenwicht bij elke slag
 - Snel herplaatsen om je terrein te dekken
 - Opbouwen specifieke conditie

Juiste balplaatsing – Juiste slagsnelheid

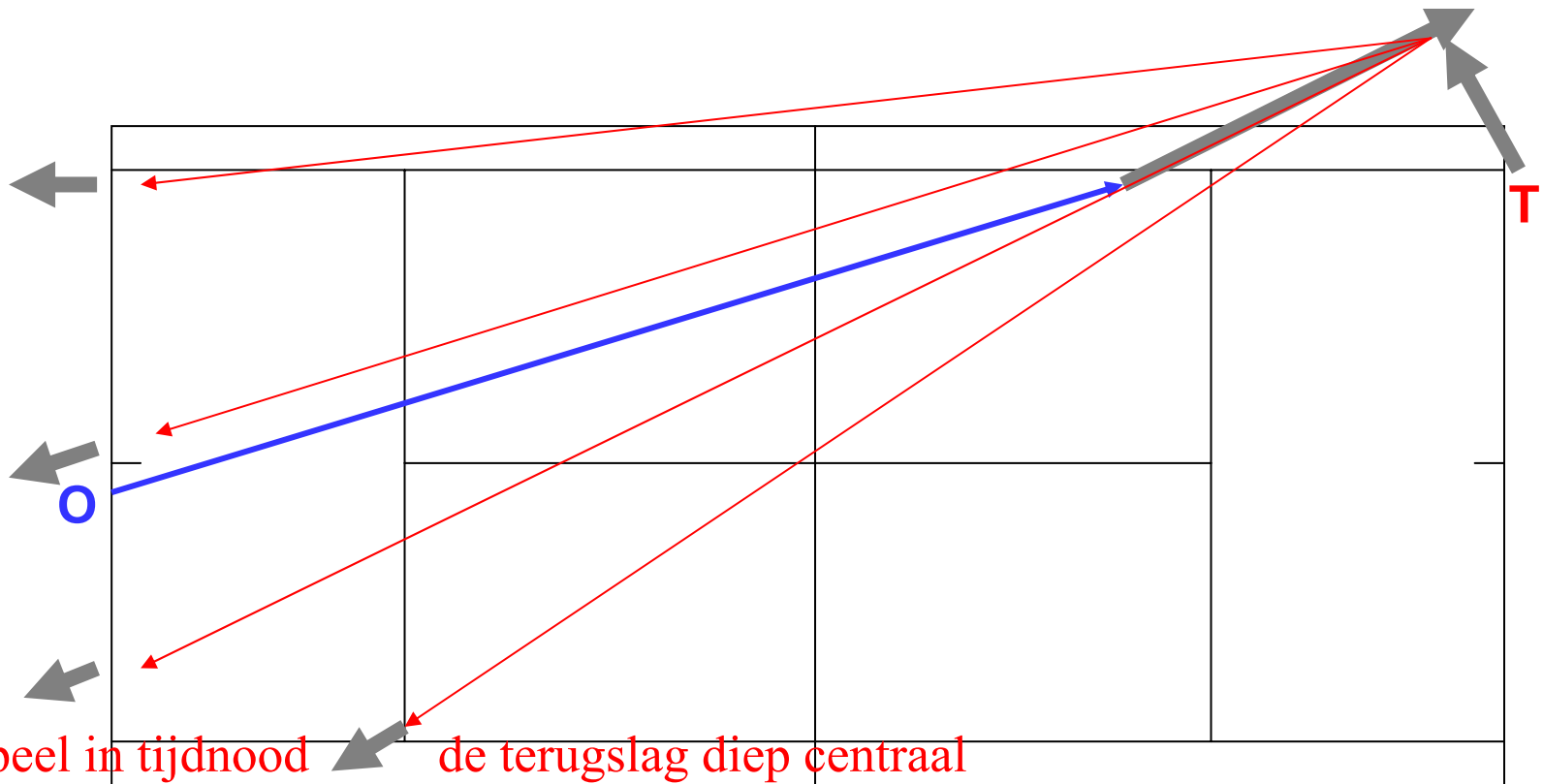
- Juiste / Foutieve tactische keuzes = Situatiegebonden
- Sterke punten en zwakheden van jezelf en je tegenspeler kennen en benutten
 - Scoutingkansen benutten
 - Opwarming benutten

