

TIPS EN ADVIEZEN VOOR INTERCLUB EN TORNOOIEN !!!

DOOR: DIRK DE VRIES, TRAINER TC DE MOTE

Speel een moeilijke, verre wijde bal naar de hoek zoveel mogelijk hoog, diep en gekruist terug!! Waarom ??

- **Vanwege het feit dat je korter bij het middelpunt staat van de 2 uiterste ballen die een tegenstander kan slaan!**
- **Vanwege het feit dat het net in het midden lager is dan dat je bijvoorbeeld rechtdoor speelt**
- **Vanwege het feit dat de bal langer onderweg is dan dat je rechtdoor speelt. Hierdoor kun je meer risico nemen, baan is langer diagonaal dan paralell**
- **Vanwege het feit dat de bal naar buiten stuit en dus de tegenstander hierdoor ook meer meters moet maken**
- **Vanwege het feit dat je makkelijker/sneller kunt herstellen..je hoeft minder te lopen**

Speel in de regel meer met marge (ruimer over het net) in plaats van harder en lager over het net !! Wanneer en Waarom??

- **Met marge spelen is noodzakelijk als je zelf op, maar vooral achter de basislijn staat te tennissen of teruggedrongen wordt. Dan heb je je marge nodig om het de tegenstander niet te makkelijk te maken om te kunnen scoren, om jezelf tijd te geven te herstellen en jezelf de mogelijkheid te geven het spel gedurende de rally weer over te nemen. Ook is de kans op een fout van jezelf minder groot als je met marge speelt!**
- **Het zorgt voor minder risico, mits diep gespeeld. (safe tennis of zogenaamd percentage tennis spelen). Hierdoor ook voor meer stabiliteit en vertrouwen bij de basis van je tactiek/speelstijl.**
- **Het zorgt ervoor, indien diep gespeeld, dat je tegenstander veel meer moeite en meters moet doen c.q. moet maken om de bal goed en vooral opbouwend terug te kunnen spelen**
- **Het spelen met marge en lengte zorgt voor een goede opbouw van het punt of de rally, stapsgewijs! Je maakt opbouwend met marge en lengte hoeken en als de gelegenheid zich voordoet kom je met snel en fel voorwaarts benenspel naar de bal en kun je hem op tempo (hoger nemen in plaats van harder slaan) in de andere hoek opbouwen, maar liever nog scoren!!**

DUBBELTIPS !!!

