

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

SPELTYPESPECIFIEK

COLOFON

TEKST Annemiek de Jong-Blom, Frank van Fraayenhoven EINDREDACTIE Hanneke Majoor ONTWERP EN OPMAAK DsignKamer, Amersfoort
FOTOGRAFIE Marleen Fouchier ILLUSTRATIES DsignKamer, Amersfoort

© KNLTB 2024. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

SPELTYPESPECIFIEK

Als we in dit handboek de term 'speler' en de verwijzing 'hij' gebruiken, doelen we daarmee uiteraard op alle tennisers: jongens en meisjes, mannen en vrouwen!

SPELTYPESPECIFIEK

Na het verwerken van 'alle' oefendoelen uit 'De Basis' en 'De Diepgang' kunnen we er niet van uitgaan dat alles ook daadwerkelijk wordt beheerst. De spelers hebben echter wel kennisgemaakt met vele aspecten van het spel en de technische basis is inmiddels voldoende om wedstrijdspecifieker te gaan werken.

Het moeilijke van de nu volgende fase is het *kiezen* tussen enerzijds het verder ontwikkelen en perfectioneren van de vaardigheden van de speler en anderzijds het meer resultaatgericht werken met de vaardigheden die de speler al beheerst.

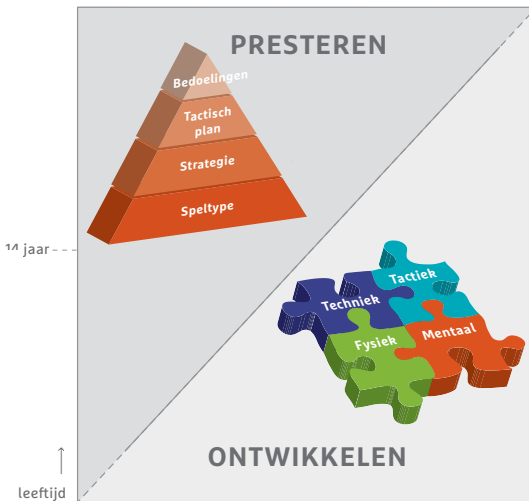
In het opleidingsmodel 'Ontwikkelen en Presteren' (verder verklaard in het Deel 1: Visie) zien we dat er ter hoogte van de basis van de tactische piramide nog ongeveer een derde van de tijd aan algemene ontwikkeling kan worden besteed. Hoe ouder de speler wordt (niet alleen in leeftijd, maar ook in aantal speeljaren), hoe meer er specifiek vanuit zijn speltype zal worden gewerkt.

Enkele belangrijke opmerkingen bij dit model:

- Bij het toenemen van de tennisleeftijd komt de speler hoger in het model en zullen de trainingen vooral gericht zijn op wat binnen de wedstrijden veel voorkomt.
- Hoger in het model wordt vooral getraind op wat de speler (functioneel) gebruikt, waarmee de speler gevaarlijk is (wapen) en waar hij kwetsbaar is. We raden af om te trainen op wat een speler niet kan.
- Het omslagpunt ligt halverwege het model en wordt gemiddeld bereikt op de leeftijd van 14 jaar.
- Als de basis optimaal is (d.w.z. als de technische, tactische, fysieke en mentale oefendoelen uit 'De Basis' en 'De Diepgang' voor het grootste deel worden beheerst) kun je zelfs al eerder overgaan naar de prestatieaanpak.

PRESTATIEAANPAK

Bij presteren, linksboven in het model, staat de tactische piramide centraal. Het is belangrijk dat eerst het speltype van de speler wordt vastgesteld, omdat een wedstrijdgerichte of prestatieaanpak hierop zal worden gebaseerd.



De trainingen voor de verschillende speltypes kenmerken zich door het aanbieden van herkenbare spelsituaties. Die herkenbaarheid komt voort uit het feit dat de speler desbetreffende situaties talloze keren heeft meegemaakt en duidelijke beelden heeft van zijn bedoelingen en slagen op die momenten.

