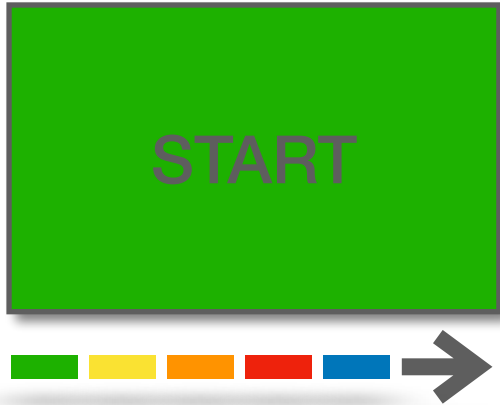


THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point





1. SERVICE vs 2. RETOUR

	Service	Return
<u>Principe</u>	Schaken: Zet (wit)	Schaken: Tegenzet (zwart)
<u>Gevoel/ Beleving</u>	Risico/Initiatief/Neutraal/ Passief/ Defensief	Risico/Initiatief/Neutraal/ Passief/ Defensief
<u>Energie</u>	Level Hoog: 100%	Level Hoog: 100%
<u>Winner</u>	Ace	Re-Ace
<u>Cognitief</u>	Weten wat je gaat doen: Action	Aanvoelen wat je moet doen als antwoord: Reaction

START

1. Opslag : MINDSET

1. Select



Kies uit een 'bibliotheek' van honderden opslagen de service die je wil spelen. bv. Terwijl je aan het botsen bent kan je intern je selectie maken

2. See



Visualiseer de opslag die je wil spelen door te 'kijken'. Letterlijk & figuurlijk de opslag zien.

