

BLOK 3: Aanval & verdediging

We komen in een **pittig en intens blok** terecht met onze tennistrainingen want we gaan in de lessen verder op wat aanval & verdediging inhoudt. **Aanval** is een *behandeling die tot doel heeft de vijand of een door hem bezet gebied te overheersen. Of een beweging in de richting van de tegenpartij met het doel een punt of wedstrijd te winnen.* **Veredigen** is dan weer de erop gerichte kunst aanvallen trachten af te weren, de vijand of tegenpartij trachten te keren.

In de gevechtskunsten leren ze je eerst hoe je moet verdedigen en hoe je met een kleine hoeveelheid inspanning (tegenaanval) een aanval kan afblokken! Deze filosofie zouden we ook in tennis moeten kunnen toepassen. Eens je als speler weet hoe je moet omgaan met aanvallen en agressiviteit van de tegenstander kan je beginnen nadenken hoe je kan counteren (tegenaanval).

De meest **aanvallend ingestelde spelers op clubniveau** zijn erg onregelmatig, dus als je beslist om je beste loopbenen voor te zetten en elke bal terug in het spel te brengen heb je een grote kans om deze wedstrijd naar je toe te trekken. *“Je kan je best ‘voeden’ met de fouten van je tegenstander”.* Statistieken bevestigen dat op amateurniveau meer punten gewonnen worden door het in de fout gaan van de andere als door het ‘clean’ winnen van je punt. Daarom is een **tactiek** als *“jou slagen doen lukken, andere zijn slagen doen mislukken”* vaak een eerste echte speeltactiek. Het moment dat aanval & verdediging aan kwaliteit inwinnen, en het niveau van de speler stijgende is, gaat je **speelconcept met je mee moeten groeien** en is het niet meer voldoende van enkel en alleen de bal terug in het spel te zetten *“initiatiefrijk en creatief tennissen”* moet een nieuw spelconcept vormen en wordt op competitieniveau al meer beloond en zeker gewaardeerd. Eens een speler op een bepaald B-niveau komt te staan, verwachten we nog steeds dat ze creatief zijn en met initiatief durven tennissen maar stilaan wordt de druk ook opgebouwd en gaan ze *“met & onder druk”* moeten spelen wat een volgend spelconcept moet zijn. Met druk spelen klinkt heel logisch, onder druk spelen zou dat ook moeten zijn. De tegenstander is niet van plan om je zomaar je gang te laten gaan en zal ook proberen van hier en daar is een prik uit te delen. Vaak zeg ik zelf tegen deze spelers van *“gebruik al is het gene dat in de bal zit”* dat is al heel wat! Veel spelers denken teveel dat ze steeds harder en met meer spin moeten spelen dus maw steeds zaken moeten toevoegen aan de bal. In sommige gevallen kan dit leiden tot **“overpower”** of het **forceren** van een slag of situatie. Zeker vermijden, als speler mag je nooit het gevoel met het spel verliezen... Op hoog niveau wordt al redelijk snel in het punt beslist hoe de balans zal vallen. Opslag-Terugslag en bal3-bal4 worden uitermate belangrijk om je in goede positie in de rally te nestelen. Daarom is *“sterk starten”* van een punt, set of wedstrijd zeker even belangrijk!

De onderwerpen die we zullen behandelen tijdens deze 4 weken zijn:

- Volley and passing (aandacht bij de volley)
- Volley and passing (aandacht bij de passing)
- Spelen vanuit een voordeelsituatie
- Spelen vanuit een nadeelsituatie

