

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



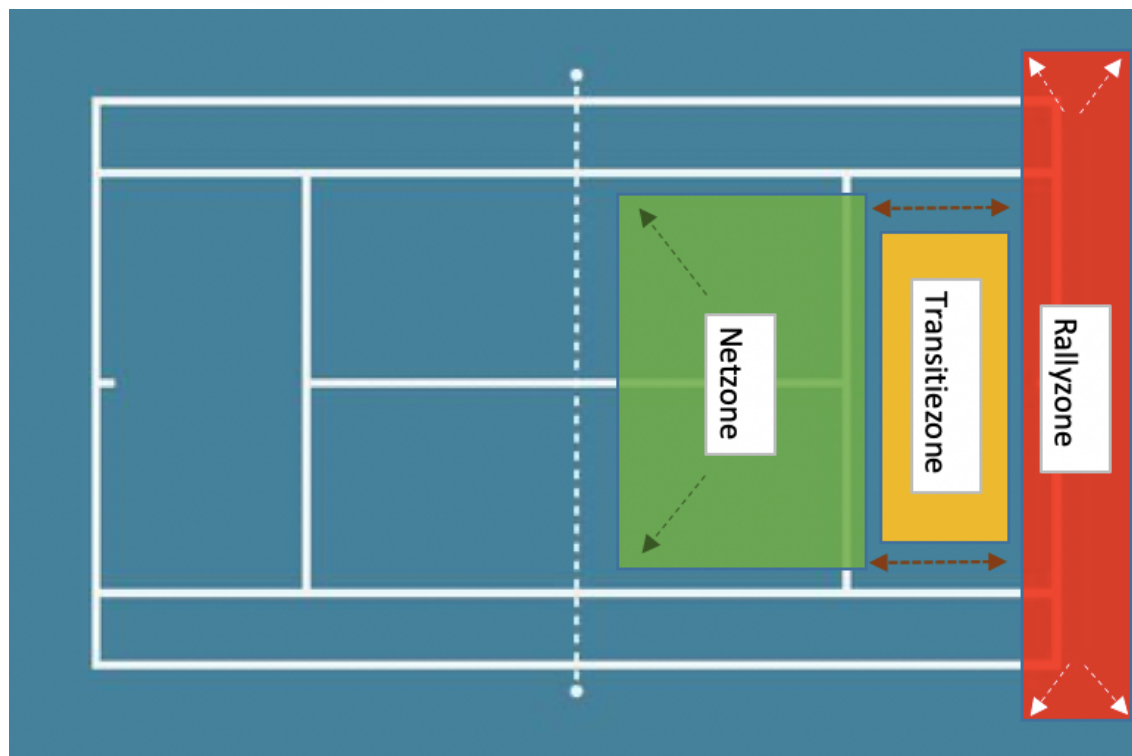
OPBOUW



OPBOUW



SPEELZONES:



Rallyzone:

Hier besteden wij de meeste tijd van ons spel. Vanuit opslag en terugslag vertoeven wij voortdurend bij de baseline of net in de baan. Afhankelijk van je eigen voorkeur (type speler) worden andere speelzones net meer/minder gebruikt.

Transitiezone:

Transitiezone is de overgangszone tussen de rallyzone en de netzone. Je besteed hier maar kort je tijd (niemandsland), al dan niet om vooruit te tennissen. Uitzondering: dropshot

Netzone:

Is de meest aanvallende positie die je kan innemen in het spel. Scoren is hier de boodschap. Na wat voorbereidend werk