Opslag - Terugslag

- Opslag = Tegenspeler in bepaalde situatie drukken
- Terugslag afhankelijk van kwaliteit opslag
 - Neutraliseren druk opslag
 - Drukken op zwakkere opslagen
- O en T zeer bepalend in opbouw balwisseling
 - 2-3x/w 20-30' O en T trainen
 - Oefen opslag en terugslag te samen
 - = Evalueer permanent de kwaliteit van je opslag
 - = Terugslag op niveau brengen

Tegenspeler uit het terrein trekken met de opslag

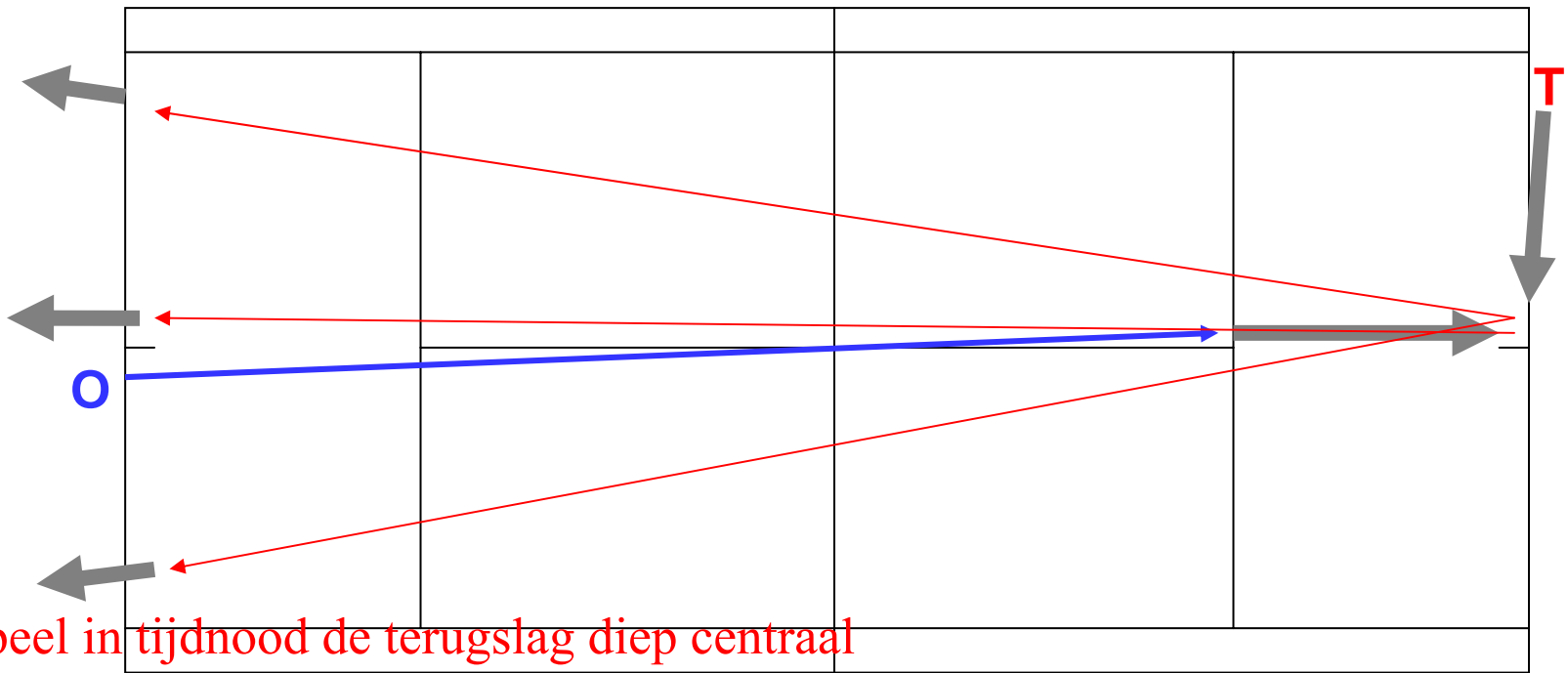
- Gebruik slice of topslice om tegenspeler verder uit het terrein te trekken
- Sta klaar om het open terrein te benutten



