

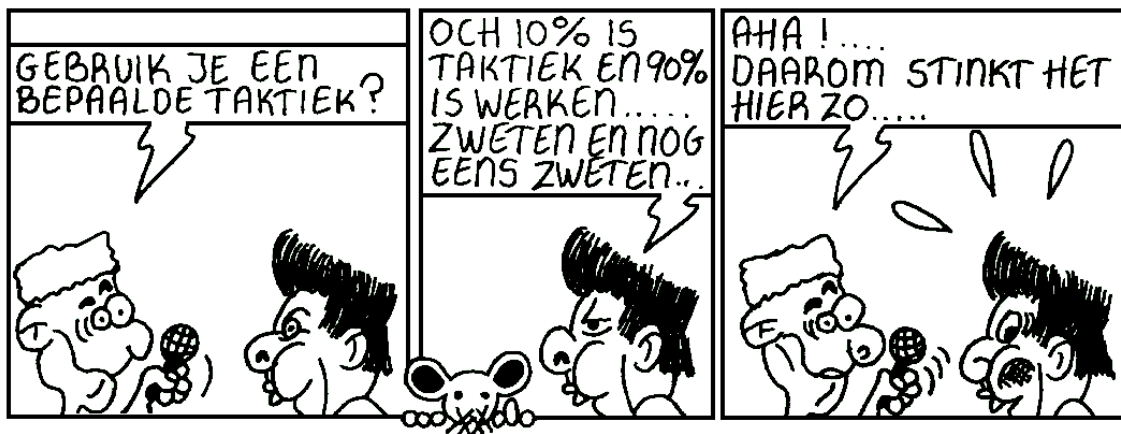
Tips voor de competitie

Zes tips voor competitie spelers.

1 Start zo vroeg mogelijk om met elkaar te trainen. Breng je sterke en zwakke slagen in kaart. Oefen doelgericht op veel voorkomende situaties zoals passeerslagen en aanvalsballen. Bij het dubbelspel oefen je vooral geplaatste services vlak naast de middellijn om je netspeler in stelling te brengen, lobs en hard geslagen ballen middendoor met spin. Kan je tegenstander toch nog onder de bal komen dan kan je hem meestal makkelijk afmaken.

2 Spreek zoveel mogelijk vaste dubbels af. Alleen als je als een koppel goed functioneert, kan je succes hebben. Blijf je partner steunen ook als deze onnodige fouten maakt. Weet ook of je veel of weinig met je partner kan praten (positieve feedback, aanmoediging of tactische afspraken). Wees extra actief bij het net, maak schijnbewegingen en sta op scherp om er tussen te komen (poaching).

3 Tijdens het inspelen goed kijken wat de zwakke en sterke kanten van je tegenstanders zijn en een tactisch plan maken. Benut je inspeeltijd optimaal en kijk hoe er gereageerd wordt op topspin, slice, zacht en hard gespeelde ballen. Als je zelf heel erg snel uit de startblokken gaat en geen inspeeltijd nodig hebt, kan je proberen zo snel mogelijk te beginnen.



4 Word je in het begin overdonderd door de tegenstander, raak niet in paniek. We weten allemaal dat je na een verlies van 6-0 in de eerste set met 6-0 in de tweede set kan winnen. Maak jezelf geen verwijten. Neem de tijd, breng je ademhaling op orde. Zorg voor ontspanning.

5 Speel "percentagetennis". Laat je niet imponeren door een enkele snoeiharde winner met de forehand. Als er van de drie forehands van je tegenstander 2 matig zijn blijf je op de forehand spelen. Probeer bij te houden bij welke situatie er een positief percentage voor jou te behalen is!!!

Als je zonder risico de bal steeds terugbrengt en je de meeste rally's wint, blijf dan zo spelen. Loopt een slag niet, ga niet forceren, bouw rustig op en hou de bal binnen de lijnen.

6 Speel handig in op weersomstandigheden. Bekijk hoe de wind waait en neem extra marge zodat jouw ballen niet te veel uitwaaien. Felle zon in het gezicht van je tegenstander, met een extra lob kan je de mentale weerbaarheid van je tegenstander meestal goed in kaart brengen.