HET VASTSTELLEN VAN HET SPELTYPE

Om het speltype te kunnen bepalen moet je de speler goed kennen, zowel op de baan als erbuiten. Spelen 'vanuit je hart' is heel anders dan spelen zoals de trainer/coach zegt dat het moet. Het speltype vloeit voort uit een combinatie van karakter, lichaamsbouw en (tennis)vaardigheden. Binnen het karakter is vooral de bereidheid (lef) om in belangrijke situaties risico's te nemen een bepalende factor. Achter in dit handboek is een vragenlijst opgenomen die je kan helpen het speltype van een speler vast te stellen.

Je kunt ook de speler zelf de korte inleidende stukjes laten lezen bij de vier speltypes die in het volgende hoofdstuk zijn uitgewerkt. De speler zal zich zeker herkennen in één of misschien een combinatie van twee speltypes. Het doel is hier duidelijk *niet* om een speler in een hokje te duwen. Het selecteren van een speltype is een hulpmiddel: door het vaststellen van het speltype blijft een beperkt trainingsdoelen over waarin de speler zich specialiseert.

In de tenniswereld wordt meestal uitgegaan van vier verschillende speltypes. De Nederlandse benamingen zijn:

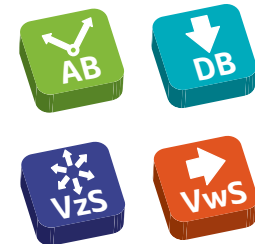
- De **afwachtende baseliner** (ook wel: counterpuncher, verdedigende baseliner of mogelijk een prikker).
- De **dwingende baseliner** (ook wel: beuker, hardhitter, aanvallende baseliner of agressieve baseliner).
- De **veelzijdige speler** (ook wel: allcourt speler, allrounder, schaker).
- De **voorwaartse speler** (ook wel: netrusher, aanvaller of servevolleyer).

STRATEGIE

De strategie voor een wedstrijd betreft het grove plan. Bij de opstelling gaan speler en coach uit van het eigen speltype, rekening houdend met het baanoppervlak en het speltype van de tegenstander. Binnen strategie zijn de termen aanvallend en verdedigend goed bruikbaar.

TACTISCH PLAN

Het tactische plan is gedetailleerder en wordt direct gekoppeld aan de tegenstander. In de voorbereiding op de wedstrijd en tijdens gecoachte wedstrijden kan de trainer/coach hierbij helpen.



BEDOELINGEN

De (tactische) beslissingen die een speler in een bepaalde situatie neemt, zijn een logisch gevolg van zijn speltype en horen (dus) bij hoe hij is en denkt. Bij de tactische beslissingen staan de *bedoelingen* centraal. In onze terminologie gaan we uit van opbouwen, scoren en voorkomen van scoren:

- *Opbouwen* (Opb): de speler probeert gericht dichterbij het einde van het punt te komen door de tegenstander in problemen te brengen en daarmee een zwakke bal af te dwingen.
- *Scoren* (Sc): de speler bedoelt deze slag als laatste van het punt. De tegenstander wordt niet geacht de bal nog over het net en binnen de lijnen te kunnen terugslaan.
- *Voorkomen van scoren* (VvS): de bal spelen zodat de tegenstander daarop geen winner kan slaan (met behoorlijk percentage). De speler wil dus het punt verlengen (in de rally blijven) en bij een volgende slag weer proberen te gaan opbouwen.

Het gaat er bij voorkomen van scoren niet zozeer om dat je probeert een scorend bedoelde slag van de tegenstander terug te slaan. Proberen terug te slaan is inherent aan het spelen van tennis, dat doe je altijd. Het gaat om de *bedoeling* die je met de slag hebt: de bedoeling is als het ware de *inhoud* van de bal(baan) die je terugspeelt.

Neutrale bedoelingen binnen het slagenarsenaal zijn eigenlijk meer *onbedoelde* slagen. Ze kunnen het beste worden getypeerd door het feit dat een tegenstander er bijna alles mee kan doen (als hij dat kan en durft). Deze onbedoelde slagen (rallies zonder uitzicht op het einde van het punt) moeten door wedstrijdspelers dus *niet* worden getraind.

