

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point

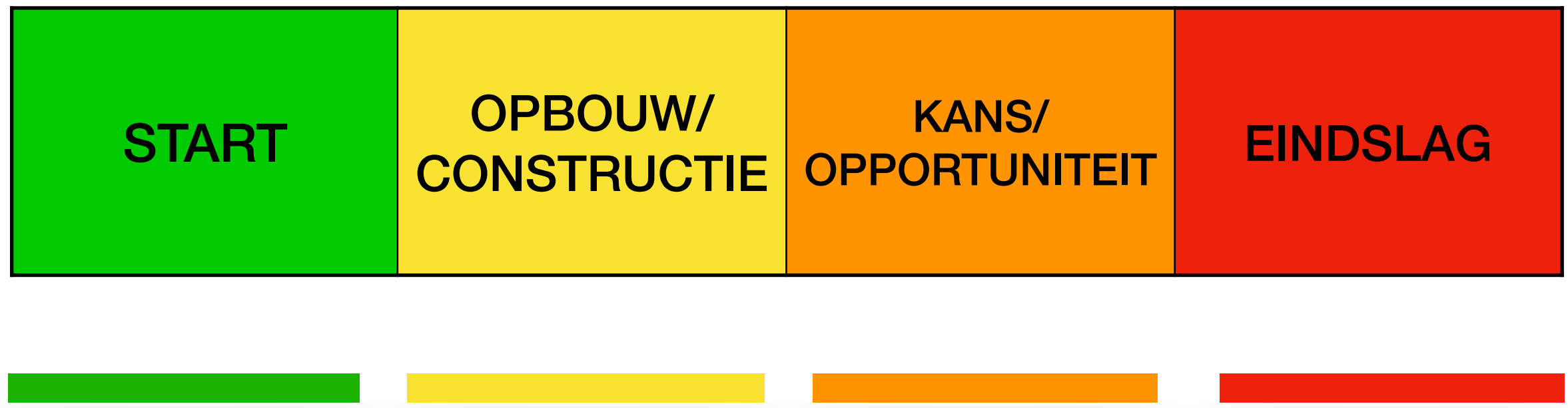


Art or science?

Coaching, teaching & training is not a science, it's an art. BUT
it's an art to put science into coaching, teaching & training.

–Boris Katzarov

Principe ⁽¹⁾: How to build a point?



Facts & Figures

1. In een wedstrijd spelen we **100 à 150 punten** voor een gemiddelde matchduur
2. Voor een langere wedstrijd van 3 sets tot 200 punten of meer
3. 70% van de punten wordt beslist binnen de eerste 4 slagen
4. De rally die het vaakst voorkomt is 1 slag = opslag
5. De effectieve speeltijd bedraagt 1/5 totale tijd
 - 4/5 tijd ben je NIET aan het spelen
 - Explosieve sport, korte inspanningen, vaak na elkaar. Met voldoende rust
 - Hoog intensief, intermitterend, vermogenscapaciteit
6. Fysiek & Mentaal klaar zijn voor een lange '**battle**'
7. Lange, betwistbare punten kunnen het '**momentum**' doen keren of een beslissende vorm geven.

Een punt speel je altijd 2x: "Eerst in je hoofd, dan in het echt" !

Principe ⁽²⁾: How to detect/act



IDEE: **Tennis Architect:** is een ontwerper van punten, iemand die dit ontwerp *visualiseert* en de verwerkelijking van dit ontwerp *technisch begeleidt*

=> zie woordenboek

DOEL: **Uitgespeelde punten:** zijn de punten waarbij je alle blokjes hebt doorlopen (van groen tot rood) OF waarbij je aan het einde van een blokje hebt kunnen **finishen** met een **winner** of **Forced Error**



"You win the game by the **big** points. But you got to play the **little** points to earn a chance for the big points"

–Boris Katzarov



1. SPELCONCEPTEN in tennis:

1. **Over- en IN spelen** (startende)
2. **Eigen slagen doen lukken, andere zijn/haar slagen doen mislukken** (-8 jaar)
 - Lukken & doen mislukken
3. **Met- en onder druk spelen => SNEL naar BREED naar HOOG** (9-12 jaar)
 - ruimtedruk/tijdsdruk/beslissingsdruk
4. **Sterk starten van het punt** (12-16 jaar)
 - Opslag + bal 3 patronen
 - Terugslag (& bal 4 patronen)
5. **Verdere ontwikkeling van 'echte' wapens** (17-21 jaar)
6. **Kwaliteitsvol spelen [=performance play] door je tegenstanders te bestuderen** (Prof level)

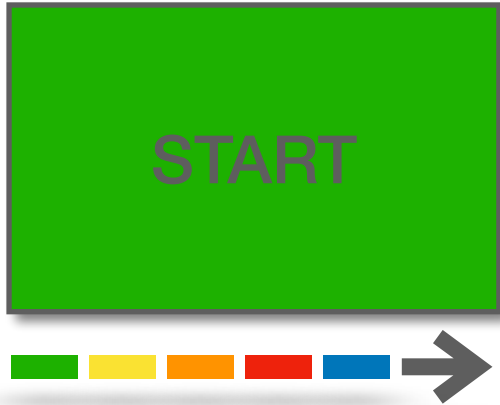
THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



START





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.