- Speel in tijdnood de terugslag diep centraal
- Speel de terugslag diep centraal of diep gekruist om je terrein te dekken
- Speel terugslag rechtdoor alleen wanneer je kan drukken op je tegenspeler
- Aanvallend kort kruisen met de terugslag kan alleen op zwakke opslagen

Tegenspeler verplichten tot backhand terugslag

- Speel je eerste opslag voldoende vlak of met iets topspin
- Speel je tweede opslag met topspin om het gewenste traject te verkrijgen



Speel in tijdnood de terugslag diep centraal

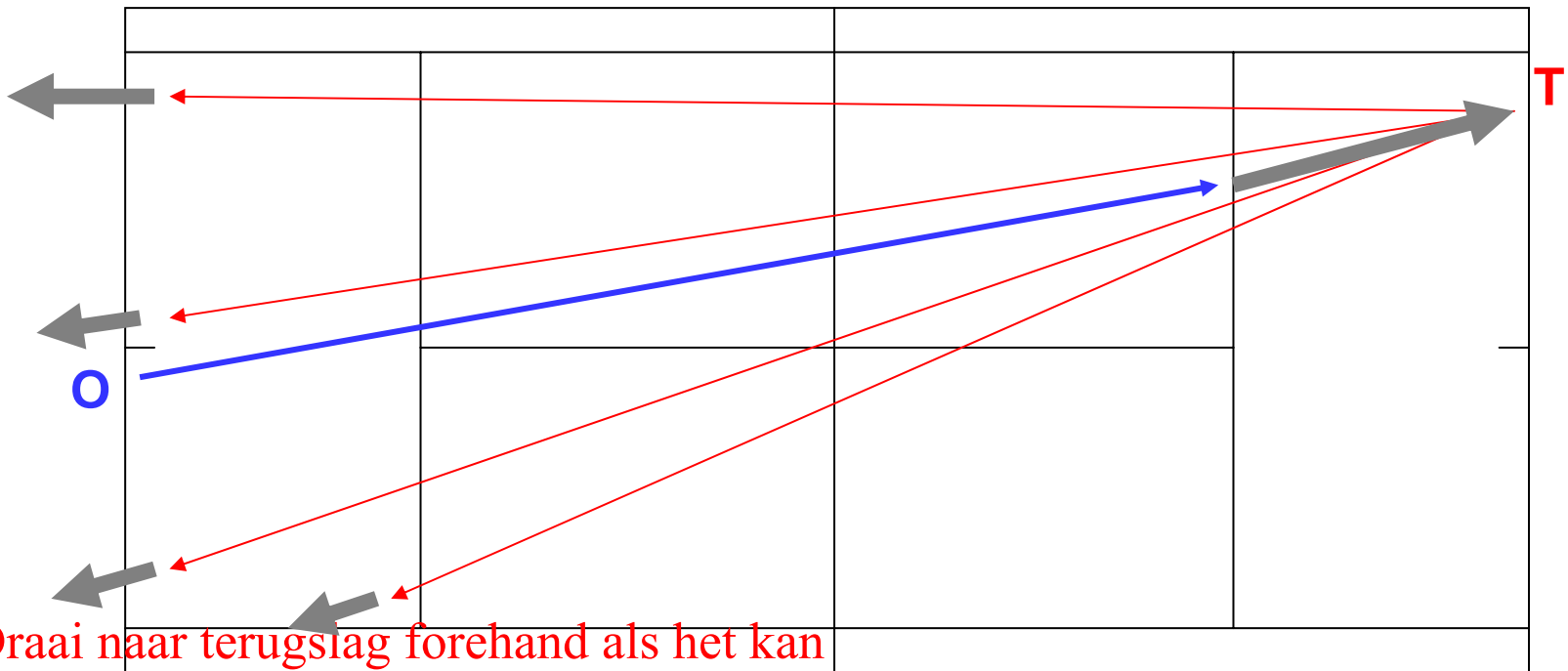
Speel de terugslag diep centraal of diep inside in (gekruist) om je terrein te dekken

Terugslag outside out (ontkruist) alleen wanneer je voldoende tijd hebt en kan drukken

