

Tips voor de competitie 2

Enkele jaren geleden schreef ik competitietips 1, deze bijdrage staat op de website en is nog niet verouderd. Misschien interessant om die bijdrage nog eens na te lezen.

1 Oefen vooral je service. Dit geeft zelfvertrouwen.

Varieer op snelheid, diepte, plaatsing en als je behalve dat, ook nog een sidespin en een topspin service (kickservice) kunt geven, heb je genoeg verrassingen in huis.

De vaart krijg je niet door je spieren te spannen maar door souplesse en de snelle beweging van je racket (uit je nek vandaan).

Als je schouder goed naar voren draait en je lichaam een voorwaartse beweging maakt, kan er weinig fout gaan.

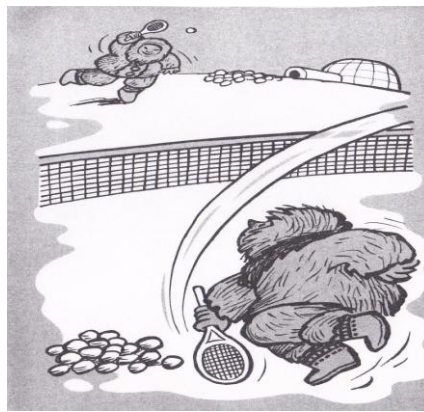
2 Oefen op je return.

Als je de bal niet goed voor je raakt, heb je een te grote achterzwaai. Probeer met een korte volleyachtige beweging de bal tegen te houden (blokreturn).

Als de service naar buiten geslagen wordt, probeer dan schuin naar voren in te stappen.

3 Ontspan je op tijd.

Gebruik de wissel om tot rust en tot jezelf te komen. Het heeft geen zin om je druk te maken over hitte, wind of kou. Pas je aan de situatie aan zoals die is.



Laat je niet afschrikken door het weer Pas je aan de situatie aan

Drink wat. Denk na over de nieuwe game, hoe pak je het aan als je de zwakke punten van de tegenstander hebt gezien.

Denk ook na (eventueel in de volgende pauze) over je eigen sterke en zwakke slagen.

Gaat de service niet goed, neem dan minder risico. Kijk ook naar de conditie van je tegenstander. Kort –lang kan hem uit zijn ritme halen (of juist niet).

4 Speel in vaste dubbels.

Maak tactische afspraken bijv. over het plaatsen van de service of het ingrijpen bij het net (poachen en faken), het maken van schijnbewegingen. Blijf je partner steunen, ook als hij veel fouten maakt. Ook de tegenpartij krijgt gedurende de wedstrijd mindere games (het momentum gaat naar de andere partij). Blijf optimistisch. Ontregel het spel door (topspin) lobs, vooral op de backhand kant van de baseline speler.

5 Maak je niet druk over dingen die je niet in eigen hand hebt.

Blijf kalm als je tegenstander een twijfelachtige bal uitgeeft. Realiseer je dat je het vanaf verschillende plaatsen anders ziet (in de natuurkunde parallaxische fout genoemd).



Ook al ga je op je kop staan,

Je krijgt nooit meer dan een let

Vraag die let wel!!!(je kunt de let niet opeisen.)

Blijf ook kalm als één van je slagen niet loopt. Je moet dit accepteren, ontspannen, je verwachtingen bijstellen. Forceer in ieder geval niet, schakel in snelheid terug dan komt je slag ook vanzelf terug.

6 Nog een paar oefeningen tot slot.

Oefen op de tie- break waarbij je alleen je eerste service mag slaan. Bij een volgende tie -break sla je alleen je tweede service.

Speel een paar games service –volley om beweeglijker te worden. Als je in de competitie van strategie moet veranderen, heb je het gereedschap ervoor. Bovendien oefen je extra veel volley 's wat in onze zaterdag competitie van belang is i.v.m. de drie dubbels die gespeeld moeten worden. Door een andere speelstijl te spelen dan je gewend bent, wordt je een completere en dus betere tennisser!!!

Je forehand als wapen instelling brengen (en je voetenwerk verbeteren, doe je door inside –out ballen te slaan (om je fore-hand heen lopen).

Tot slot: Tempo spelen is een interessante oefening. Je staat iets voor de baseline en neemt de ballen snel na de stuit. Agassy was een meester in het nemen van snelle returns.

Als je tempo kunt spelen zet je je tegenstander direct onder druk. De bal is nog maar net weggespeeld of hij is al weer terug.

Sommige tegenstanders hebben daar een hekel aan!!!!!!

De oefening van vandaag zorgt voor de overwinning van morgen!!

Jan Bos