TRAININGSDOELEN

Specialisme binnen een bepaald speltype zal bij tegenstanders meer angst en/of ontzag veroorzaken dan veelzijdigheid. In dit verband gaat het vooral om het ontwikkelen van wapens binnen dat speltype. Het is belangrijk dat een trainer/coach begrijpt dat een ouder wordende speler beter heel goed kan zijn in weinig dingen dan een beetje goed in heel veel dingen.

Bij de trainingsdoelen in dit deel gaan we opnieuw uit van de (hoofd)spelsituaties. De bedoelingen worden gerealiseerd op basis van alle vaardigheden die op 'De Basis' en 'De Diepgang' zijn geoefend. Het grote verschil met de vorige delen is het feit dat het technische, tactische, fysieke en mentale element niet meer worden gescheiden, maar gecombineerd. Er worden wel accenten gelegd. Wat betekent dit in de praktijk?



- Trainingen zullen vaak dezelfde onderwerpen betreffen. Eenvoud en helderheid staan voorop.
- Service en return zullen bij elk speltype evenveel voorkomen. Een rally wordt in een wedstrijd immers altijd gestart vanuit deze twee spelsituaties. In veel gevallen zullen trainingsvormen dan ook met een service of een return beginnen.
- Er wordt *telkens* grensverleggend getraind: de speler werkt aan essentiële details met het oog op meer rendement. De zogenaamde onderhoudende trainingen (niet grensverleggend) zijn prima als de speler zich in topvorm voelt.
- Met name op het gebied van anticipatie zullen er specifieke aandachtspunten zijn om een grotere druk te kunnen verwerken.
- Het spreekt voor zich dat ook het conditionele element verder moet worden ontwikkeld.
- Het is belangrijk om veel (om) punten te spelen, en dan vooral ook bij verschillende standen. In veel trainingen zal de mentale druk centraal staan die breakpunten, setpunten en andere big points opleveren, net als het aanvoelen van en de omgang met het 'momentum'. De trainer/coach moet daar ook op andere momenten in de training voortdurend aandacht voor houden.
- Opbouwtrainingen (terug naar de basis) zijn vooral belangrijk als de speler zijn vertrouwen kwijt is of na een lange wedstrijdperiode. Er wordt dan onder het technisch breekpunt getraind en vooral gelet op ritme, gevoel en vertrouwen binnen de slagen.

FEEDBACK

Tijdens de trainingen is de tijd tussen de punten en tussen de rallies essentieel voor de progressie van de speler. De trainer moet zich goed realiseren welke rol hij vervult in die herstel- en/of verwerkingstijd! De leraar moet vooraf de leerstijl van de speler vaststellen en rekening houden met de emoties van de speler. De timing van de feedback en de manier waarop de trainer communiceert, zijn op die momenten bepalend voor de effectiviteit van het leerproces en elke speler zal daarin een andere benadering nodig hebben.

De speler staat centraal: vraag hem telkens om zelf te verwoorden hoe hij het ziet, voelt en heeft ervaren. Een speler heeft veel aan zelfontdekkend leren, daarbij begeleid en geholpen door de trainer/coach.

SPELTYPE EN ZELFVERTROUWEN

Veel trainers en coaches spreken wel over zelfvertrouwen, maar laten vaak mogelijkheden liggen om het zelfvertrouwen van een speler op te bouwen. Een speler moet specialist worden binnen zijn speltype en daar hoort geen ruimte voor twijfel te zijn.

Het lijkt wel of de gemiddelde trainer/coach het (onbewust) moeilijk vindt om een speler complimenten te geven over zijn spelontwikkeling. Hij wil de speler niet het gevoel geven dat die 'er al is' en richt zich daarom liever op nieuwe trainingsdoelen zonder de speler te vertellen dat hij net een doel gehaald heeft.