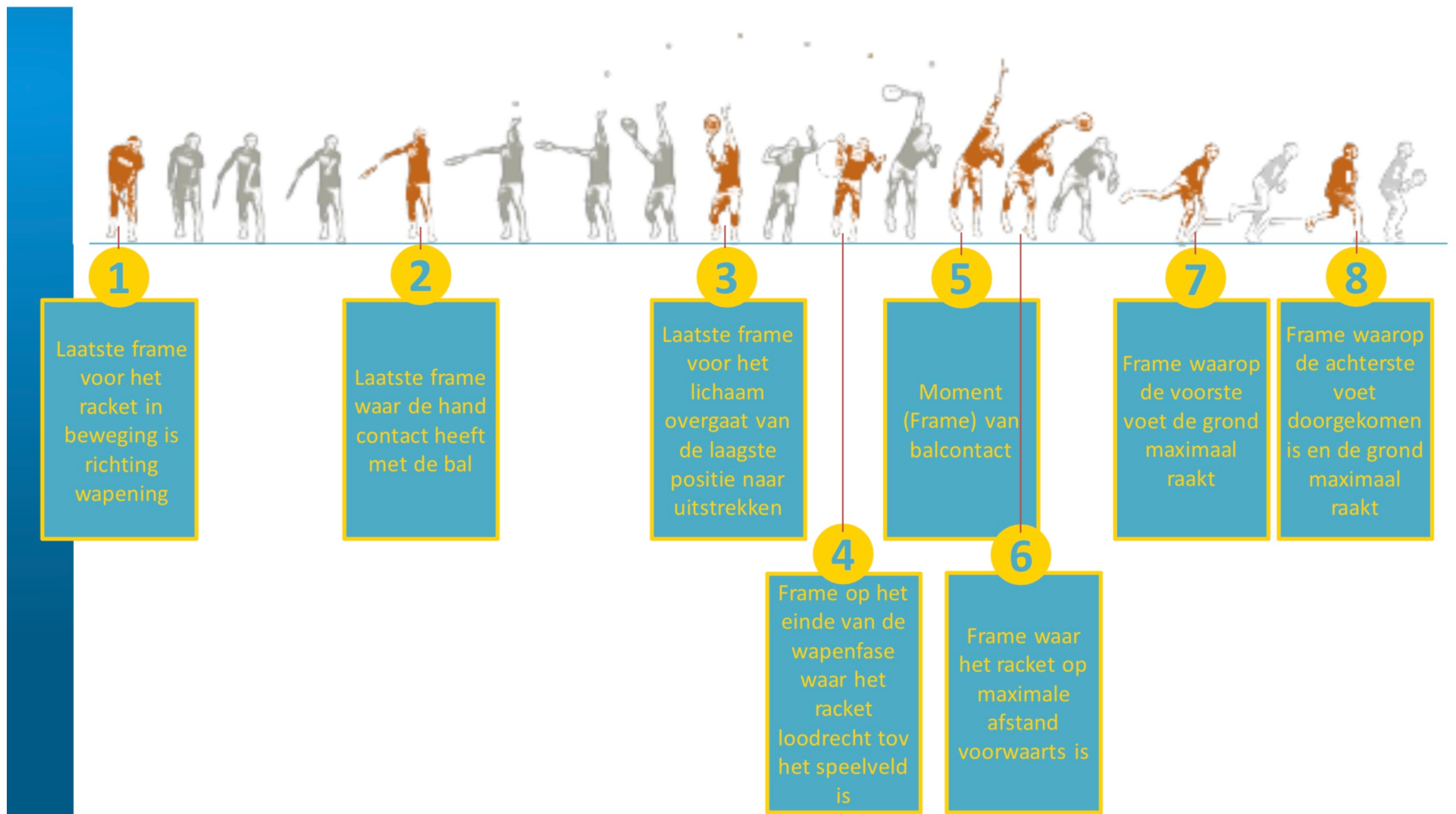
3. Execute



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

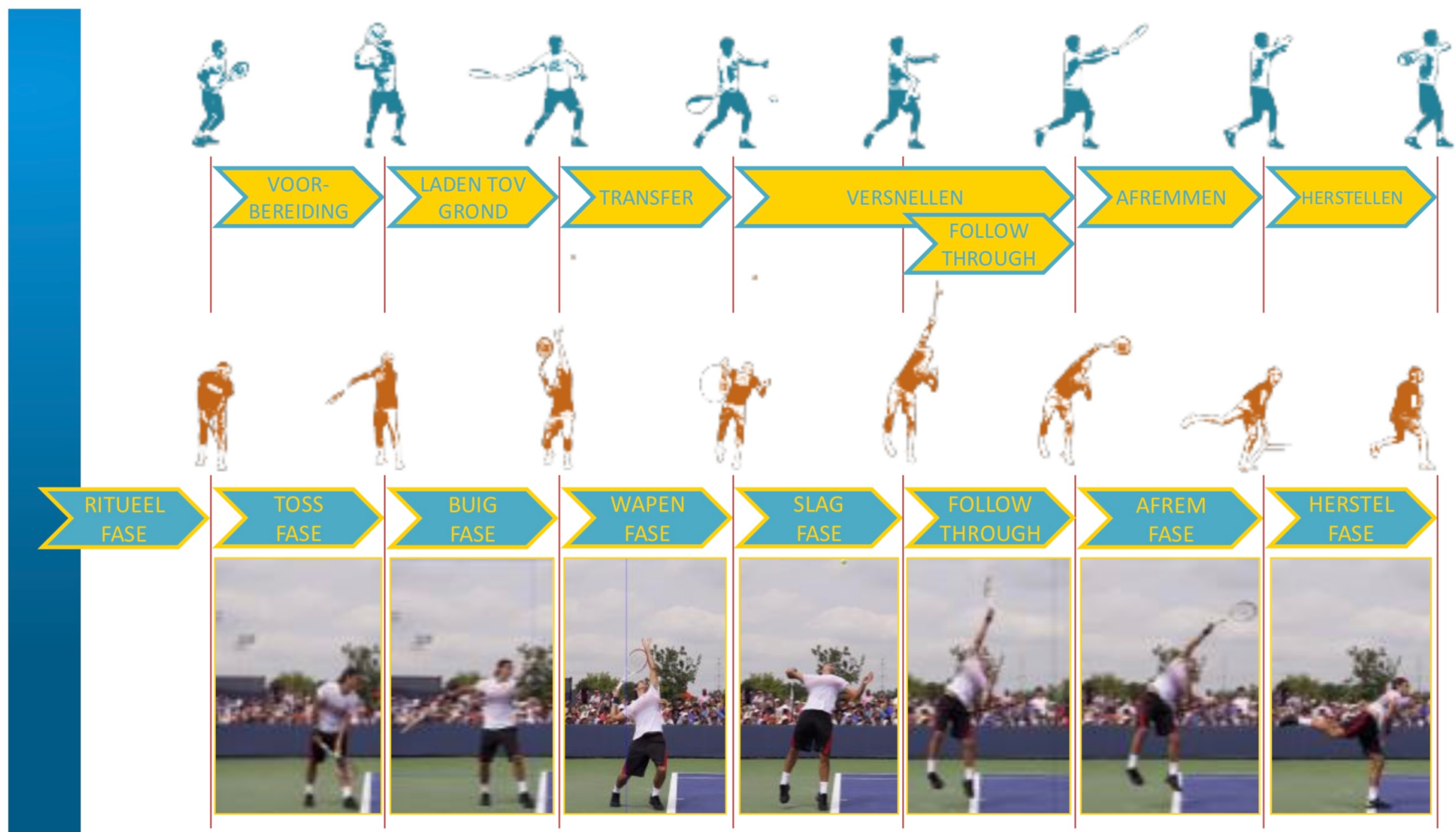
START

1. Opslag = Vorm ⁽¹⁾ & Ritme



START

1. Opslag = Vorm ⁽²⁾ & Ritme

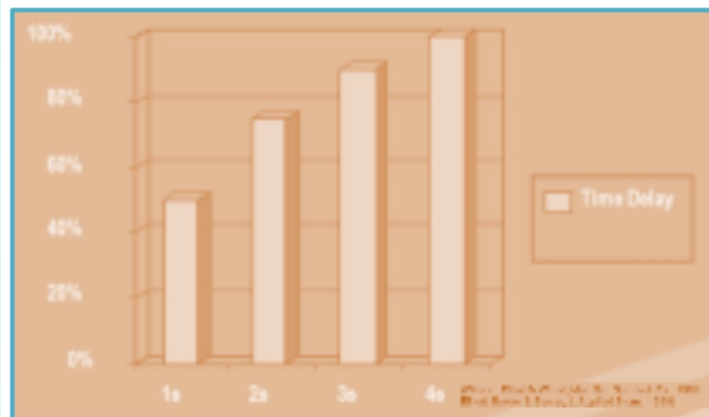


START

1. Opslag = Vorm & Ritme (3)



TRAAG - TRAGER -
SNEL RITME



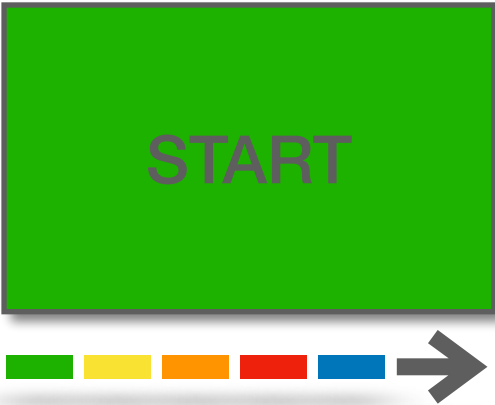
DISSOCIATIE

TOSS

START
HOUDING

SLINGER
VOORBEREIDING

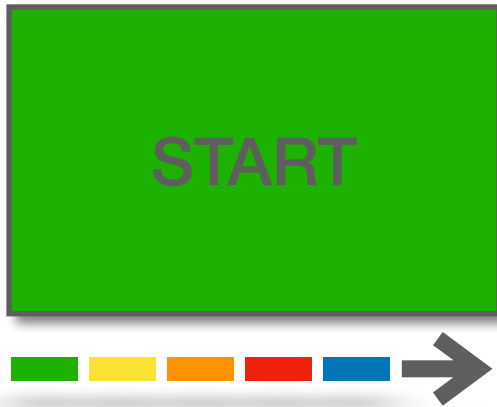




2. START- vaardigheden

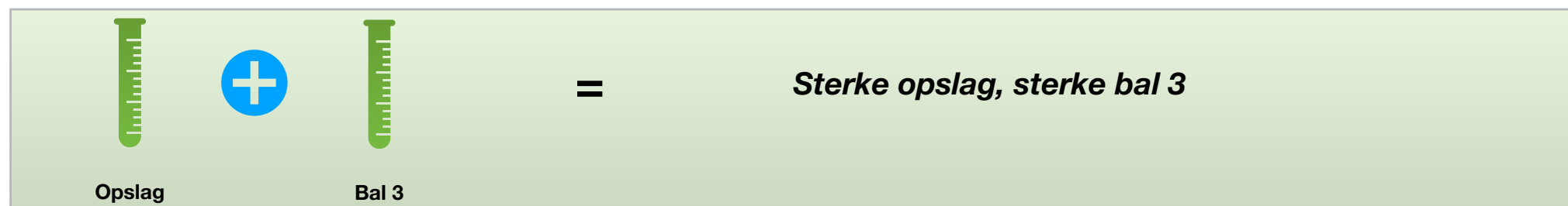
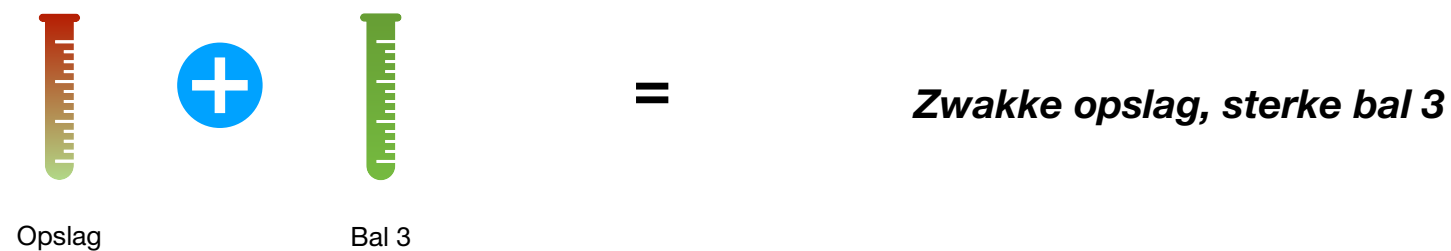
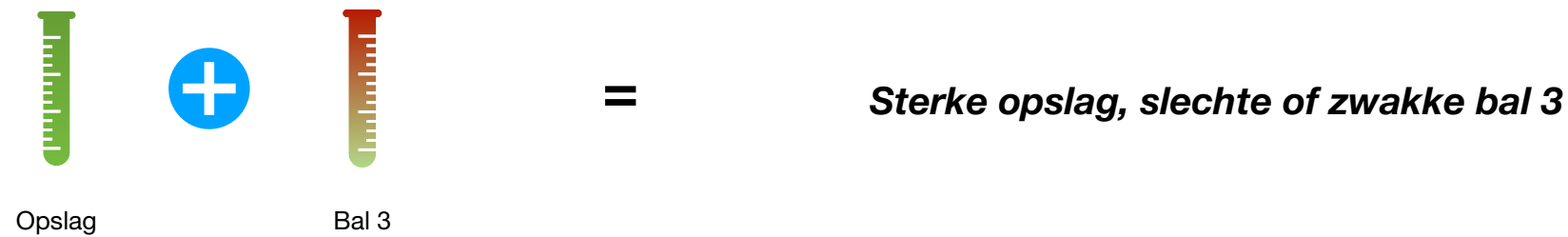
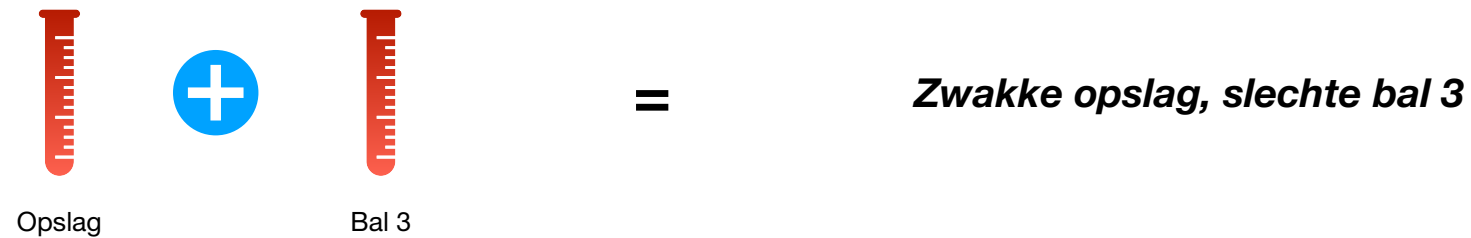


STARTING SKILLS				
Isolated Service Training	Service vs Return	Service + 1	Service +2	Service-return-bal 3



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

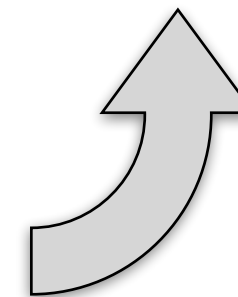
- o. Gelijkenissen vs verschillen met de basisslagen
- 1. Return voor de jeugd, tiener, volwassenen
- 2. Voorbereiding voor de return
- 3. Positie voor de return/mentaliteit van de retourneerder
- 4. De 'neutrale' greep, link tussen lichaam, racket & bal
- 5. De 'Blinde' spot
- 6. Visuele 'muur' achter 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>

6. Agassi vs Becker Head 2 Head

21:15 Za 21 aug.

atptour.com

36%

InfosysDIGITAL INNOVATION PARTNER

WATCHLISTENSHOPREGISTER

EN

ATP TOUR

SCORESSTATSRANKINGSPLAYERSTOURNAMENTSNWSVIDEO

Search

Emirates

ATP HEAD2HEAD