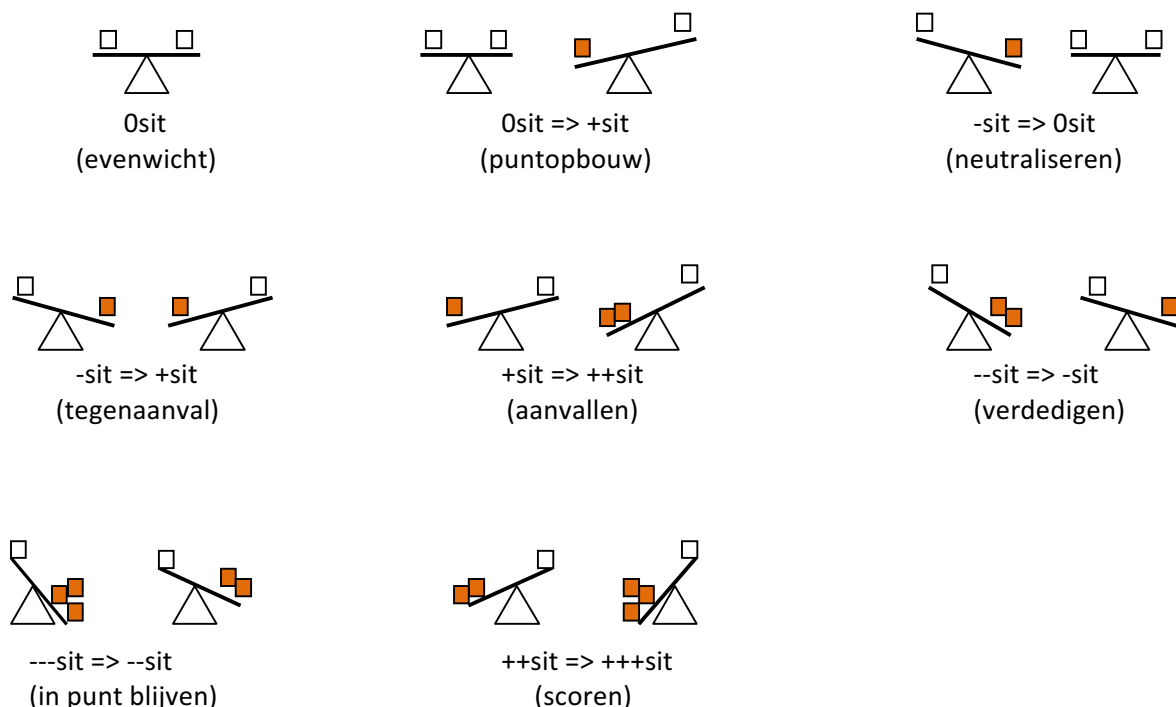
Als je kijkt naar de toppers Federer, Djokovic, Nadal,.. Dan lijkt het of het allemaal vanzelf gaat, alsof het geen moeite kost om zo te spelen. Het lijkt alsof ze een hele dag simpele shots spelen tot ze de kans krijgen om een **‘clean’** winner te slaan. Uiteraard moeten zij ook een grote inspanning leveren om zo te presteren. Maar jarenlang trainen op technisch-tactische vaardigheden en fysieke en

mentale ontwikkeling tijdens deze periode zorgen ervoor dat ze het spel zo eenvoudig kunnen doen lijken. Ze zijn **onbewust vaardig**, wat wil zeggen dat ze er niet meer bij hoeven nadenken wat ze allemaal kennen en kunnen, en het eigenlijk gewoon laten gebeuren..

De balans:

De **balans** tijdens een punt kan je zien als een soort weegschaal waarin beide spelers proberen van zoveel mogelijk gewicht in de schaal te leggen. De speler waarvan de bal het zwaarst doorweegt, deze zal uiteindelijk de balans naar zich toe kunnen trekken.

De verschillende mogelijkheden zijn:



Besluit: aanval & verdediging zijn fundamenteel in het spel van een speler en je moet ze beide beheersen. De opbouw van je punt verder uitbouwen tot een aanval dat eventueel kan leiden tot scoren van het punt OF een verdediging waarbij je moet neutraliseren, verdedigen of zelfs in extreme omstandigheden moet proberen van gewoon in het punt te blijven koste wat kost zijn een aantal van de verschillende omstandigheden of situaties waar een speler zich kan in bevinden.