Als de coach wel complimenten geeft, gaat dat meestal over hard werken, (trainings)discipline en aandachtig luisteren. Maar juist concrete complimenten binnen het specialisme zijn essentieel voor het zelfvertrouwen van de speler! Het gebeurt nog veel te weinig dat een trainer/coach bewust stilstaat bij de *functionele* vooruitgang en progressie constateert of bevestigt op het gebied van dwingender slaan, preciezer spelen, meer druk kunnen verwerken enzovoort.

Nog sterker en constructiever voor het zelfvertrouwen is het maken van een compliment over het bereikte doel. Als de speler ervan overtuigd is dat hij zelf iets kan wat hij bij een andere speler erg goed vond (vergelijken), zal hij veel minder geneigd zijn tegen iemand anders op te kijken. Geloof in wat je wel kunt, brengt meer succes in wedstrijden dan twijfel over wat je niet kunt.

In onderstaande tabel staan enkele consequenties van praten over plussen (complimenten) en minnen (kritieken):



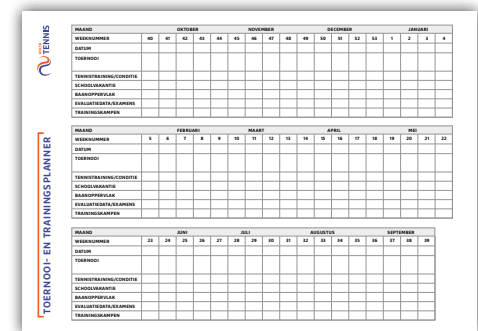
VASTSTELLEN WAT WEL LUKT, COMPLIMENTEN	VASTSTELLEN WAT NIET LUKT, KRITIEK
<p>Voordelen</p> <ul style="list-style-type: none"> + De speler krijgt zelfvertrouwen + De speler durft ermee te werken (toepassen) + De speler heeft plezier (in progressie) + Het werkt motiverend + De speler kan zich vergelijken met de 'concurrentie' + Het versterkt de band met de coach <p>Mogelijke nadelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - De speler wordt arrogant - De speler denkt 'er al te zijn' - De speler voelt zich te goed voor anderen 	<p>Nadelen</p> <ul style="list-style-type: none"> - De speler weet niet wat hij (wel) kan - De speler durft minder omdat hij zijn grenzen niet kent - De speler weet niet of het beter gaat (twijfel) - Het werkt demotiverend - De speler kent zijn positie t.o.v. anderen niet - Het contact met de coach is gebaseerd op angst of respect voor zijn kennis/ervaring. <p>Mogelijke voordelen</p> <ul style="list-style-type: none"> + Arrogantie wordt gedimd + De speler wordt gemotiveerd/uitgedaagd + De speler 'kent zijn plek'/is bescheiden

De meeste trainers/coaches moeten erg hun best doen om complimenten te geven en kunnen zichzelf op dat gebied dus flink verbeteren. Spelers moeten vooruit kijken en nieuwe doelen nastreven om de top te bereiken. De trainer/coach kan goed werk verrichten door in wedstrijdperiodes meer aandacht te besteden aan de sterke kanten en in trainingsweken meer in te gaan op de minder sterke kanten. Als een trainer/coach hierin een goed evenwicht weet te bewaren, tegemoetkomend aan de individuele behoeften (wat meer + bij twijfelende, wat meer – bij arrogante spelers), dan zal dat de band tussen speler en trainer/coach versterken.

DE PLANNER

Als een speler zich gaat specialiseren in een bepaald speltype, maken we gebruik van een individuele planner. Na een beschrijving van de actuele situatie (beginsituatie) worden de trainingsdoelen op de korte en de lange termijn ingevuld. Het vastleggen van deze trainingsdoelen in een planner helpt om overzicht te houden, te periodiseren en te evalueren.

Vervolgens worden trainingen en wedstrijden op elkaar afgestemd met behulp van de toernooi- en trainingsplanner en de jaarplanner. Een ander onderdeel van de planner is de tactische piramide. Het samen met de coach beschrijven van de tactische piramide voor het spel op snelle en trage banen helpt de speler bij het (gedwongen) omschakelen van de ene baansoort naar de andere. Een invulbare toernooi- en trainingsplanner kan je vanaf www.centrecourt.nl/hto downloaden.