LandingLandingMy PointATP Coach MembersCoaches' Corner

Year	Event	Surface	RND	Winner	Result
1999	Hong Kong Hong Kong	Outdoor Hard	F	Andre Agassi	67 ⁴ 64 64
1995	US Open NY, U.S.A.	Outdoor Hard	SF	Andre Agassi	76 ⁴ 76 ² 46 64
1995	Wimbledon England	Outdoor Grass	SF	Boris Becker	26 76 ¹ 64 76 ¹
1995	ATP Masters 1000 Indian Wells CA, U.S.A.	Outdoor Hard	SF	Andre Agassi	64 76 ⁴
1994	ATP Masters 1000 Miami FL, U.S.A.	Outdoor Hard	R32	Andre Agassi	62 75
1992	Wimbledon England	Outdoor Grass	QF	Andre Agassi	46 62 62 46 63
1991	ATP Tour World Championship Germany	Indoor Carpet	RR	Andre Agassi	63 75
1991	Roland Garros France	Outdoor Clay	SF	Andre Agassi	75 63 36 61
1990	ATP Tour World Championship Germany	Indoor Carpet	SF	Andre Agassi	62 64
1990	US Open NY, U.S.A.	Outdoor Hard	SF	Andre Agassi	67 63 62 63
1990	ATP Masters 1000 Indian Wells CA, U.S.A.	Outdoor Hard	SF	Andre Agassi	64 61
1989	Masters NY, U.S.A.	Indoor Carpet	RR	Boris Becker	61 63
1989	USA V GER SF Germany	Indoor Carpet	RR	Boris Becker	67 67 76 63 64
1988	Indian Wells CA, U.S.A.	Outdoor Hard	SF	Boris Becker	46 63 75

ATP 250

Winston-Salem Open

Winston-Salem, United States

SCORESDRAW

SCHEDULE

Q - 1st Round - Stadium

01:27:27

P. Herbert

06⁴4

E. Nava

072

Pierre-Hugues Herbert 2nd serve ace. Ace #15. Game Pierre-Hugues Herbert. Pierre-Hugues Herbert leads 4-2.

Q - 1st Round - Court 2

01:05:04

A. Popyrin

4064

M. Sasikumar

3015

1st serve fault Alexei Popyrin. 2nd serve. Game point.