OPBOUW

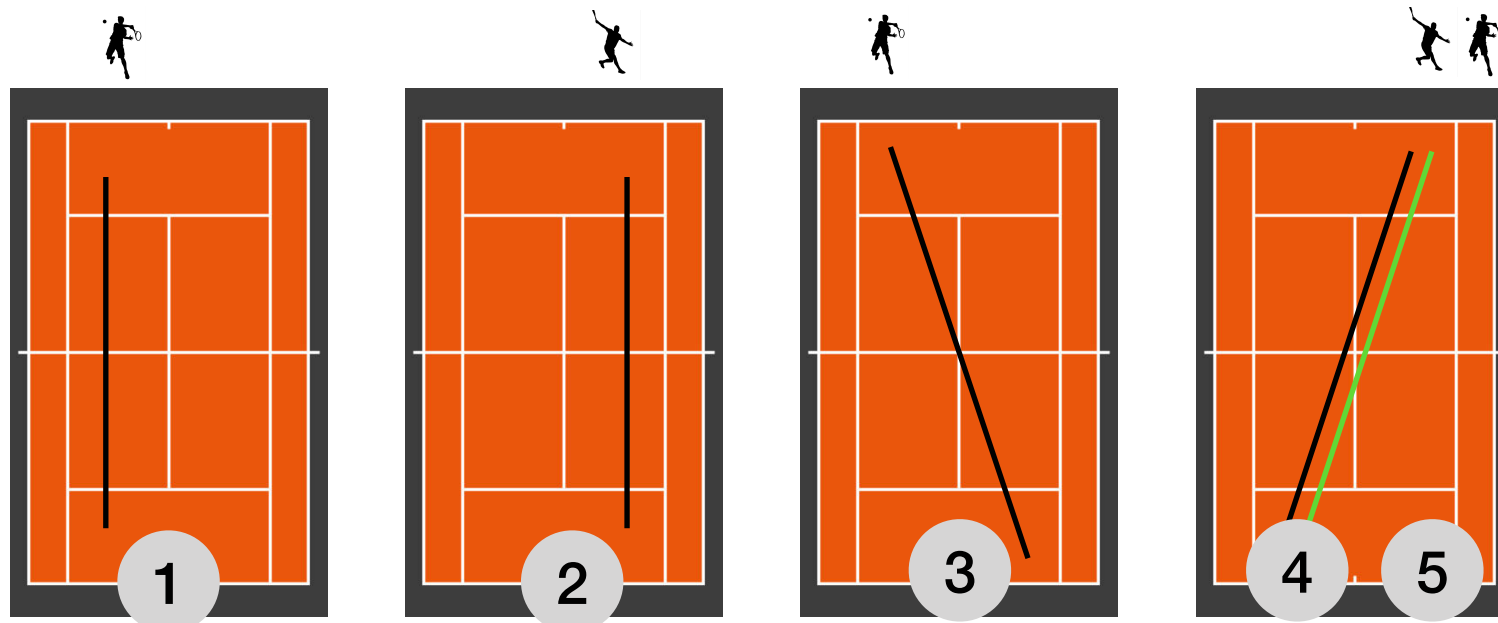


Try to figure out:

In welke speellijn wil je graag geraken
Tijdens het spelen van baseline battles?