Denk als trainer/coach in drie categorieën bij het vaststellen van de trainingsdoelen:

CATEGORIE	TOELICHTING	VOORDEEL
Wapen	Waarmee maakt de speler de meeste punten? Waar zijn tegenstanders bang voor?	Aandacht voor wapens en max. ontwikkelen daarvan. Het vergroot het zelfvertrouwen!
Functioneel	Waarmee bouwt de speler goed op?	Er wordt vertrouwen opgebouwd doordat de speler weet wat voor hem goed werkt.
Kwetsbaar	Waarmee verliest de speler de meeste punten? Waar kan de tegenstander gebruik/misbruik van maken?	De speler kijkt niet naar wat hij niet beheerst, maar naar waar hij kwetsbaar is.

DUBBELSPEL

De doelen in het handboek zijn grotendeels geschreven voor het enkelspel. De technische vaardigheden voor het dubbelspel zijn niet anders dan in de hoofdstukken 'De Basis' en 'De Diepgang' staan uitgewerkt. Het dubbelspel voegt daar alleen samenspel aan toe en nodigt vooral uit tot het vaker toepassen van de voorwaarts gerichte vaardigheden. De tennisleraar moet daarom ook regelmatig aandacht besteden aan het dubbelspel. Zie deel 'Dubbelspel'.

UITWERKING VAN DE TRAININGSDOELEN IN DIT HANDBOEK

De doelen bij de vier speltypes op de volgende bladzijden zijn in een tabel met drie kolommen ondergebracht.

Links: De linkerkolom is de belangrijkste, want hierin staan de doelen geformuleerd. Alle trainingen draaien om het leren beheersen van die doelen.

Midden: Hier vind je een toelichting op het doel. Soms betreft het een uitleg van de inhoud, soms is het een verklaring van het waarom. Er staan ook regelmatig suggesties voor een mogelijke oefenvorm in de middenkolom.

Rechts: Hier vind je met name pedagogisch-didactische opmerkingen en aandachtspunten die kunnen helpen om het doel optimaal en zo effectief mogelijk te bereiken.

DE AFWACHTENDE BASELINER

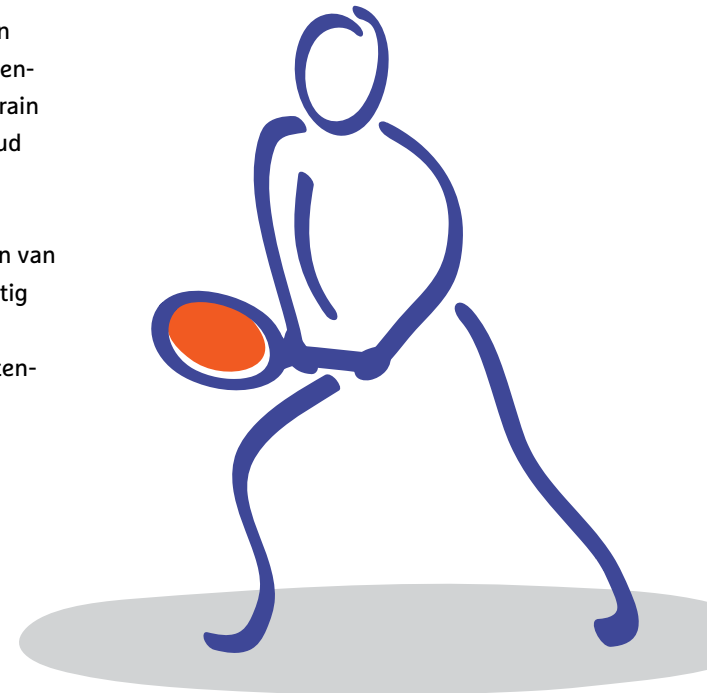


De afwachtende baseliner (AB) is geduldig en vermijdt onnodig risico. Hij gebruikt graag de vaart van de tegenstander, verplaatst zich makkelijk op de baseline, vindt het vaak ook prettig om veel te lopen (hard te werken), heeft goede passeerslagen en scoort zelf pas als er een opgelegde kans is. Als hij merkt dat hij punten verliest door ongedwongen fouten zal hij meestal nog langer gaan wachten, in de hoop dat de tegenstander fouten gaat maken.