"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

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



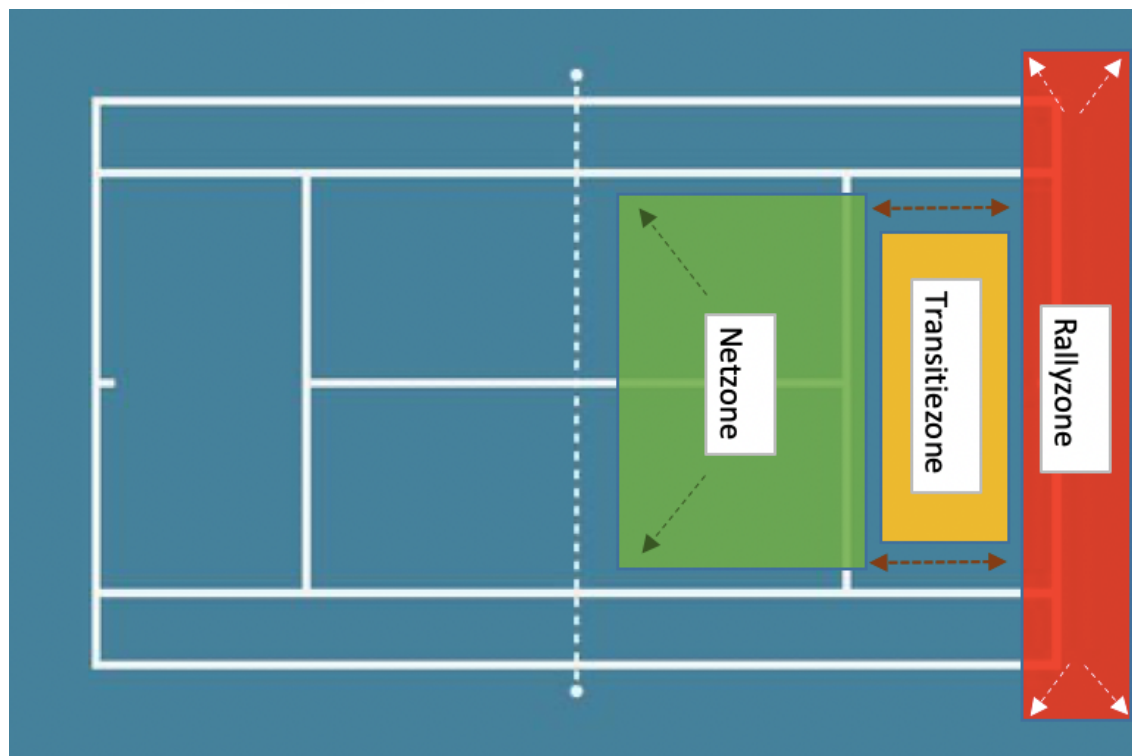
OPBOUW



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

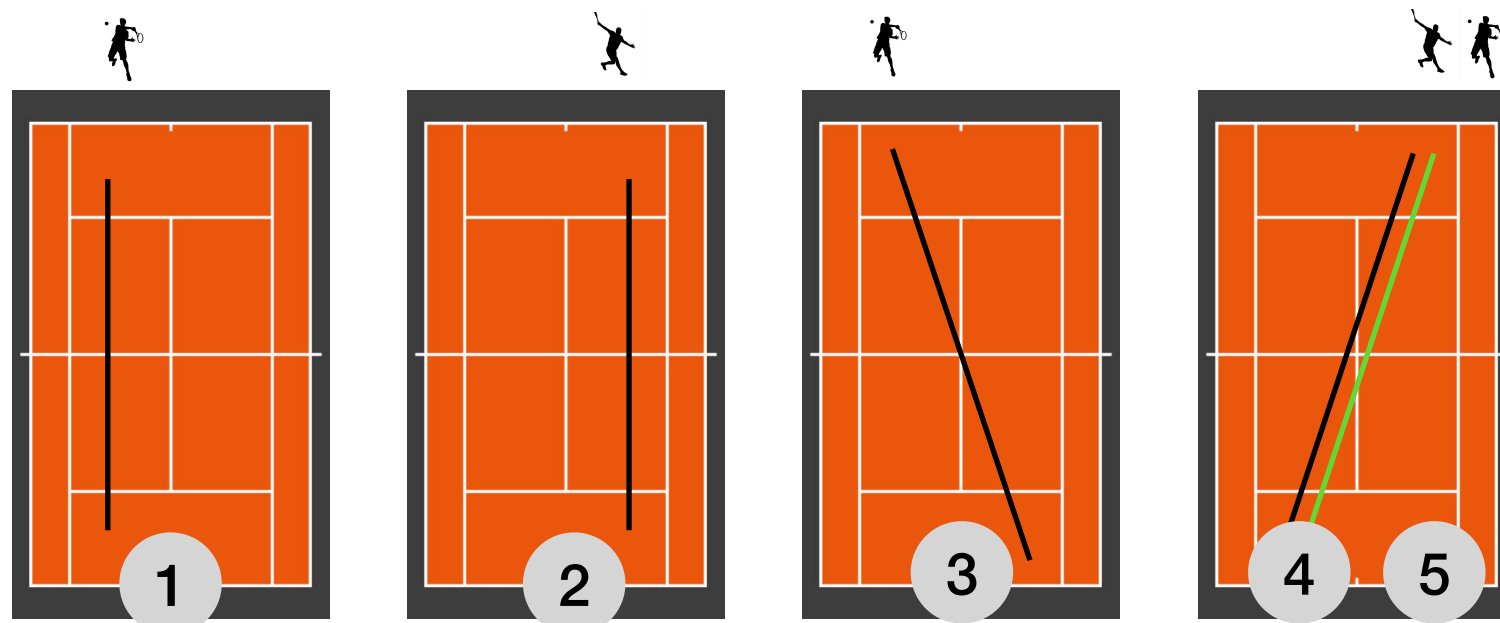


Try to figure out:

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

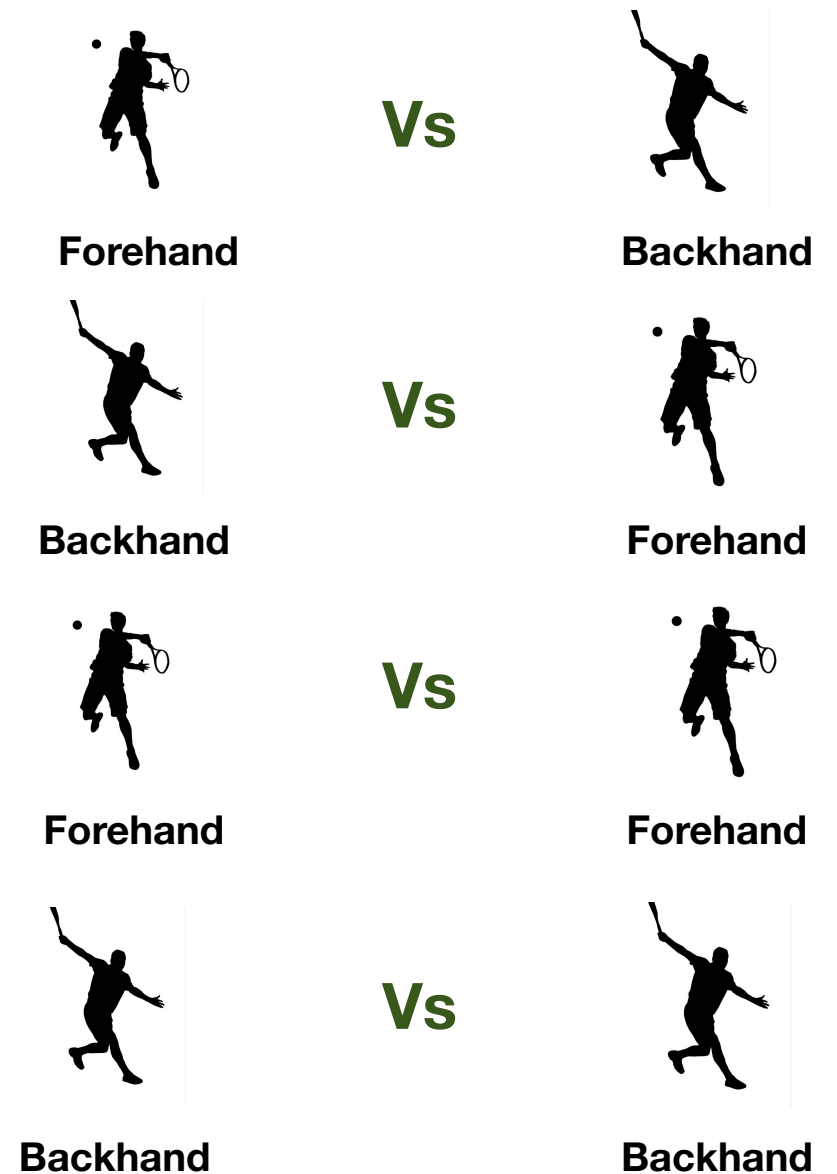
Als speler moet je inzicht krijgen in de
Sterktes en zwaktes bij jezelf alsook bij je
Tegenstanders

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.?

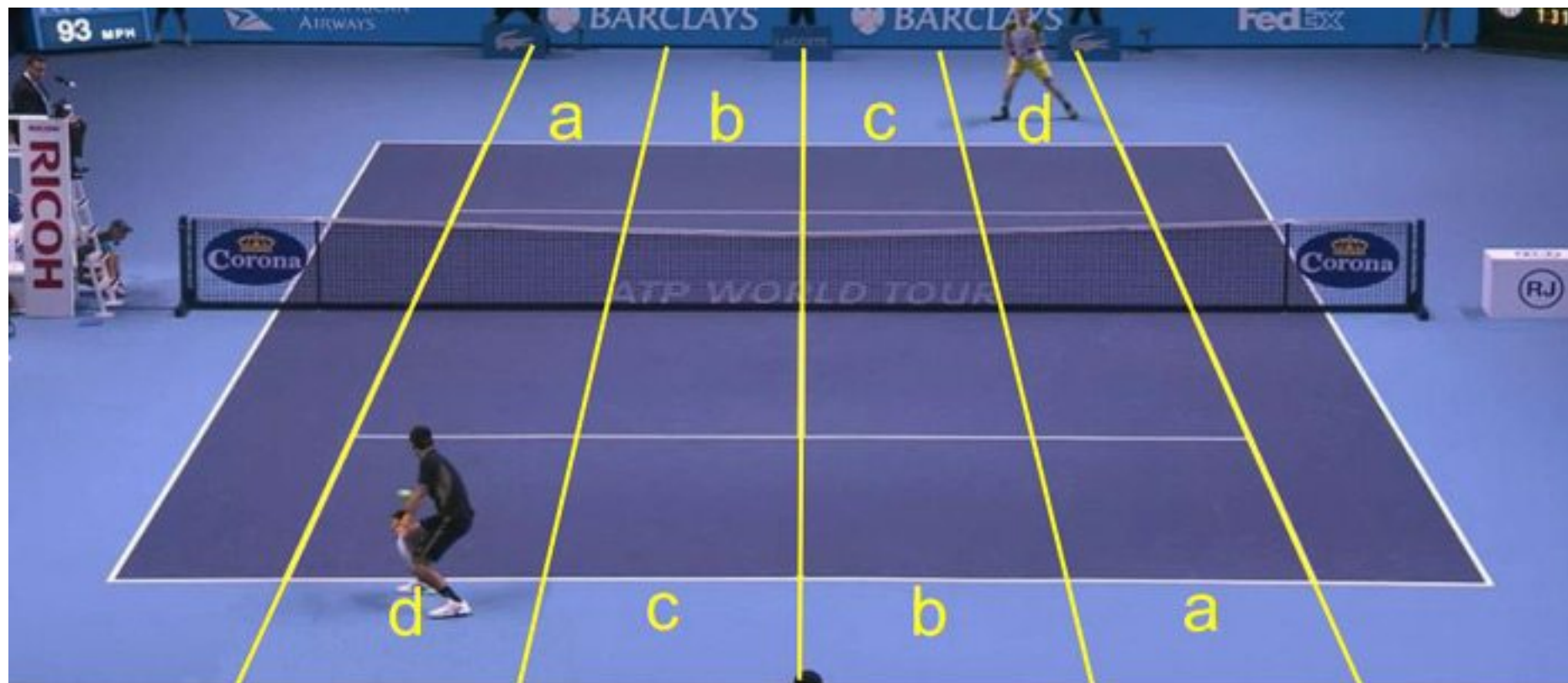
(Snelheid)