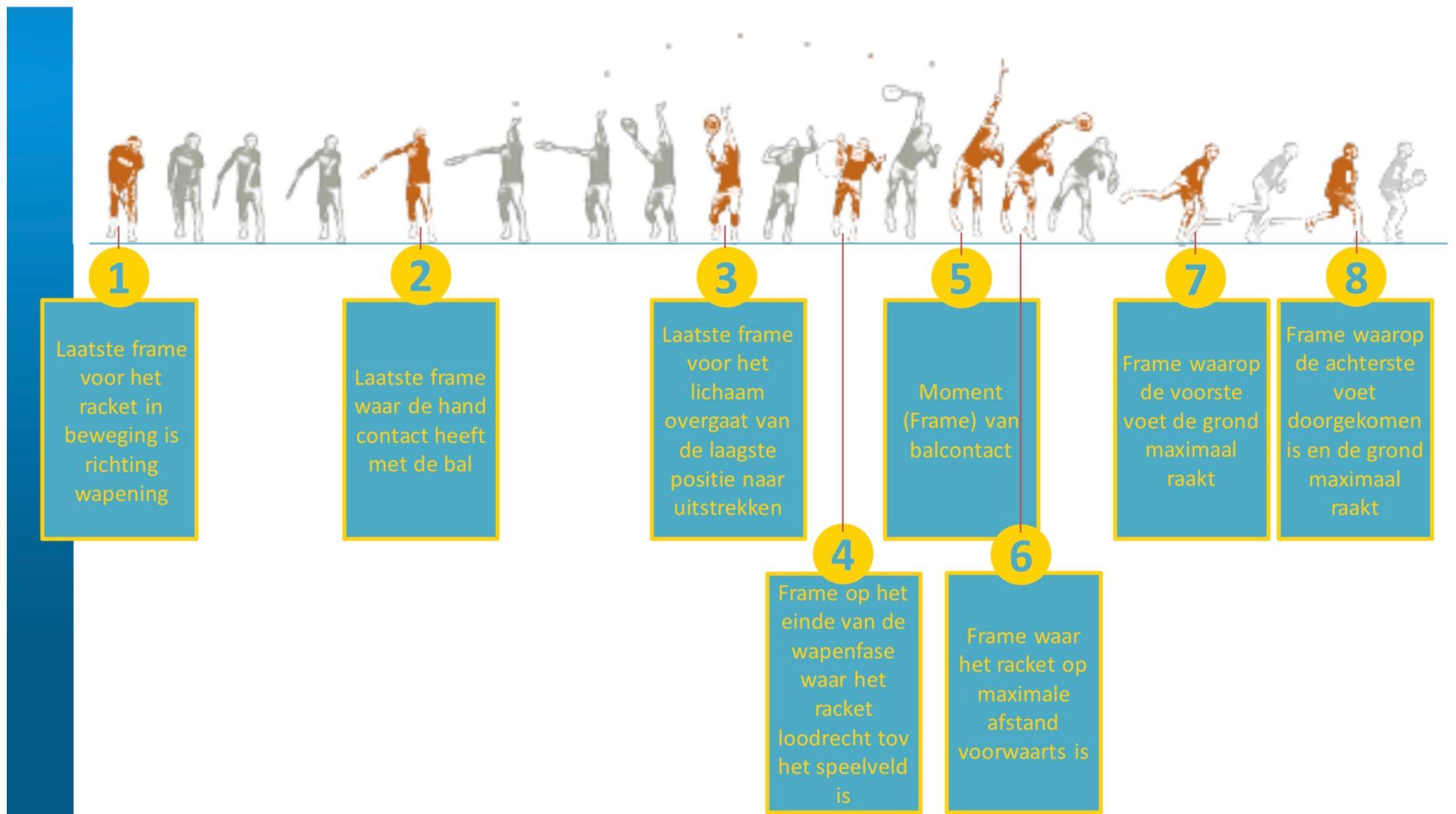
3. Execute



Uitvoeren: de laatste stap van het intern proces is de uitvoeringsfase. Probeer de opslag die je geselecteerd hebt & gevisualiseerd hebt, zo kort mogelijk te benaderen