De meest gebruikte *bedoelingen* zijn opbouwen (meervoudig en dus lang niet altijd erg dwingend), voorkomen van scoren en in mindere mate scoren. De meer ervaren afwachtende baseliner zal ook uitlokken als bedoeling toepassen.

Conditie is een belangrijke factor voor de afwachtende baseliner. Naast een behoorlijk algemeen uithoudingsvermogen (richtlijn VO_2 - max. ± 55) zijn snelheid, startsnelheid, wendbaarheid en beenkracht belangrijk. Daar moet naast de baan aan worden gewerkt, maar vooral ook op de baan: train daar alle voorkomende situaties, met het accent op herhalen in combinatie met kwaliteitsbehoud (geen verval!).

Mentaal is o.a. doorzettingsvermogen essentieel, net als emotionele stabiliteit bij het verwerken van gedwongen fouten. Ook de concentratie is heel belangrijk: je ziet bij deze spelers vaak gelijkmatig gedrag en een constante concentratie (smal intern en smal extern). Een mentaal gevaar voor de afwachtende baseliner is dat hij te afwachtend gaat spelen. Dit kan overgaan in bijna 'angstig' tennis, waarbij hij ook geschikte kortere ballen niet dwingender durft te spelen.







SERVICE

Afhankelijk van de technische basis van de speler zal meer of minder druk worden gegeven. De afwachtende baseliner vindt het echter niet zo erg als hij niet bijzonder dwingend serveert. Een VvS-service of een opbouwende-service is voor hem voldoende om de rally te beginnen en ook op een dwingende return heeft hij afdoende antwoord. Hij vindt het zelfs wel prettig om de vaart van die return te gebruiken. Sommigen beoordelen hun service als voldoende als ze er geen punten mee verliezen. Het idee van 'vrije punten' (aces en bijna-aces) is soms meer een kwestie van durf dan van techniekverbetering.

Er zijn twee essentiële uitgangspunten voor alle trainingsdoelen van de afwachtende baseliner:

- De tactische betekenis en de percentages van eerste en tweede service zijn zeer verschillend: de speler moet dus steeds weten waaraan wordt gewerkt en met welk doel.
- De kwaliteit van de service kan worden 'geijkt' door de mogelijkheden die de serveerder krijgt met zijn tweede slag. Combineer servicetrainingen dus zoveel mogelijk met het vervolg en minimaal met een tweede bal.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler ziet de opbouwende service als een manier om minder druk te ervaren bij de start van de baselinerally.	Het is essentieel dat de speler de relatie doorgrondt tussen de service en zijn tweede slag. De trainer moet erop letten dat de druk die met de tweede slag wordt verwacht overeenkomt met het karakter van de speler. In trainingen worden vaak wereldballen geslagen die in wedstrijden nooit (zullen) worden gebruikt.	Opbouwende service d.m.v. vaart, plaatsen, rotatie: let op bewuste keuze en variatie. Laat de speler ervaren/inzien dat de druk met de tweede bal gekoppeld is aan de kwaliteit van de service. Laat de speler zelf richtpunten (voor precisie) aangeven die voor hem haalbaar zijn.
2 De speler herkent vroegtijdig een zwakke return op een opbouwende service en durft de tweede bal scorend te slaan.	Juist voor een van huis uit afwachtende speler is het belangrijk om te herkennen wanneer hij het zelf aandurft om een winner te slaan, zelfs al is het de tweede bal. Gebruik trainingsvormen waarbij de ontvanger opdrachten krijgt die de serveerder moet herkennen.	De speler speelt zijn service bewust niet in de comfortzone van de ontvanger. De speler kan de standaard- en voorkeurreturns van verschillende tegenstanders benoemen. De speler gebruikt zoveel mogelijk zijn sterkste slag (wapen) op de zwakke return.
3 De speler kan een VvS-service gebruiken tegen een ontvanger met zeer dwingende of zelfs scorende returns.	Het bewust zoeken naar een service waarop een agressieve ontvanger je 'geen pijn kan doen' is geen gebruikelijke training. De serveerder moet weten op welke slagbreedte en -hoogte de ontvanger gevaarlijk is en kiezen voor services waarop hij die kans niet krijgt. Oefen dit met duidelijk sterkere ontvangers. Train dit op verschillende banen!	Laat de speler vertellen met welke return de ontvanger zo gevaarlijk is en op wat voor service hij die return geeft. De serveerder kan aangeven wat de invloed van het baanoppervlak op zijn service is.