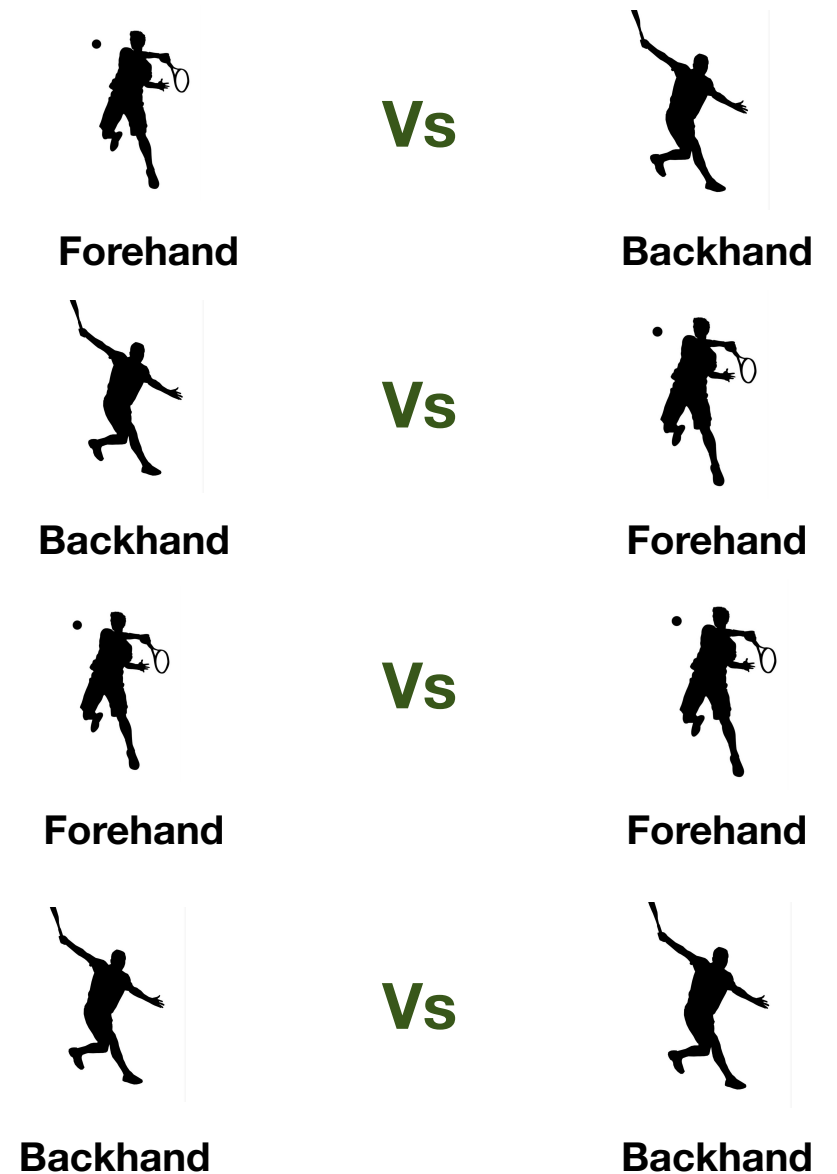
Als speler moet je inzicht krijgen in de
Sterktes en zwaktes bij jezelf alsook bij je
Tegenstanders

Vaak op jonge leeftijd worden de verkeerde
'Battles' opgezocht



BASELINE 'BATTLES':

Choose your weapons



OPBOUW

EENVOUDIGE PATRONEN (1) :



5 things we can do with a ball:



Dus tactisch eenvoudige patronen volgen daar ook uit:

- ▶ Speel links - rechts
- ▶ Speel Hoog - laag (hoge of lage contacten)
- ▶ kort - lang
- ▶ Snel - traag
- ▶ Topspin - backspin

OPBOUW



EENVOUDIGE PATRONEN (2) :

Speel op de **STERKE** of de **ZWAKKE** kant van je tegenstander. Bv. Beste FH van je tegenstander wordt niet altijd vanop rechts gespeeld. Kan ook draaien naar FH zijn.

(Richting)

Geeft mijn slice een andere bal van mijn tegenstander terug?

(effect)

Hou je tegenstander in het **GROTE** spel of breng hem/haar in het **KLEINE** spel. = binnen de opslagvakjes

(Lengte)

Welke bal/ballen wil jij van je tegenstander terugkrijgen. (=afdwingen van zwakke slagen)

(Vanalles)

Speel eerder door de **LENGTE** of meer in de **BREEDTE** van de baan.

(Lengte of richting)

Hoge of lage contactpunten bij mijn tegenstander?
Extreme greep moeite met lage vs. Neutrale greep moeite met hoge ballen

(Hoogte)

Speelt je tegenstander graag **SNEL** of eerder **TRAAG**.
Heeft hij/zij graag snelle/trage ballen.?