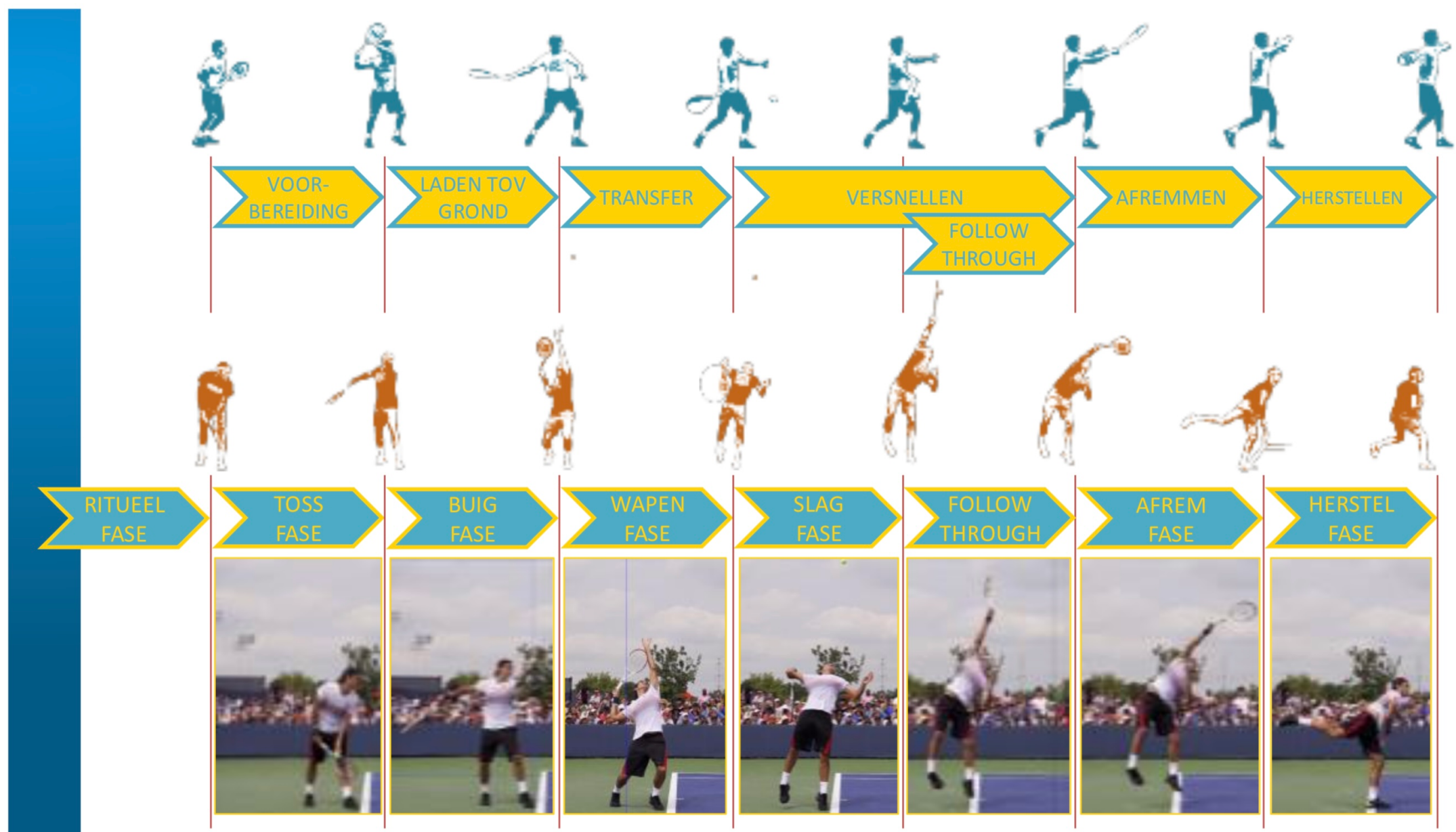
START

1. Opslag = Vorm ⁽¹⁾ & Ritme



START

1. Opslag = Vorm ⁽²⁾ & Ritme

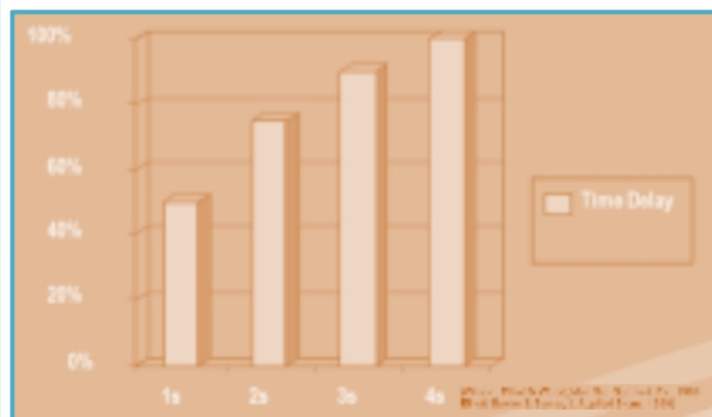


START

1. Opslag = Vorm & Ritme (3)



TRAAG - TRAGER -
SNEL RITME



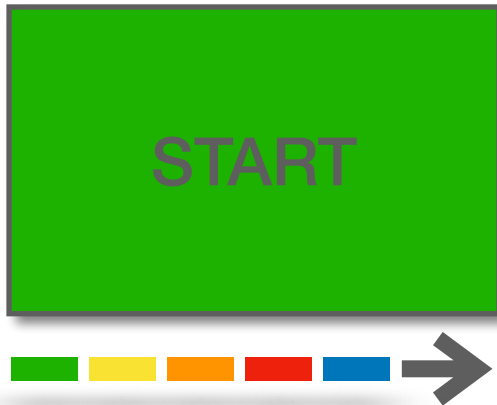
DISSOCIATIE