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

(Balans of evenwicht)

OPBOUW

COMPLEXE PATRONEN (1):



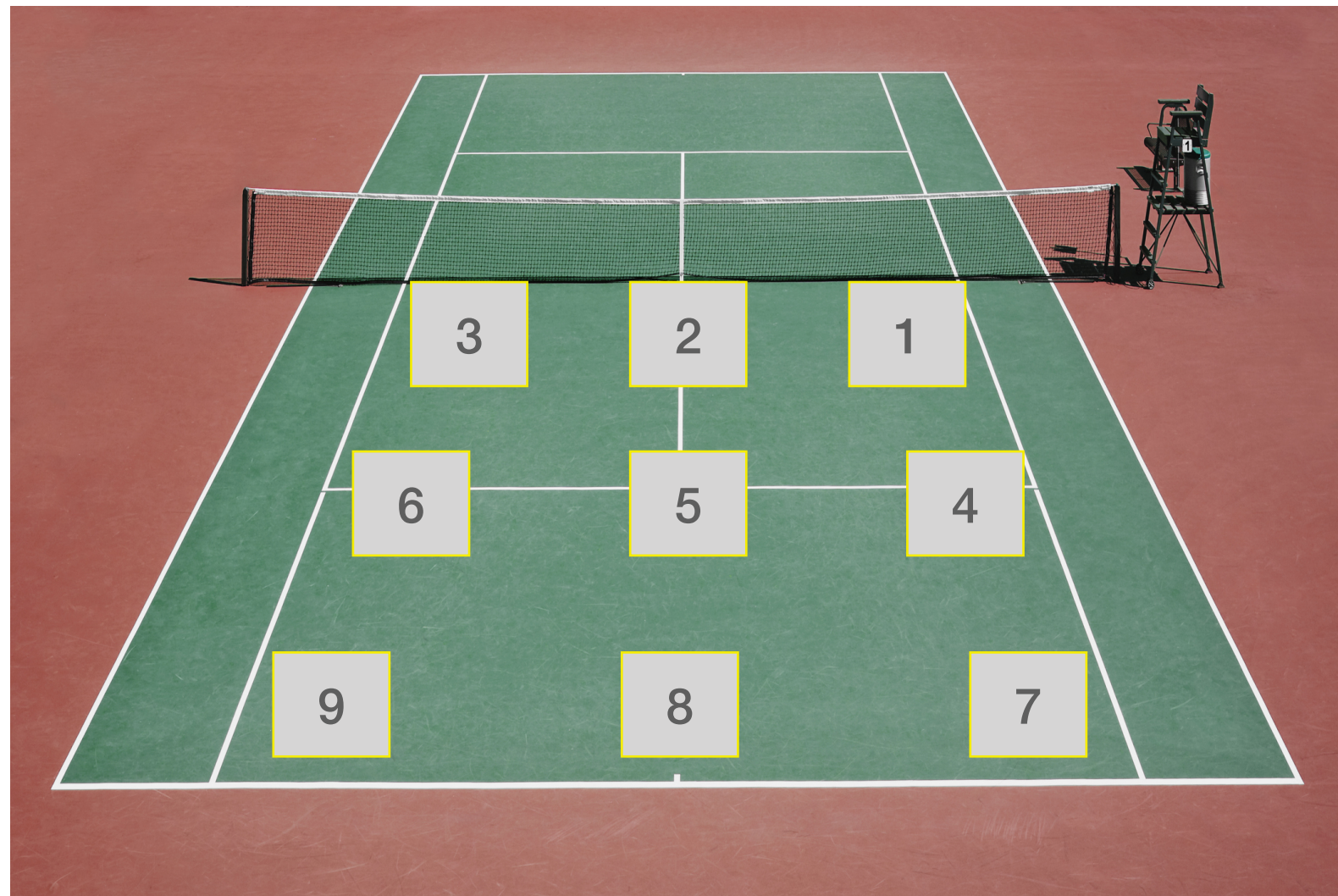
=> Featuring Craig O'Shannessey

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

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



KANS/
OPPORTUNITITEIT



KANS/
OPPORTUNITEIT

De “kans”

Een kans is een gunstige gelegenheid of het zien van een mogelijkheid en daar gebruik van maken.

1. Je staat IN positie:



Inside Out Federer

2. Je staat UIT positie:



Passing shot Djokovic



De oranje zone



Wachten op het punt

“Zone van de waarheid”

Gaan voor het punt

Het licht is maar een fractie van een seconde oranje, dan moet je jou beslissing nemen wat je gaat doen.

KANS/
OPPORTUNITEIT



Zone van de Waarheid

“De zone van de waarheid liegt niet”

1. Het punt wordt hier gemaakt of gekraakt
Proberen IN positie te geraken.

2. Scherp zijn, met overtuiging
Spelen

3. Doelgericht werken

4. Killer instinct

Vermogen van de slag vergroten (hoeveelheid energie per tijdseenheid)



Batterij opladen: **langer laden = meer energie**

$$\text{SlagVermogen} = \text{Spin}_{(\text{vermogen})} + \text{Speed}_{(\text{vermogen})} / 2$$

Alle energie moet gebundeld zitten in het raakpunt

Drills voor dit BLOK:

LINK VIDEO's

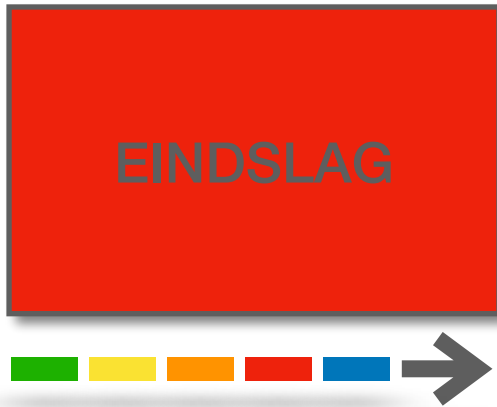
THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



EINDSLAG



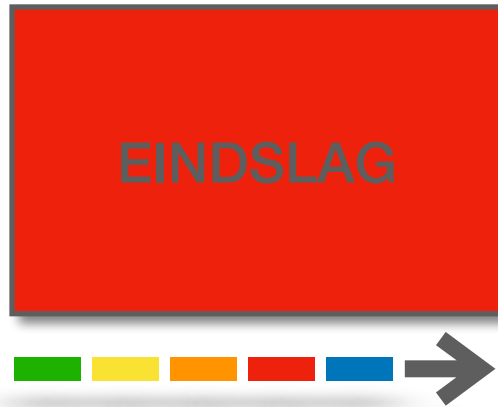


De eindslag: “coupe gagnant”

Eindslagen zijn fundamenteel in het slagenarsenaal van een speler. Je hebt ze nodig om het punt te kunnen beëindigen of finishen. En om met een **dominante slag** je tegenstander te kunnen **verschalken**.

Er zijn verschillende soorten eindslagen, grotendeels kunnen wij ze onderverdelen in 3 categorieën:

- ★ Half terreinbal benutten met FH of BH
- ★ Het punt scoren aan het net met FHV, BHV of Smash
- ★ Het punt beëindigen met een ‘speciale eindslag’



De eindslag: Efficiëntie is troef

Je kan een punt op **MAAR 3 manieren** winnen:

1. Je maakt een winner
2. Je dwingt de tegenstander tot het maken van de fout = Forced Error
3. De tegenstander gaat in de fout = Unforced Error

Daaruit volgt:...

Dat je wedstrijdstrategie of gameplan daarop afgesteld moet zijn!