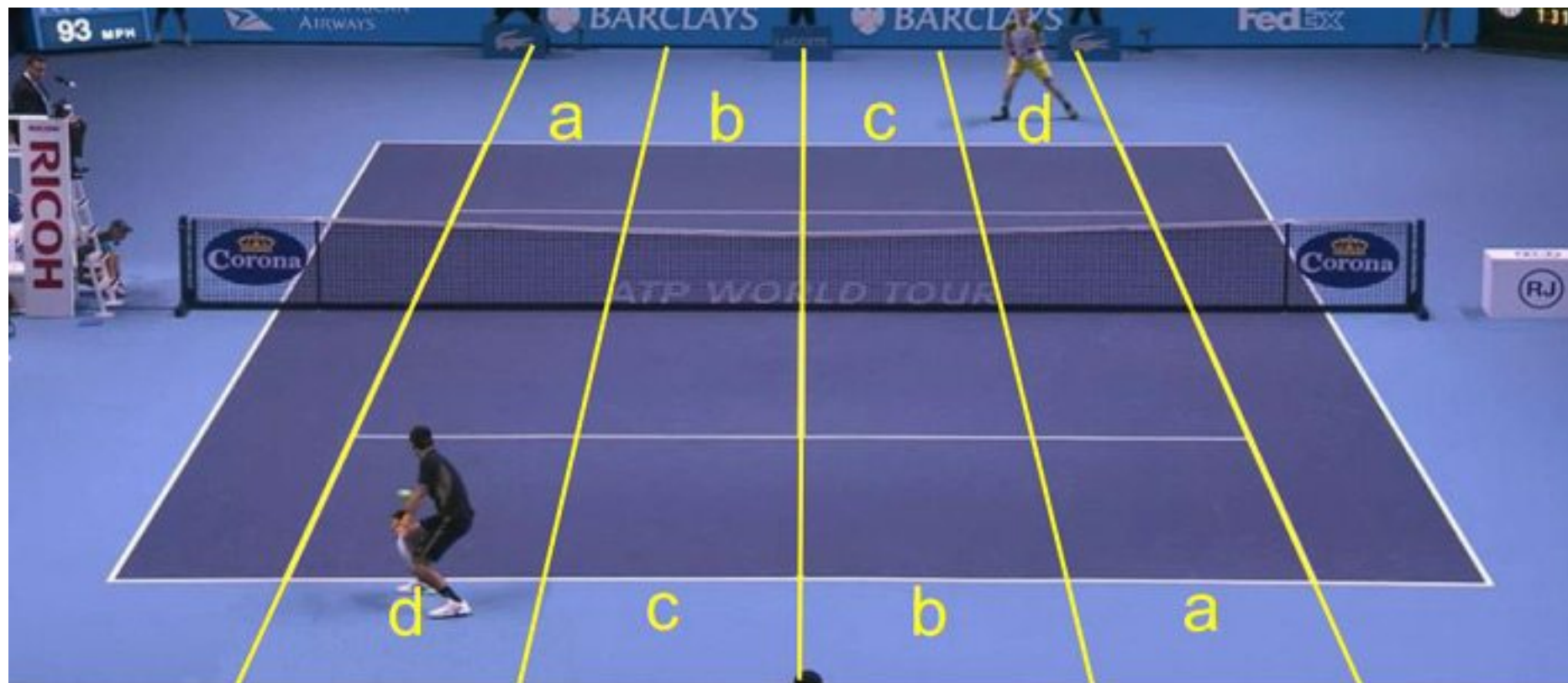
(Snelheid)

Kort bij het lichaam of juist ver weg van het lichaam
contactpunten

(Balans of evenwicht)

OPBOUW

COMPLEXE PATRONEN (1):



