

BLOK 4: Rallyvastheid!*(time to play)*

In dit blok zijn we gekomen tot het laatste deel van deze winter waarin we gaan proberen van zoveel mogelijk leerstof om te zetten in **vastheid** en **regelmaat** en dit aan een hoog percentage.

Rallyvastheid: het woord zegt het zelf al “*we willen de bal vast zetten in de rally*” en dit zo lang mogelijk. Tempo hoog, een beperkte foutenlast en kwaliteit zijn **3 kernfactoren** hierin! zonder vastheid geraken we niet ver en zullen we al vrij snel door de mand vallen in echte wedstrijdomstandigheden en dit willen we natuurlijk alvast vermijden...

We moeten ons ook **voorbereiden** op het **spelen van punten**. Mentale paraatheid en bereid zijn om het beste van je spel naar boven te halen op elk moment in de match. Dit komt niet vanzelf, een deel **winnaarsmentaliteit** is aangeboren maar bepaalde zaken moeten aangebracht worden en daar zijn we voor om onze spelers daarin te sturen en te begeleiden, ze voornamelijk op de juiste manier bij te staan .

1. Speler “vast” zetten: je tegenstander kunnen doen vastzetten in een bepaalde hoek, zone, deel van de baan. Bekijk als het een bokser die zijn opponent probeert vast te zetten in de hoek van de ring. Wat is zijn motivering? *Controle uitoefenen op het bewegingspatroon van je tegenstander.*
2. Speler in de “loop” brengen: je tegenstander kunnen doen rondlopen, rondsturen, rond bewegen over de baan. Dit kan je best vergelijken met een baasje die zijn hond uitlaat aan de leiband. Wat is zijn motivering: *controle uitoefenen op het bewegingspatroon van je hond.*

In beide gevallen willen we: “controle uitoefenen op het bewegingspatroon van de tegenstander!”

“Running a play”: a sequence of shots with high percentage of quality to come to the weakness of your opponent. Betekent letterlijk dat je gaat proberen van een reeks achtereenvolgende slagen uit te voeren met een hoog percentage aan kwaliteit om tot de zwakte van je tegenstander te komen.

Ook bekijken we in dit laatste een aantal gekende situaties die we doorheen de winter al eens gezien hebben. Vooral in week 18 en week 19 gaan we enkele situaties nog eens herhalen enerzijds spelsituaties die **starten vanuit de rally, anderzijds te spelen ballen waaruit gestart wordt**. Zo bereiden we ze ook voor het laatste deel voor om in de **allerlaatste les** ze in **wedstrijdjes** te zien spelen. Hierin komt de speler volledig tot zijn recht en aan de hand van deze wedstrijdjes kunnen we onze spelers nog eens analyseren, bijsturen en corrigeren waar nodig is. Al het voorbereidend werk moet nu klaar zijn en de spelers moeten in staat zijn om de weg naar de competities te vinden.