Draai naar terugslag forehand wanneer de opslag slecht geplaatst werd

Op het lichaam serveren om weinig hoeken te geven

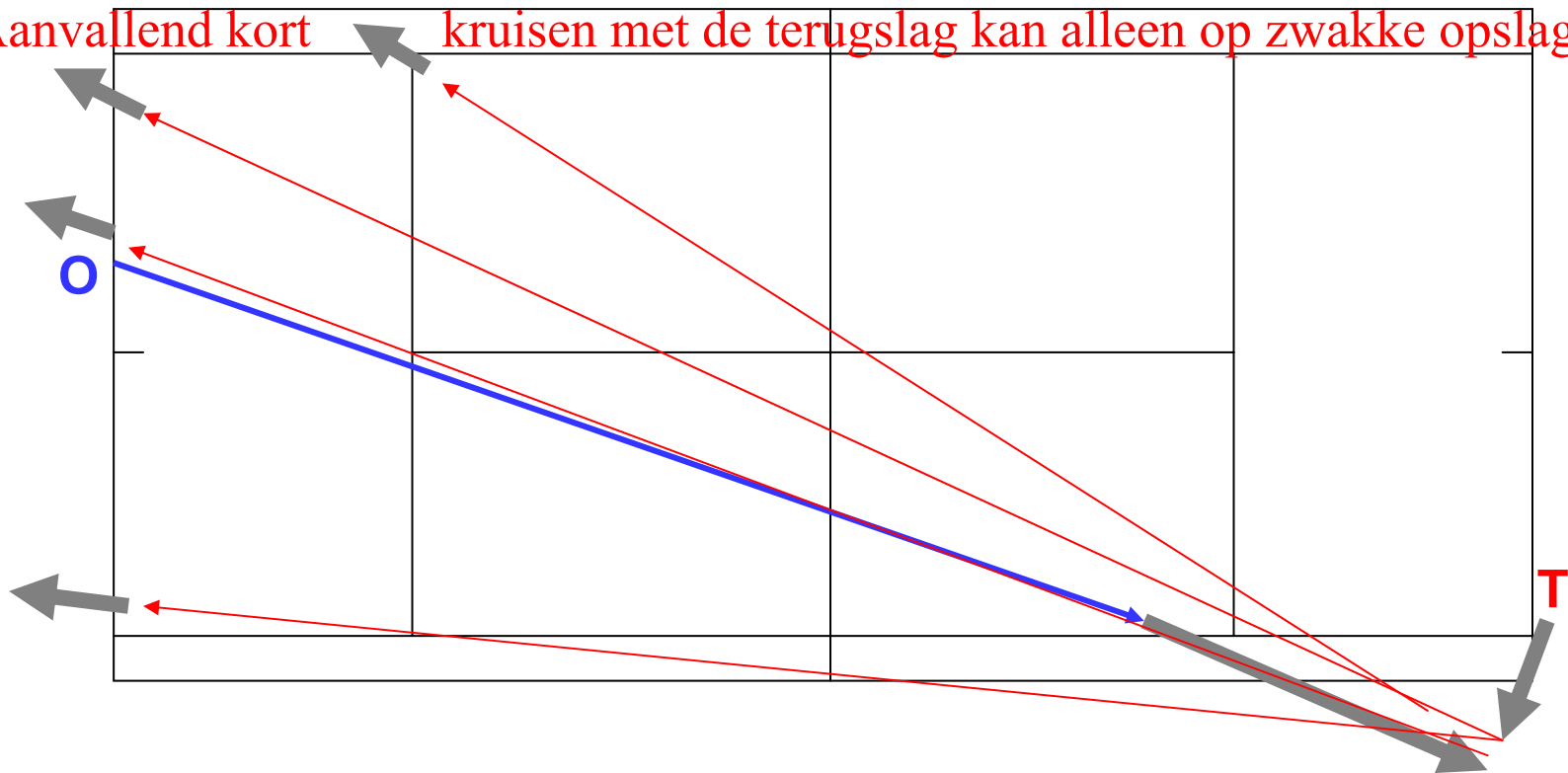
- Dwing je tegenspeler tot een moeilijk benenspel door op het lichaam te spelen
- Speel je eerste opslag met voldoende druk
- Speel met je tweede opslag alleen op het lichaam wanneer je over voldoende controle beschikt om de bal diep en echt op het lichaam te krijgen



- Draai naar terugslag forehand als het kan
- Speel in tijdnood de terugslag diep centraal
- Kies de andere mogelijkheden ifv je plaatsing tov de bal en de sterke/zwakke punter van je tegenspeler