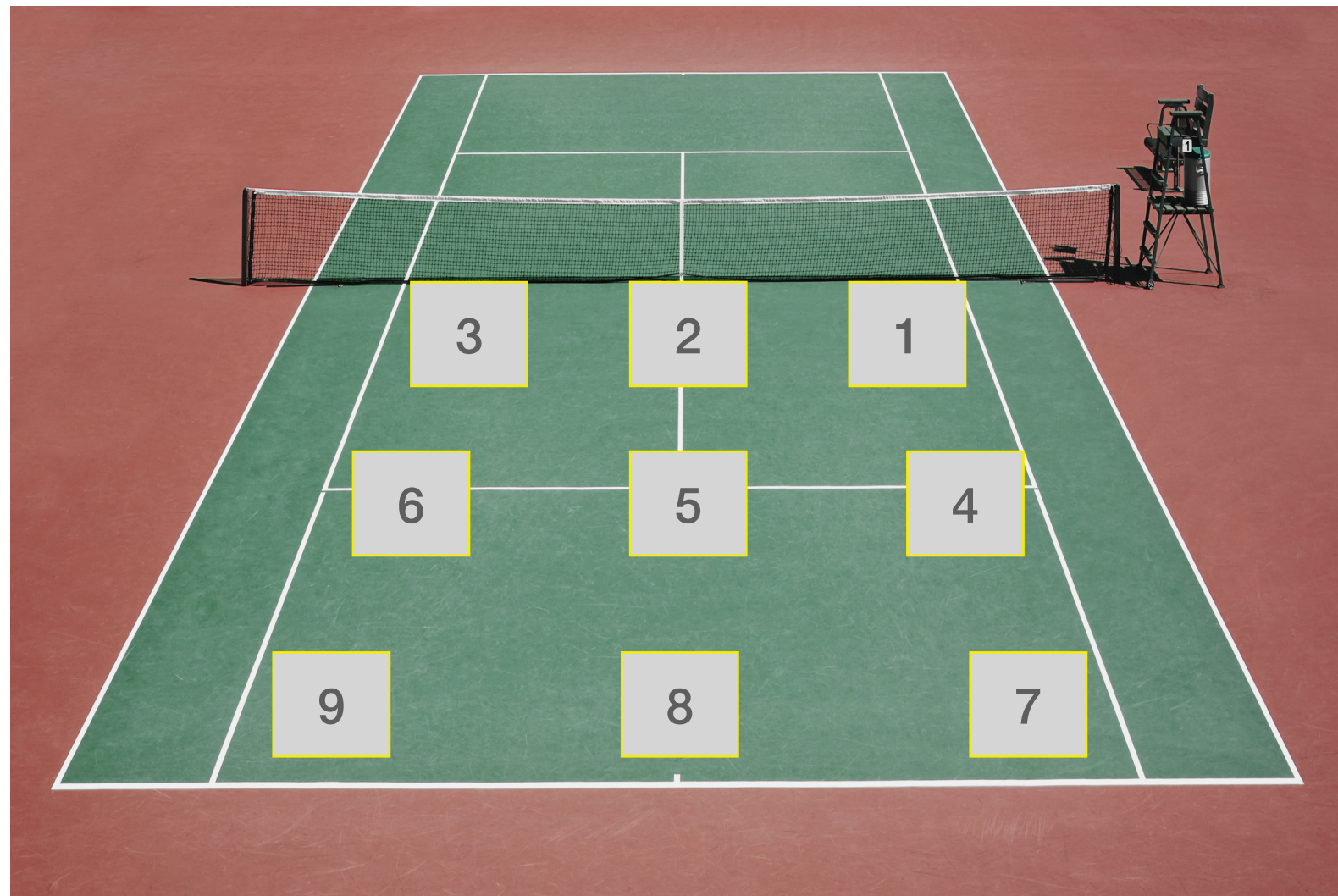
=> Featuring Craig O'Shannessey

Voorbeelden van complexe patronen (1)

OPBOUW



COMPLEXE PATRONEN (2):



=> Featuring Brad Gilbert (coach Agassi)

Voorbeelden van complexe patronen (2)



OPBOUW



Ruimtedruk vs Tijdsdruk :

Ruimtedruk:

1. De baan openen in de breedte
2. De baan openen door de lengte

Tijdsdruk:

1. De bal vroeger spelen (positie)
2. De bal sneller spelen (versnelling)

Beslissingsdruk:

1. Mentaal
2. Druk door variatie

TOTALE DRUK = RUIMTEDRUK x TIJDSDRUK

Druk = kracht 1N/m²

OPBOUW



The Skill in the drill Principe :

Basisslagen:

- Opslag
- Terugslag
- Forehand
- Backhand
- Volley
- Smash

Bijslagen:

- Slice
- Drive volley
- Dropshot
- 1/2 volley
- Backhand smash
- enz...

Presentatie

**DROPSHOT IS
A TOPSHOT**

How to build a point



Voorbeeld: dropshot = topshot

Wat weten we over de dropshot?:

1. Kort , laag achter het net
2. Snelheid uit de bal halen
3. 'Under'spin gebruiken

Skills:

- hoge bal uit de lucht halen en op je racket laten 'plakken'
 - Langst FH zijde
 - Langst BH zijde
- Self rally met underspin

"Be the best in the business."

–Boris Katzarov

Drills voor dit BLOK:

Bijvoorbeeld:

LINK VIDEO's