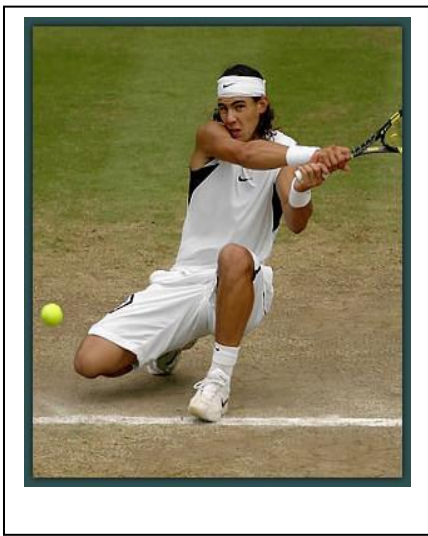


Technische tips 1

Forehand-

Tennis met je knieën. Sta niet stijf op de baan. Buig je knieën en maak de voorwaartse en tegelijkertijd een opwaartse beweging. Wil je harder slaan dan zal je je racket sneller naar de bal moeten “zwiepen”. In het begin maak je meer fouten. Echter:” Oefening baart kunst”. Hieronder zie je Nadal heel goed zijn knieën buigen!!!!



Backhand-

Zowel dubbelhandigen als enkelhandigen bereiken de wereldtop. Sommigen vinden de enkelhandige backhand “mooier”. Naar mijn mening is dat onbelangrijk. Je kan beter “lelijk winnen” (boek van Brad Gilbert) dan “mooi verliezen”. Voordeel van de dubbelhandige backhand is dat hij veel stabiel is. De beperkte reikwijdte wordt wel als nadeel genoemd (maar is de bal buiten je bereik dan kan je het altijd nog met één hand proberen). Voor beide backhands geldt: Probeer je schouders zo ver mogelijk in te draaien!!!

Volley-

Jacco Eltingh spreekt over ” stokkie, stappie, tikkie”.

Dit betekent: racketblad omhoog en voor je. Geef snelheid aan de bal door een stap naar voren te doen (met je goede been!!!!). Het tikkie moet met een gefixeerde pols (achterovergebogen). Raak de balruim voor je. Komt de bal laag over het net, buig je knieën goed.

Service-

De goede opgooi rechts voor je (rechtshandigen) is de basis voor een vlakke harde service. Een losse arm i.p.v. een gespannen arm is noodzakelijk voor snelheid. Ook de voorwaartse beweging, stap of sprong genereert snelheid.

Smash-

Plaatsing is nog altijd beter dan vaart. Uit eigen ervaring weet ik dat het prettig is om toch te knallen. Een bal in het net of uit is regelmatig het gevolg. Zorg in ieder geval dat je racket ruim op tijd in je nek ligt om hem te lanceren!!

Succes behaal je niet zonder oefening !!!!!

Jan Bos