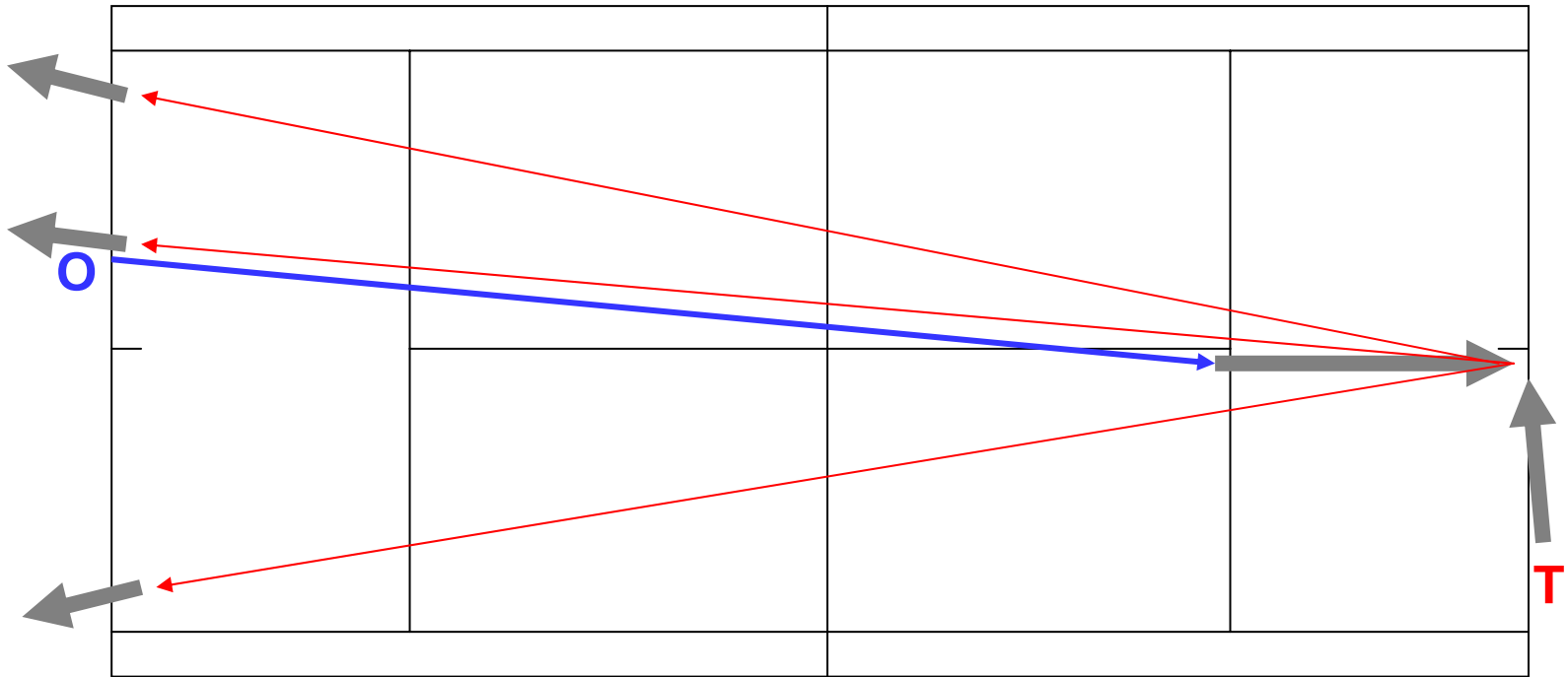
Tegenstrever uit terrein trekken en dwingen tot terugslag backhand

- Speel 1e opslag vlak of met dwingende topspin
- Gebruik bij 2e opslag topspin om tegenspeler verder uit het terrein te trekken
- Sta klaar om het open terrein te benutten (indien mogelijk met je forehand)
- Speel in tijdnood de terugslag diep centraal
- Speel de terugslag diep centraal of diep gekruist om je terrein te dekken
- Speel terugslag rechtdoor alleen wanneer je kan drukken op je tegenspeler
- Aanvallend kort kruisen met de terugslag kan alleen op zwakke opslagen