TOSS

START
HOUDING

SLINGER
VOORBEREIDING

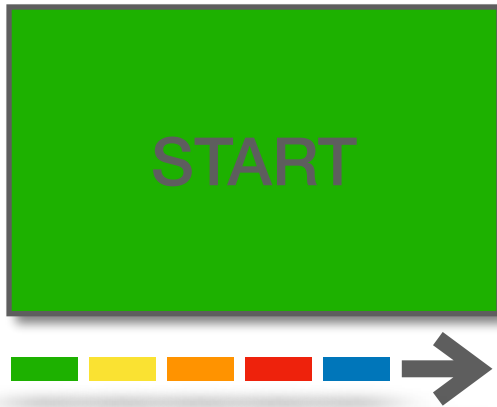




2. START- vaardigheden

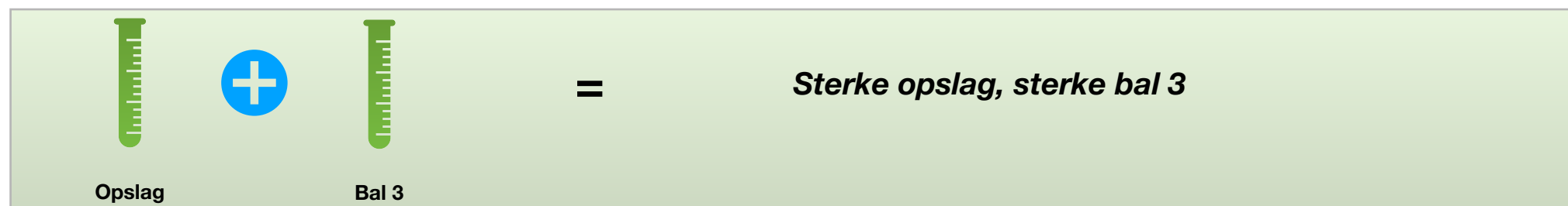
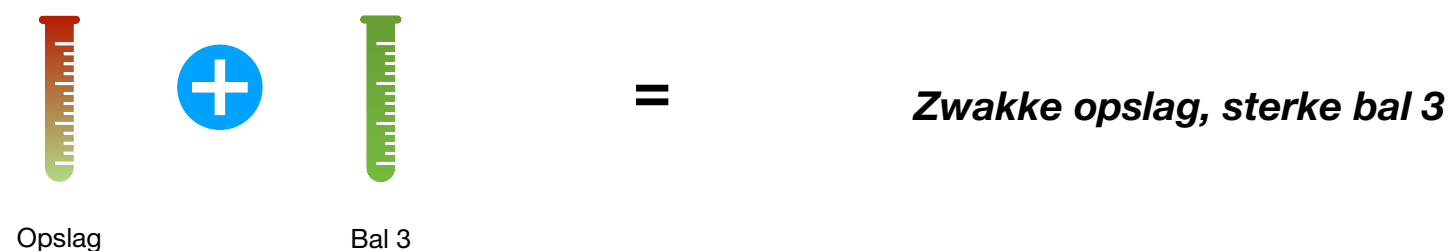
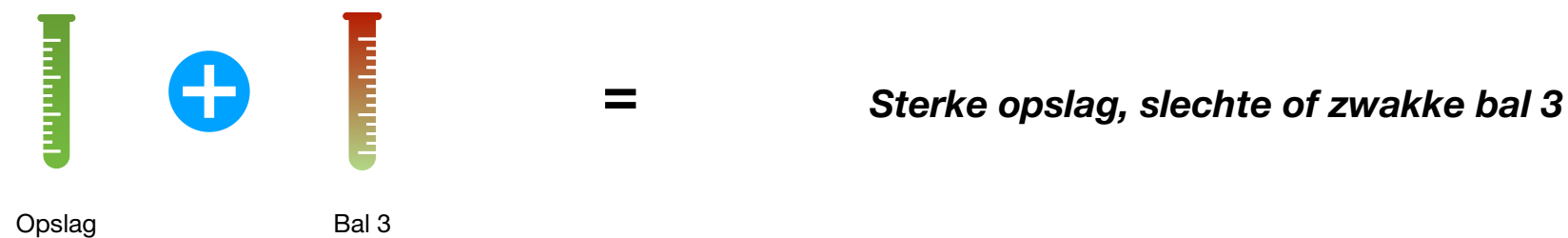
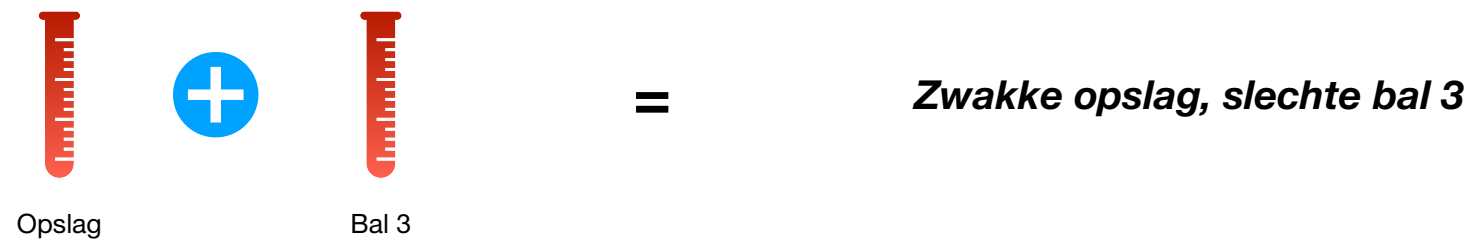


