

BLOK 2: Puntopbouw...

In dit tweede blok gaan we dieper in op wat nodig is om je **eindslagen in stelling** te brengen, met name de puntopbouw! Een goede opbouw van je punt kan leiden naar één van je eindslagen waarmee je de tegenstander de uiteindelijk prik kan geven! Maar opgelet, dit moet goed voorbereid worden. Op elk moment in je opbouw moet je er rekening mee houden dat je tegenstander deze opbouw gaat proberen te verstoren of te hinderen dat je tot één van je eindslagen kan komen. En daarom is het zo belangrijk om als speler steeds een groot **aanpassingsvermogen** te vertonen om in verschillende situaties deze **opbouw verder te zetten** of uit te breiden. Je kan de opbouw van je punt zien als een soort ketting, een breiwerk of het bouwen van een huis (fundering, opbouw, afwerking)...

Er zijn, in grote lijnen, 2 manieren om van de 0-situatie in de +situatie te komen: je kan dat doen door de **baan te openen** of door de tegenstander **onder druk** te plaatsen.

- De baan openen (1) “de tegenstander uit de enkelzijlijnen drijven”
- De baan openen (2) “tegenstander naar achter duwen” (voorveld vrijmaken)
- De tegenstander onder ‘Ruimtedruk’ plaatsen
- De tegenstander onder ‘Tijdsdruk’ zetten

(1) in het eerste geval ga je proberen om met de bal een **positieverandering** af te dwingen bij je tegenstander. Je wil graag de tegenstander uit zijn of haar comfortzone halen, omdat je weet dat ze daar minder sterk zullen presteren als wanneer ze vanuit hun comfortzone kunnen blijven tennissen. De tegenstander uit de baan drijven langs de **linker- of rechterkant** is één van de mogelijkheden. Uit de baan drijven, daarmee bedoelen we je tegenspeler uit de enkelzijlijnen of zelfs uit de dubbelzijlijnen doen spelen. Hoe groter de gemaakte ruimte des te eenvoudiger het wordt om met één van je eindslagen het punt te maken! De geschikte slag hiervoor kan de **kort gekruiste bal** zijn, omdat met deze bal in het algemeen veel hoek gemaakt wordt. Eigenschappen die je dan moet meegeven zijn spin, speed en (scherpe) hoek!

Je kan ook beslissen om je tegenstander **naar achteren te duwen** en zo zelf “terrein winnen”. Voordeel van deze situatie is dat je in de eerste plaats je tegenstander geen kansen gaat geven (van achteruit kan er moeilijker gescoord worden) maar vooral en dat is belangrijker je kan zelf terrein opschuiven door reeds te *anticiperen* op de situatie en zo steeds korter bij één van je eindslagen komen! De geschikte bal hiervoor is de ruimere **“zware” topspinbal**. Dit is een bal die wat hoger over het net vliegt en vooral die na de stuit hoog opspringt (moeilijk contact boven schouderhoogte). Eigenschappen die deze bal nodig heeft zijn spin, hoogte en tempo!

(2) In het tweede geval kan je beslissen van je tegenstander onder druk te zetten (Totale druk = ruimtedruk x tijdsdruk). **Ruimtedruk**, daarmee bedoelen we, hoe verder je van de tegenstander weg speelt, hoe meer ruimtedruk deze zal ondervinden van je bal. (vb, drop die naar buiten draait...) **Tijdsdruk** daarentegen kan je zien als een vorm van snel spelen! Tijd wegnippen bij je tegenstander kan je doen door gebruik te maken van je benen of van de bal.

De mogelijkheden hier zijn:

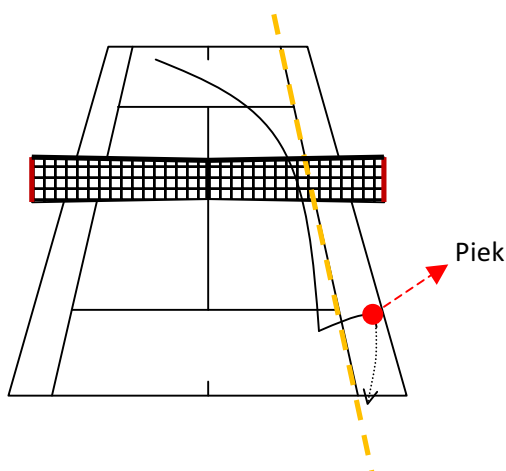
- Tijd wegnippen met je *benen/positie* (in de baan stappen en van daaruit spelen)
- Tijd wegnippen met je *bal* (de bal een versnelling meegeven)

Het zal je niet verbazen dat het tennis van vandaag steeds sneller en harder gaat en dat de intentie moet zijn van zelf het spel te maken! Verdedigende spelers zullen het steeds moeilijker hebben. Toch is een belangrijke filosofie in tennis van te kunnen spelen MET en ONDER druk!

De stijgende bal over de baseline (zijlijn):

Als goeie spelers en trainers streven we altijd naar kwaliteit en proberen we deze zo meetbaar mogelijk te maken. Bij advies of tijdens je verbeteringsaanpak ga je in de eerste plaats altijd kijken naar het traject van je bal voor je technische verbeteringen gaat aanbrengen en daarbij horend de 5 eigenschappen die je kan meegeven met je bal (*length, height, direction, spin and speed*). Om na te gaan of er nu voldoende kwaliteit in het traject zit kan je gaan observeren en kijken of de bal stijgend over de baseline of stijgend over de zijlijn passeert. Elke bal die stijgend over de baseline/zijlijn passeert heeft automatisch kwaliteit mee!

Stijgende bal over de zijlijn



“stijgende bal over de enkelzijlijn”

stijgende bal over de baseline