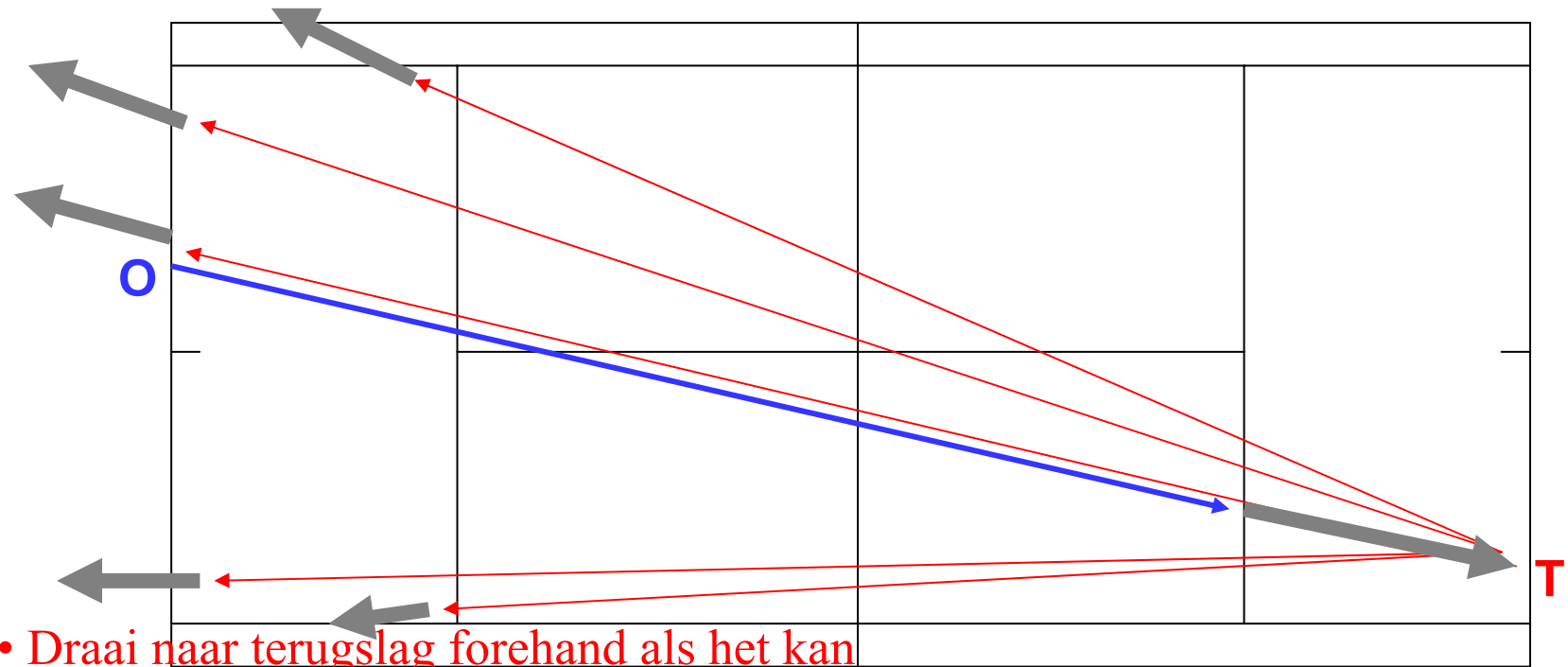
Door het midden serveren

- Speel je eerste opslag voldoende vlak of met iets slice
- Speel je tweede opslag met topslice
- Speel in tijdnood de terugslag diep centraal
- Speel de terugslag diep centraal of diep inside out (ontkruist) om je terrein te dekken
- Terugslag inside in (gekruist) alleen wanneer je voldoende tijd hebt en kan drukken



Op het lichaam serveren

- Dwing je tegenspeler tot een moeilijk benenspel door op het lichaam te spelen
- Speel je eerste opslag met voldoende druk
- Speel met je tweede opslag alleen op het lichaam wanneer je over voldoende controle beschikt om de bal diep en echt op het lichaam te krijgen



- Draai naar terugslag forehand als het kan
- Speel in tijdnood de terugslag diep centraal of diep gekruist
- Kies de andere mogelijkheden ivm je plaatsing tov de bal en de sterke/zwakke punten van je tegenspeler

