

Tien tactische-mentale punten

1 Kijk bij het inspelen naar de sterke en zwakke slagen van je tegenstander. Neem rustig de tijd, laat je niet opjagen door je tegenstander. Zeg dat je nog een paar volley's of returns wilt slaan.

Als je zelf kort wilt inspelen, vraag je tegenstander om te beginnen. Neem zelf het initiatief!!!

2 Toss gewonnen, kies bij felle zon, voor zon in de rug (vooral als de tegenstander in gespeeld heeft met de zon in de rug) . De 1^e klap is een daalder waard !!

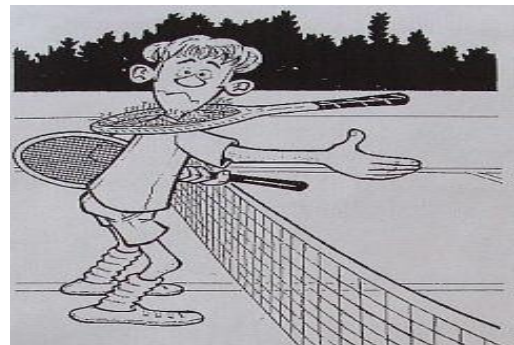
3 Toss gewonnen en geen zon, kies voor de (harde) wind in je gezicht. Jouw bal waait niet snel uit, die van je tegenstander wel!

4 Sta je voor, speel alsof je achter staat. Blijf geconcentreerd en gedreven spelen.

5 Begin je service en de rest van je slagen op 70 of 80% van je maximale kracht. Zoek vastheid. Na een paar games snelheid en tempo (bal sneller nemen) verhogen.

6 Speel punt voor punt, denk niet te veel vooruit. Gebruik je eigen sterke punten. Denk dus van te voren na wat je met de 1^e harde service doet (bijv. blokken) en met de 2^e zachte service (aanval of dropshot)

7 Als je kwaad bent, reageer het af op een sportieve manier die bij je past. Neem je kwaadheid niet mee naar een volgend punt. (als je kwaad bent op jezelf, heb je twee tegenstanders in plaats van één.)



8 Blijf zoveel mogelijk positief denken.

Jouw tijd komt wel!! (Als je tegenstander “het momentum” heeft, (een paar games op rij) verandert dat gegarandeerd, als je je blijft inzetten en goed nadenkt!

9 De game voordat je de set zou kunnen winnen of zou kunnen verliezen is de belangrijkste game in de set (dit is niet altijd de 7^e game).

Bijv: 4-1 voor, maak je dan 5-1 of maakt de tegenstander 4-2 dat is een heel verschil!

Bij 4-2 kan de tegenstander weer moed krijgen.

(7^e game , je bent over de helft. 4-2 kan 5-2 worden of 4-3)

10 Als een tegenstander loopt te strompelen aan het eind van de wedstrijd of sta je in de tie-break met 6-1 voor.

Blijf geconcentreerd !!

Geen medelijden !!