(Een speler moet duidelijk inzicht krijgen in hoe je op een Efficiënte manier punten bij elkaar kan spelen)



De eindslag: Lengte v/h punt

1-4 slagen	5-8 slagen	8+ slagen
Korte rallys	Middellange	Lange rallys
+/-70%	+/-20%	+/-12%

+

Momentum van de wedstrijd

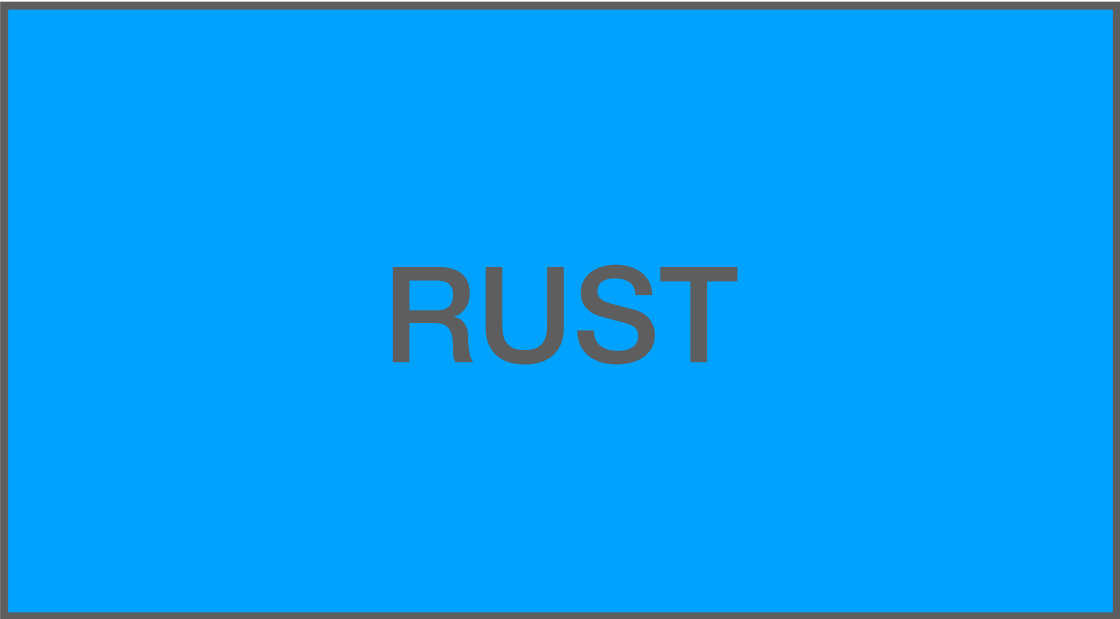
Tegenwoordig kan je op de Grand Slam tornooien op regelmatige tijdstippen de info krijgen van winst/verlies **laatste 10 punten**. Dit kan een indicatie geven bij wie van beide spelers het 'momentum' op dat ogenblik ligt

Battle Games

'Battle games' zijn games in een wedstrijd die fel bevochten zijn. Per definitie zijn dat games waarbij beide spelers op **40-40 geraken** in het spel.

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



FUEL: Hoe wordt de speler aangedreven?

THE TENNIS ARCHITECT

How to build a point



ENERGY:

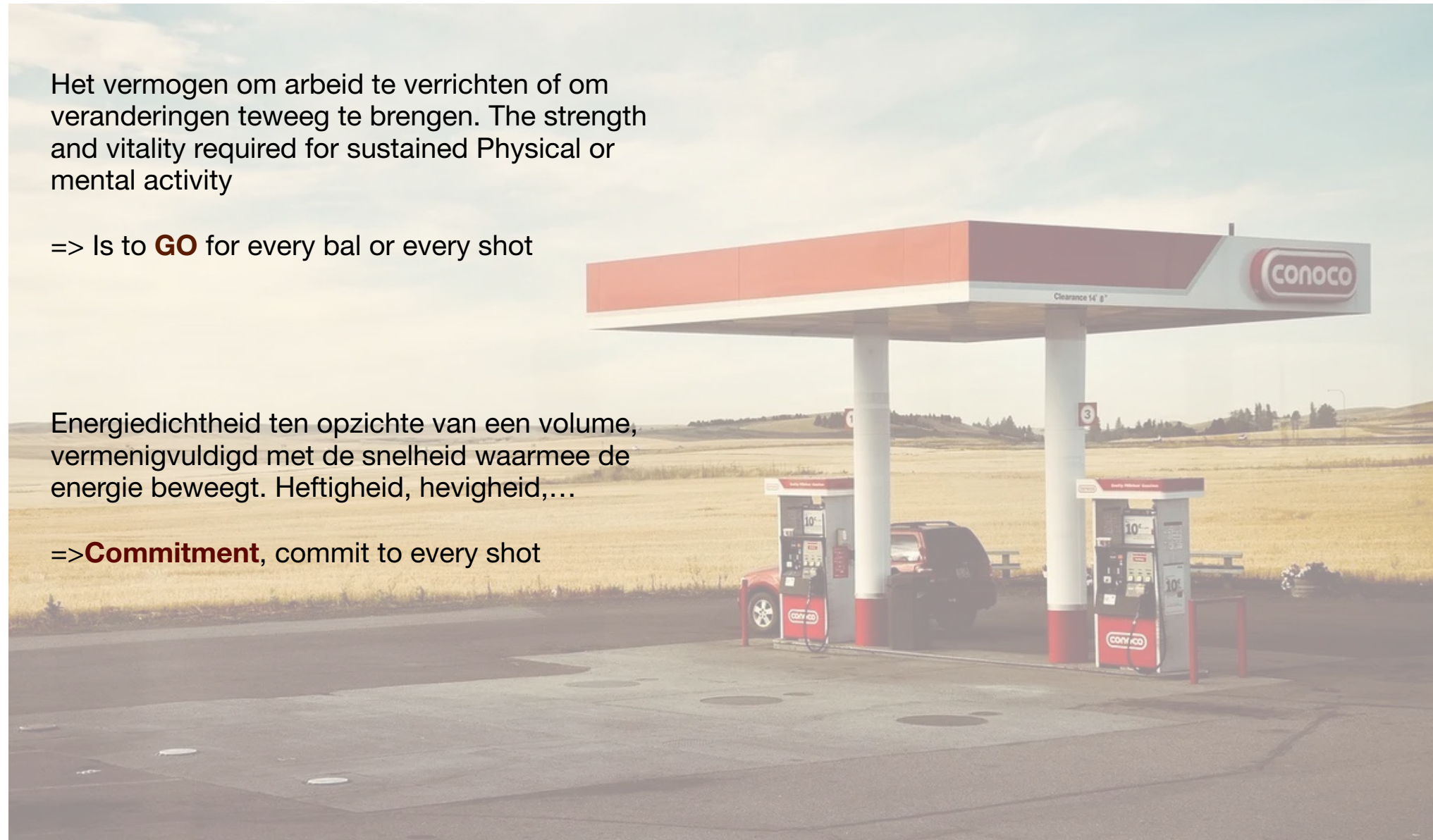
Het vermogen om arbeid te verrichten of om veranderingen teweeg te brengen. The strength and vitality required for sustained Physical or mental activity

=> Is to **GO** for every bal or every shot

INTENSITY:

Energiedichtheid ten opzichte van een volume, vermenigvuldigd met de snelheid waarmee de energie beweegt. Heftigheid, hevigheid,...

=> **Commitment**, commit to every shot



ICE - principe



RUST

Rust: Time between the points (1)

Inzicht in Tijdsverloop:

We moeten er ons van bewust zijn dat de meeste tijd die we op de baan staan, we NIET aan het tennissen zijn.

O3's:

- Ontladen
- Ontspannen 1 & 2
- Her-Organiseren
- Opladen

Routines vs Rituelen

- Bewust
- Onbewust

“Uitblazen = ontladen”



Omdraaien ontspannen (1): “Het punt achter je laten”



Ontspannen ademhalen (2): “De sporen van het vorige punt uitwissen”



Plan op je snaren ‘aflezen’.
Lijnen op de snaren , is de tekst
Van je plan



Opladen = KLAAR , terug starten

RUST

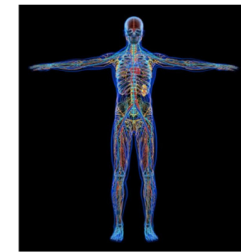
Rust: The inner game of tennis (2)

Zelf-1:



Opdrachtgever

Zelf-2:



Uitvoerder

- Bewust 'beheersbaar'
- Heeft zijn eigen wil
- Staat in verband met je zintuigen
- Cognitieve vaardigheden

Controleerbaar/Trainbaar

- Onbewust 'automatisch'
- Luistert naar zelf 1 en doet wat het geleerd heeft.
- Fysieke vaardigheden

Lichaam heeft ook een geheugen door training

ZELFvertrouwen

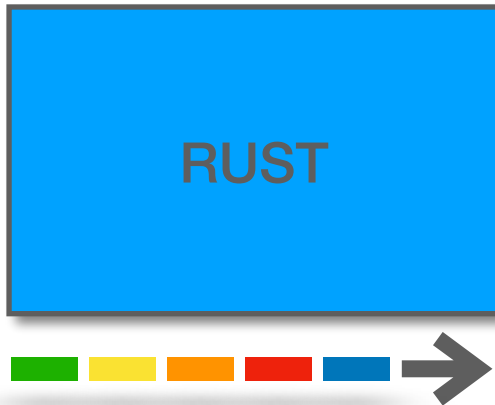
DOEL: Zelf-3 vinden



=>

Harmonie tussen zelf 1 en zelf 2





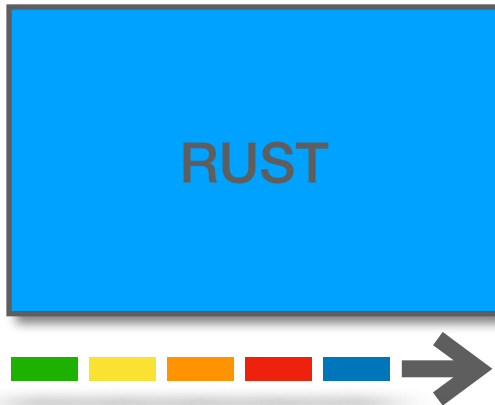
‘Uiterlijke’ en de ‘innerlijke’ tennisspeler

