

## Het oefenmuurtje.

“Is er iets saaier dan een oefenmuur”, dacht ik altijd als ik mijn vroegere dubbelpartner en oud B1 speler (speelsterkte 3) weer de kooi in zag gaan. Deze speler stond erom bekend dat hij tijdens enkelwedstrijden bijna niet liep maar toch alle ballen had en op zijn sloffen clubkampioen in de hoogste categorie was.

Zijn hele tennisleven was de muur zijn vriend en tennispartner geweest. Voor elke wedstrijd bestond zijn warming-up (zeker toen hij wat ouder was) uit 10 minuten de kooi in en daarna het inspelen op de baan. De kooi gebruikte hij om het balgevoel te krijgen en de baan om de slagen van zijn tegenstander te analyseren.

Pas toen ik voor het toelatingsexamen voor tennisleraar mijn kunsten moest vertonen, ben ik de oefenkooi ingegaan. In een oefenkooi merk je direct als je de bal niet precies in de sweetspot raakt, maak je de hoek te groot, dan kan je de volgende bal al niet meer terugslaan. Bij het toelatingsexamen werd o.a. van mij verwacht dat ik in een redelijk tempo een “neutrale rally” van 20 slagen met een andere kandidaat zou kunnen spelen.

In de oefen kooi moet je “neutrale rally’s met jezelf spelen en ik kan u verzekeren dat er maar weinig clubleden zijn die 20 ballen achterelkaar (boven de netrand) als rally kunnen spelen.

**Tennis is zo’n sport die op elk niveau leuk kan zijn. Het is echter ook een sport waarin je je kan blijven ontwikkelen. In de ontwikkeling zit besloten dat je de bal steeds nauwkeuriger op die plaats kan krijgen waar je hem wilt hebben. In het begin zonder effect, later met effect.**



**Met het maken van punten is iedereen blij. Maar als je met een bal scoort op de plaats die je van te voren bedacht hebt, geeft dat meer voldoening dan dat het een lucky shot is.**

Er zijn kinderen die thuis vaak tegen een muur oefenen. Je ziet hun prestaties veel sneller vooruitgaan dan bij het gemiddelde kind. Deze kinderen leren snel te reageren, de bal is zo weer bij je terug. Je ontdekt hoe hard je kan slaan om in de rally te blijven, Je leert het aller belangrijkste aspect van het tennis: controle (vastheid)

Sommige kinderen zie je op de club ook altijd in de kooi. Annika en Mats Dokter zijn vaste klanten en toevallig is het niet, dat ze bij de top van hun leeftijdsgenoten horen.

Golfers, basketballers en darters om maar een paar verschillende sporters te noemen, kunnen oneindig oefenen, zonder dat ze er genoeg van krijgen. De informatie wordt in de spieren en in de linker hersenhelft opgeslagen.

In de wedstrijd hebben deze spelers ruimte op hun harde schijf (rechter hersenhelft). Ze hoeven niet over hun slagen na te denken of over de stuit van de bal. Dit gaat automatisch. Ze kunnen nadenken over de zwakke en sterke punten van hun tegenstander en hoe ze het volgende punt willen spelen.

### **Oefeningen bij de muur**

**1 Trek een streep op de grond op 3, 4 of 5 meter van de muur en laat de bal steeds voor de lijn stuiten (rally van 5, 10 of 15) Fore-, backhand en volley.**

**2 Probeer beurtelings de rechterhelft en de linkerkant van de muur te raken (vlak naast het midden). Bovendien kan je proberen om steeds vlak voor een lijn de bal de grond te laten raken.**

**Goede spelers zijn slechte spelers die blijven oefenen!!!**