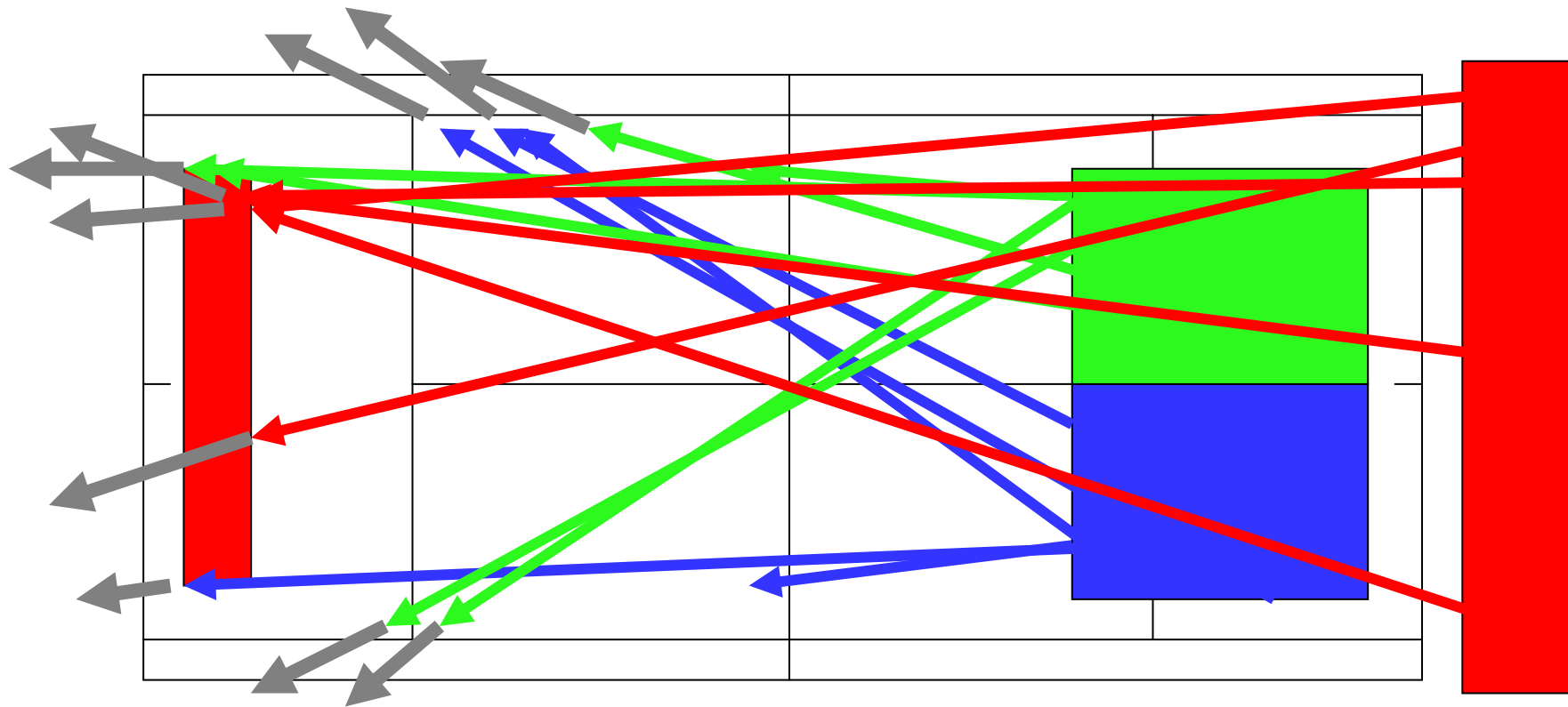
Basislijn - Hoofdprincipes

- Speel FH en BH ter hoogte van basislijn of er voor wanneer het kan
 - Meer (tijd)druk op tegenspeler
 - Meer spreidingskansen
 - Meer kansen tot opkomen naar het net
 - Tegenspeler weinig tijd om zich te verplaatsen en shot voor te bereiden
- Op de bots spelen moet je in je jeugdjaren leren

Basislijn - Hoofdprincipes

- Kies altijd voor lengte en controle wanneer je tegenspeler je in verdediging drukt
 - Best nooit lengte en spreiding tegelijk zoeken
- Breng je tegenspeler voldoende in tijdnood wanneer je drukt ⇔ Zelf niet in problemen komen na gedrukt te hebben