De “uiterlijke” speler: in de ACTIE

- Werkt vooral TIJDENS de punten
- Zichtbaar voor omstaanders & de toeschouwers kunnen volgen wat er gebeurt
- Gebeurtenissen spelen zich af in het spel/tijdens het spel op de baan

De “innerlijke” speler: RE-ACTIE op de ACTIE

- Werkt vooral TUSSEN de punten
- Visueel niet/niet altijd zichtbaar
- Gebeurtenissen spelen zich af in het hoofd
- MENTAAL
 - Mentale sterkte
 - Mentale weerbaarheid



Mentale sterkte & mentale weerbaarheid (3)

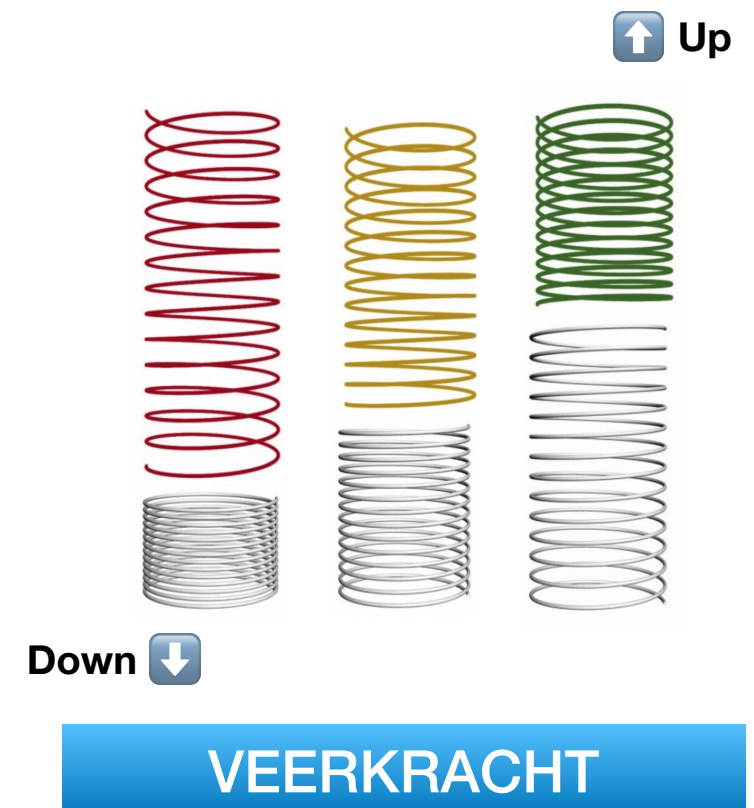
Het mentaal aspect van de innerlijke tennisspeler kan je onderverdelen in Mentale sterkte en mentale weerbaarheid. Waarbij er een fundamenteel verschil is
Tussen beide aspecten:

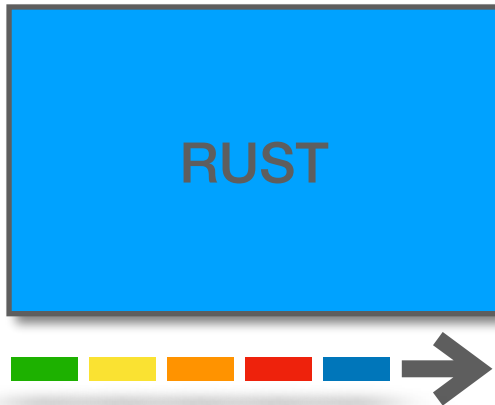
Mentale sterkte:

- Zelfvertrouwen
- Groei voorbij het obstakel
- Doel & gerichte concentratie
- Vechten als het lastig wordt
- Uitstel van beloning

Mentale weerbaarheid:

- Tegenslagen overkomen
- Hindernissen overbruggen





Good player vs Good competitor (4)

In het begin:

Bij de start of in het begin van je carrière ben je nog geen goede speler,
En je hebt daarbij weinig verwachtingen =>

NO EXPECTATIONS

Bv.: een eerste keer 1/4 finale spelen op een groot tornooi = succes! Happy

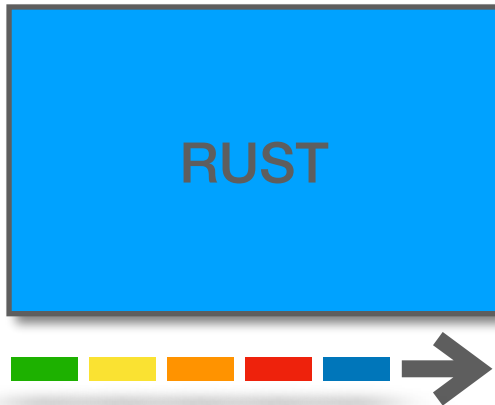
...dan later:

Door meer te trainen en competitie te spelen word je een betere speler, MAAR je verwachtingen kunnen daarbij ook groeien of hoger liggen =>

BIG'GER' EXPECTATIONS

Bv. Je speelt elke keer 1/2 finale, maar verwacht van finale te spelen of tornooi te winnen. 1/2 finale = geen succes, niet meer happy?

Winnen of Verliezen = RESULTAAT

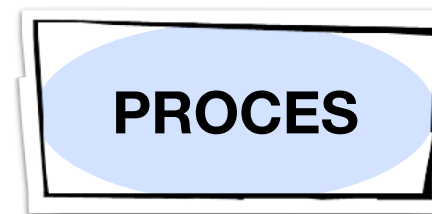


Good player vs Good competitor (4)

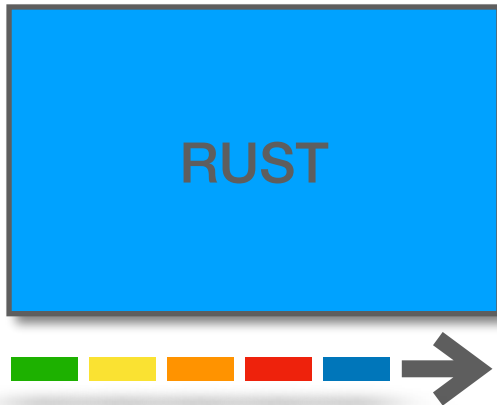
0-100% scale of expectation

Verwachtingen moeten meegroeien met de ontwikkeling van de speler. Als de verwachtingen sneller groeien dan de speler geraak je gefrustreerd/ontgoocheld/motivatieverlies/...

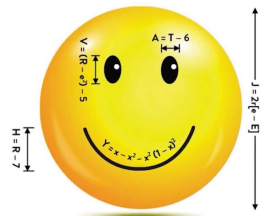
FOCUS: Veel hangt af van waar je jou focus legt. Winnen is geen DOEL, maar een RESULTAAT



- ★ Define an easy to follow strategy.
- ★ A strategy that **ONLY** depends on you
- ★ Focus on the things in which you excel



Equation of happiness revealed (5)

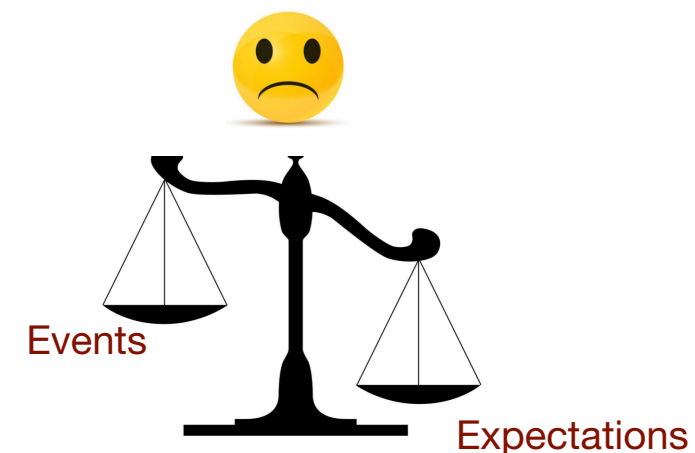
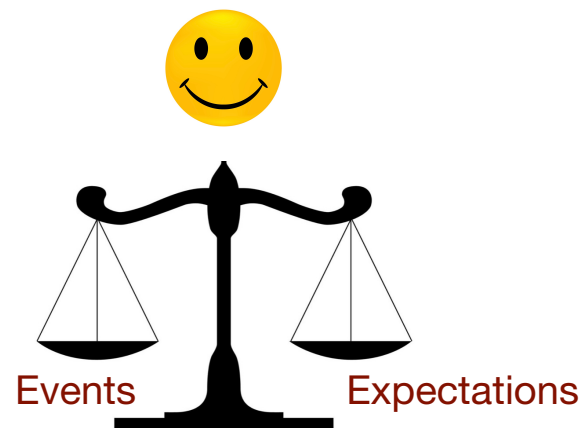


SOLVING HAPPINESS
WITH AN EQUATION?