STARTING SKILLS				
Isolated Service Training	Service vs Return	Service + 1	Service +2	Service- return-bal 3



3. SERVICE : you are the first striker

Opslag = Vorm & Ritme



Rally die vaakst terugkomt: 1 stroke = only service



START



4. RETURN : reaction on the action

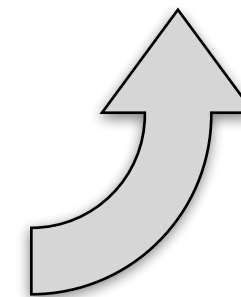
- o. Gelijkenissen vs verschillen met de basisslagen
- 1. Return voor de jeugd, tiener, volwassenen
- 2. Voorbereiding voor de return
- 3. Positie voor de return/mentaliteit van de retourneerder
- 4. De 'neutrale' greep, link tussen lichaam, racket & bal
- 5. De 'Blinde' spot
- 6. Visuele 'muur' achter de speler
- 7. Meet the ball
- 8. Looplijnen voor de return
- 9. Playing lines, where to play the ball
- 10. Positie na, return misser = double fault
- 11. Block return vs. Hitting return
- 12. Return + bal 4
- 13. Dynamic drills with skills in return
- 14. Cover de court
- 15. Learning how to read the serve
- 16. Hit & charge/Chip & charge
- 17. Speciale returns (sneaky attack by Roger)

RETURN OF SERVE

How to build a point



COACHVISIE VOOR TK DE BERKEN



Presentatie

Hoe lager het niveau, des te minder bepalend is de terugslag.
Hoe hoger het niveau, des te bepalender wordt de return!

5. Reading your opponent

(Agassi vs Becker story)



<https://www.youtube.com/watch?v=57BMzCM6hQI>

"Have great eyes."

–Boris Katzarov

Drills voor dit BLOK:

1. Minimale vereiste(n)

Opslag TE volledige ontwikkeling van:

- _Vlakke service
- _Slice service
- _Topspin of kick serve
- _(Topslice serve)
- _Reverse serve (toekomst?), underhand serve

Terugslag ontwikkeling van aanpassingsvermogen:

- _Reactieve skills
- _Tijdsbesparende technieken
- _Brede optimale slagzone

LINK VIDEO's