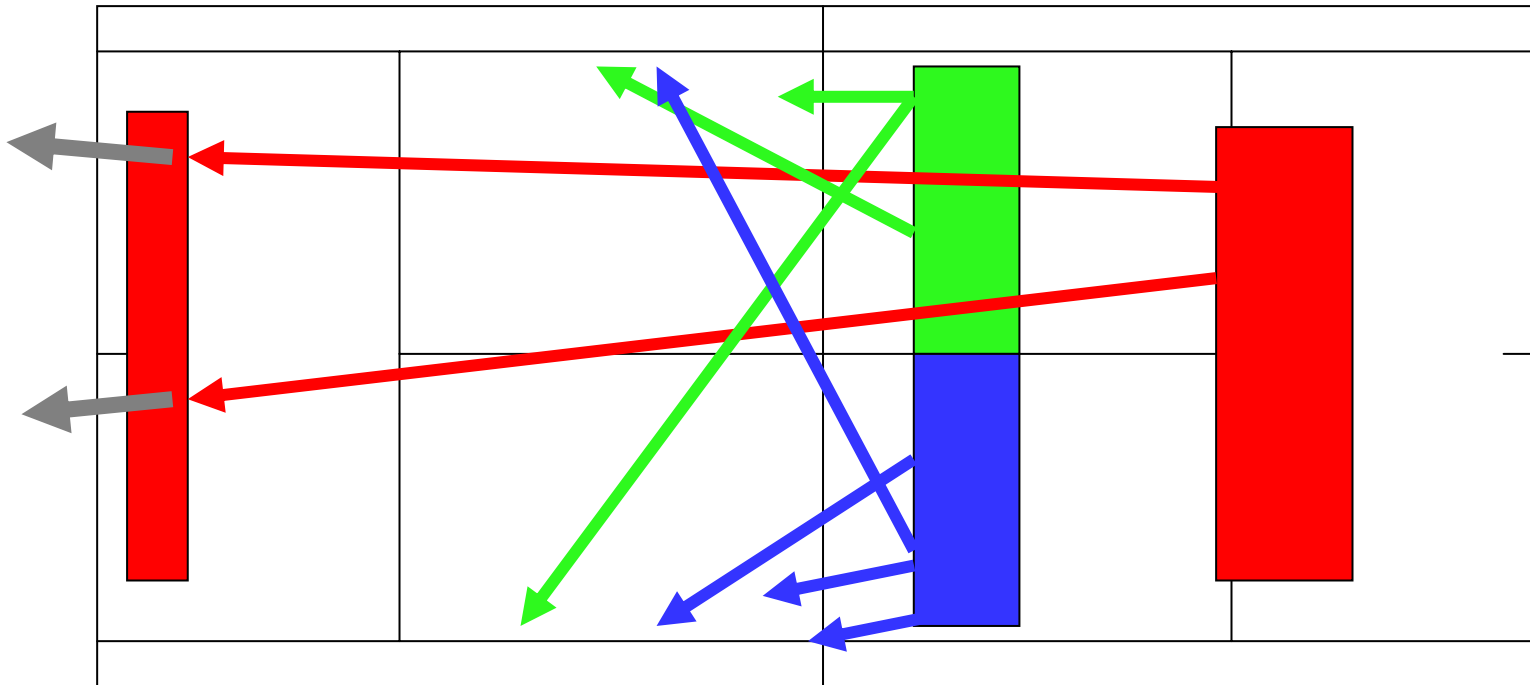
Verdedig waar het moet en neem initiatief waar het kan



Netspel - Hoofdprincipes

- Kansen tot afmaken benutten
 - Winnende volley's meestal korter achter net en kort gekruist
- Verdedigende volley's (meestal verder van net en onder nethoogte) diep spelen zodat je kan aansluiten bij het net
- Smashes idem volley
 - Ver van net lengte zoeken
 - Dichter bij net smash afmaken

Benut aan het net je scoringskansen



Passing shot - Hoofdprincipes

- Zelfde hoofdprincipes als bij het netspel
- Iedere kans tot rechtstreeks scoren benutten
- Voorbereidende passing shot spelen wanneer je niet kan scorend afmaken
 - Onder nethoogte doen volleren
 - Doen smashen op diepe hoge lobs of topspin lobs

Besluit

- Speel elke slag met de juiste kwaliteit (= controle, druk, ...) en intenties (waar tegenstrever naartoe drukken, ...)
- Speel met lef en de juiste mentaliteit
 - Een punt verliezen na het juiste initiatief = Goed gespeeld van je tegenspeler
- Veel plezier en vorderingen met het initiatiefrijk en aanvallend tennissen