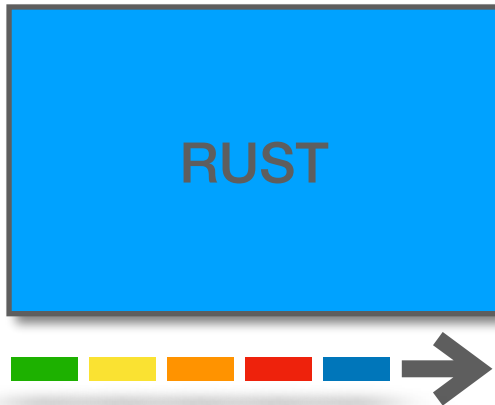
$$\text{HAPPINESS} \geq \text{EVENTS} - \text{EXPECTATION}$$

Your perception of the Your

Of your life Of how life should behave



It's a simple survival mechanism that our brains use all the time to compare events & expectations and to make sure we are in the "SAFE ZONE"



Improve your “C-Game”

A-game

Dit is de beste versie van jezelf. Je bent TOP en alles lijkt te lukken. Je hebt het gevoel dat je in de **FLOW** zit. Je hebt het gevoel dat het vanzelf loopt.

B-game

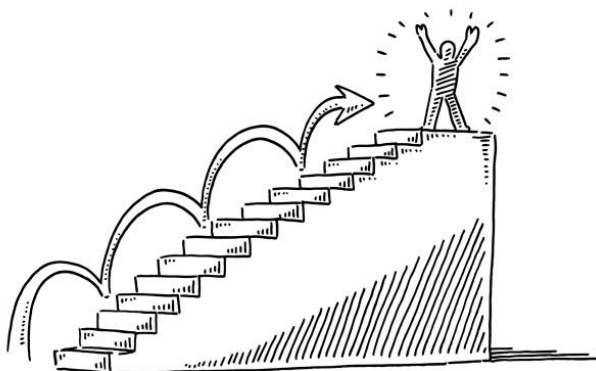
Je bent best wel OK en de zaken lopen in grote lijnen zoals je verwacht. Kan je deze versie van jezelf op een constante wijze volhouden, heb je het gevoel van vooruitgang.

C-game

Dit is de versie van jezelf waarop het NIET ECHT loopt zoals je verwacht, je hebt een mindere dag en je presteert (net) onder je verwachtingen.

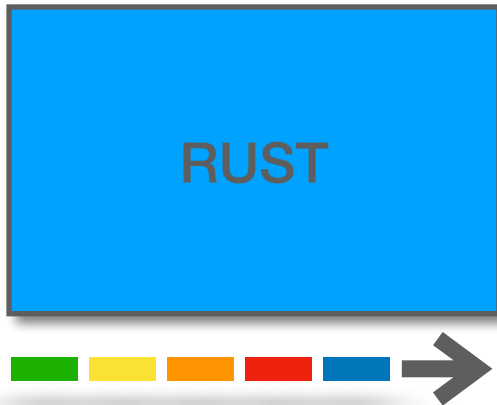
D-game

Je hebt een totale OFF-day. Niks lijkt te lukken en je hebt het gevoel dat je de controle volledig verloren bent. Deze versie van jezelf wil je absoluut NIET zijn.



Probeer je C-game te verbeteren

Kan je hier de nodige stappen zetten
Zal dit een positieve invloed hebben op
Je bovenliggend spelniveau.



HOW TO: Improve your “C-Game”

1



Breng je focus naar de match ipv de focus op jezelf

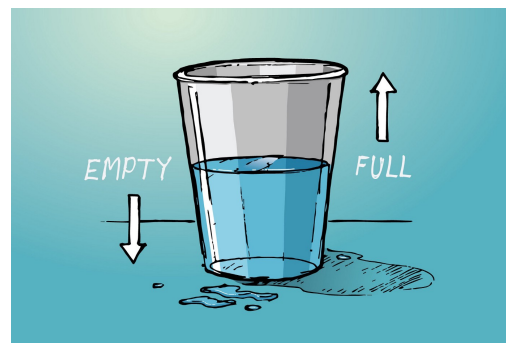
2



Denk na hoe je het punt kan winnen. Het heeft geen zin om bezig te zijn over zaken die niet werken

Denk na over wat je kan doen om jezelf de beste kans te geven tot winnen

3



Zie het glas is eerder 1/2 vol ipv half leeg

4



Misschien is er 1 ding dat WEL werkt vandaag. Neem de kans om daar het maximale uit te halen

5

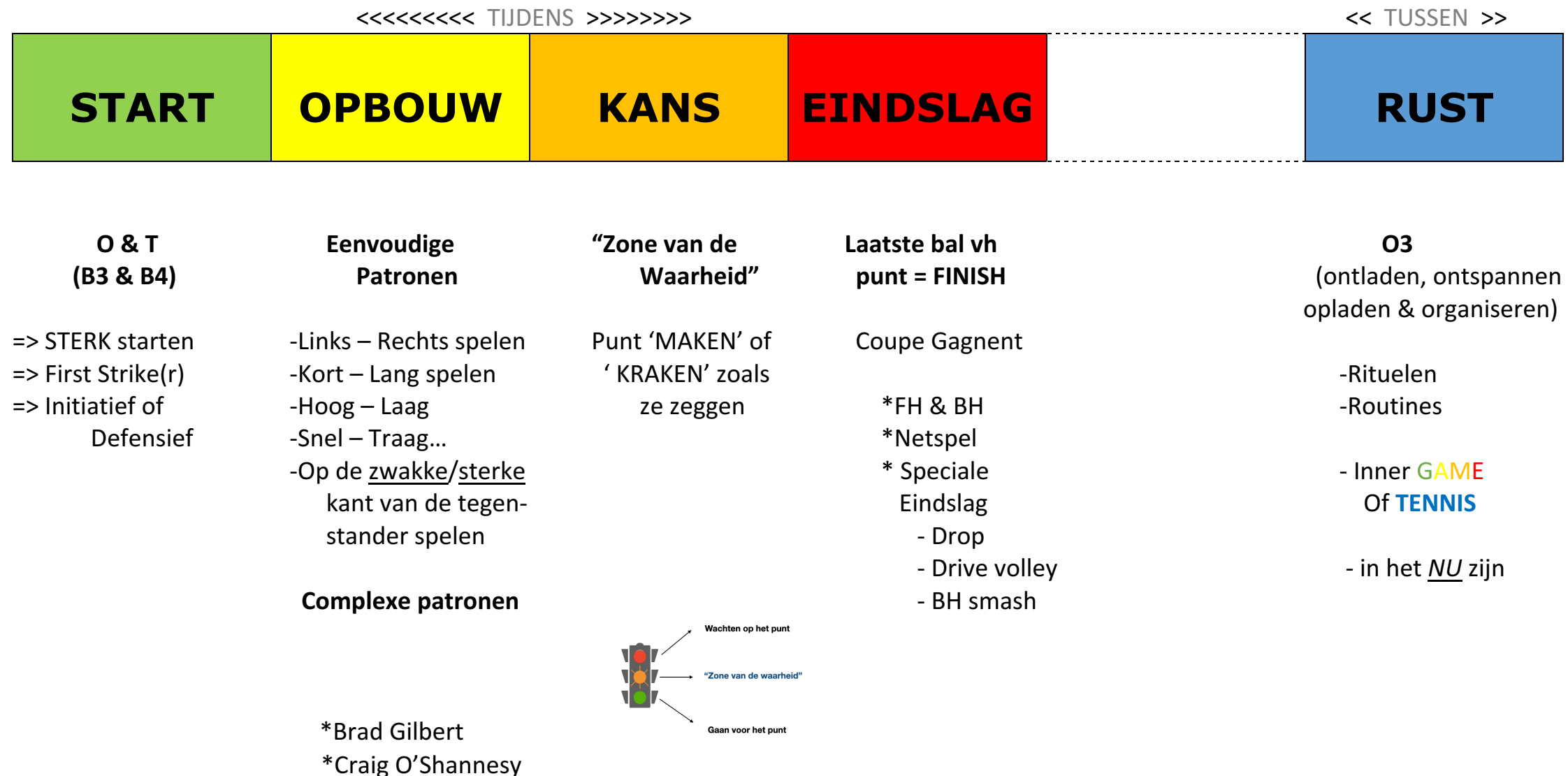


Probeer deze frustrerende situatie in een 'challenge' te veranderen

How satisfying would it be to beat your opponent even if you have a bad day.

Het spelen van 'Een Punt': De Tennis Architect

- ⇒ We spelen tijdens een wedstrijd gemiddeld 100 à 150 punten in tennis
- ⇒ ... in een langere wedstrijd tot 200 punten en meer.



NEXT STEP>

EINDE