- **Goede communicatie is essentieel. Dat wil zeggen dubbelteams praten tussen de games, tussen de punten (bijv. waar op te slaan), en zelfs gedurende de rally (kreten als jij, los, wissel etc..)**
- **Speel zogenaamd percentage tennis. Dat wil zeggen bij alle slagen stabiliteit boven de zogenaamde ‘joker’ slagen. Of je nu serveert of een rally cross speelt van achteruit. Blijf stabiel, minimaliseer risico shots en ongedwongen (domme) fouten!**
- **1^e service in !! Dat wil ook weer zeggen niet op 110% spelen qua vaart, maar liever meer op 70%. Een big service bij de dubbel is niet essentieel. Af en toe als verrassing wel, maar in de dubbel is het zogenaamde ‘steady’ blijven belangrijk. Hierdoor heb je ook geen te groot verschil tussen die 1^e harde/vlakkere opslag en de 2^e opslag die maar al te vaak als een soort van duw-beweging eruit gegooid wordt (en waardoor je vaak meteen onder druk wordt gezet, zeker je partner aan het net!)**
- **Probeer als koppel voorwaarts te spelen en zo snel mogelijk het net te bereiken. Maar al te vaak zie je koppels eerder weer terug naar de basislijn gaan dan dat ze blijven staan aan het net (overzicht weg en geen druk meer op de ketel). Dit uiteraard ingegeven door die vervelende lob die ze vaak om hun oren krijgen. Toch wil ik als advies meegeven als koppel bij een gelegenheid altijd zo snel mogelijk met 2 personen het net te bestormen, om de druk op de ketel te houden en vandaaruit ook een scorende volley te kunnen slaan. Je kunt dan het andere koppel ‘pijn’ doen. Uiteraard is er wel een voorwaarde aan verbonden, en deze is dat je aanvallende bal van achteruit uiteraard goed diep geplaatst dient te worden (niet hard opbouwend, maar vooral beheerst diep!) Uiteraard kan dit pas, als je een bepaald spelniveau bereikt hebt. Vooral koppels die interclub en tornooien spelen zouden dit veelvuldig moeten doen.**
- **Speel vooral door het midden!! Bij de service is het vooral van belang dat je veelal door het midden/op het midden van je tegenstander slaat (80%)! Hierdoor zorg je er tenminste voor dat je tegenstander heel moeilijk een hoek kan maken, een hoek waardoor je als koppel weer kwetsbaarder wordt en dit weer eisen meebrengt voor de positionering! Ook tijdens de rally wordt al heel snel gedacht aan die lekkere ‘klopbal’ langs de lijn. Deze kun je af en toe als verrassing wel spelen, maar blijf vooral gefocused op de gekruiste rally diep, waardoor jezelf het net kunt bestormen als koppel. De bal langs de lijn is zoals gezegd af en toe als verandering goed, maar veelal is deze geslagen bal minder: a) vanwege de weinige ruimte en b) vanwege het risico van de bal omdat het net hoger is aan de buitenkant, dan wel dat de tegenstander meteen de bal weg kan leggen.**

- **Speel bij een opkomend koppel niet harder maar vooral beheerst richting voeten. Dat wil zeggen dat je veel te vaak ziet dat de speler die de bal langs het netkoppel wil spelen dit hard en ongecontroleerd doet. Speel vooral op de opkomende netspeler, en dan vooral laag en wat trager op zijn voeten. Dit zorgt voor een hoger percentage ballen dat in is dan de harde ongecontroleerde passing probeersels en deze tragere, lagere ballen zijn moeilijker te verwerken omdat er zelf snelheid aan de bal gegeven dient te worden door tegenstrever. Je kunt ook kiezen voor een bal door het midden, waardoor het moeilijk wordt voor de tegenstanders van wie de bal nu eigenlijk moet pakken, dus twijfel!**

TACTISCHE TIPS WEDSTIJD (ENKELSPEL)

- **Speel steady-gecontroleerd vanaf het begin van de match en meer voorwaarts en opbouwend (in de gelegenheid komen om de scorende bal te spelen) gaandeweg de match als het ritme daar is!**
- **Minimaliseer de keuzes die je tegenstander kan maken**
- **Wil je een scorende bal spelen, speel deze met overtuiging en goed voetenwerk (niet forceren)**
- **Probeer telkens je positie te herstellen c.q. te verbeteren**
- **Houd je tegenstander onder druk (jij dicteert)**
- **Kijk bij het inspelen al naar forehand, backhand, manier van bewegen van je tegenstander en speel tijdens de wedstrijd op de zwakkere kant**
- **Speel %-tennis. Gecontroleerd boven hard en mooi**
- **Pak het initiatief met je opslag en probeer het verschil in snelheid tussen 1^e en 2^e klein te houden c.q. te maken. Vaak is er teveel verschil, van een eerste harde maar ongecontroleerde en een tweede gecontroleerde duwopslag.**
- **Speel met een wedstrijdplan (met een tactiek) en probeer je hier gedurende de match aan te houden.**
- **Probeer tijdig je speltype, tactiek te veranderen indien nodig (als je bijvoorbeeld ziet dat je met jou speelstijl de wedstrijd niet zult gaan winnen, probeer dan wat te verzinnen. Of deze speelstijl nu lelijk is of niet, het gaat erom dat je de tegenstander weer laat werken en dat je door een koerswijziging de wedstrijd weer in handen krijgt!**