SERVICE



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De serveerder anticipeert op de mogelijke return door de kant, de stand en de voorkeur van de ontvanger in zijn hoofd te ordenen.</p>	<p>Veel ontvangers hebben gestandaardiseerde en geautomatiseerde returns en weinig serveerders hebben dat <i>vanzelf</i> door. Het statistisch denken is hiervoor een oplossing. Dit kan in fasen worden opgebouwd: eerst middels een observatieopdracht vanaf de tribune. Dan door een ontvanger met opdrachten tegenover de serveerder te plaatsen en na enkele games te vragen naar de getallen. Vervolgens in een geheel open situatie waarbij na enkele games wordt geïnventariseerd.</p>	<p>Vraag naar het aantal returns van de tegenstander naar de eigen forehand en backhand. Vraag naar het aantal returns van de tegenstander, maar nu gekoppeld aan zijn forehand- dan wel backhandreturn. Vraag naar het aantal returns van de tegenstander, maar nu vanaf links en rechts. Vraag naar het aantal returns van de tegenstander, maar nu gekoppeld aan de stand in de game/set. Laat de speler ook experimenteren met de eigen positie in relatie tot de return.</p>
<p>5 De speler weet na afloop van het punt wat de invloed van zijn service was op het gespeelde punt.</p>	<p>Vaak denken spelers dat ze met de laatste slag het punt verliezen of juist winnen, terwijl de basis voor die laatste slag al eerder in de rally is gelegd en vaak door de service.</p>	<p>Laat de speler zeggen (tegen de trainer) wanneer hij druk <i>had</i> c.q. <i>kwijtraakte</i> tijdens het punt. De speler kan aangeven wie het initiatief had bij en na de tweede bal.</p>
<p>6 De serveerder begrijpt het nut van een enkele keer servevolley spelen en durft dat in een wedstrijd twee keer per set uit te voeren als dat nuttig is.</p>	<p>De afwachtende baseliner vindt servevolleyspel te risicovol en durft dit in wedstrijden meestal niet (voelt zich niet fijn). In trainingen <i>kan</i> hij het vaak wel, maar daar draait het niet om. Het doel is dan ook niet om een servevolleyer van hem te maken. Koppel de toepassing in de wedstrijd vooral aan big points.</p>	<p>De speler geeft zelf een succesvol voorbeeld van onverwacht oplopen in de laatste training of wedstrijd. De speler weet dat zijn volley in de basis goed genoeg is (hoeft niet bijzonder te zijn). Bij welke stand durft de speler het te doen?</p>
<p>7 De serveerder is conditioneel in staat twintig keer de situatie service + tweede bal te spelen zonder kwaliteitsverlies (verval).</p>	<p>Na één situatie mag een normaal herstel plaats hebben (niet haasten). Het gaat in de eerste plaats om het behoud van de kwaliteit van de service! Uitgegroeide spelers met een goede basistechniek, moeten iedere service explosief (op ontspanning!) kunnen blijven spelen. Ook de kwaliteit van de tweede bal blijft essentieel!</p>	<p>De speler is zich bewust van zijn ademhaling tijdens en na de service. De speler ervaart het nut van zijn ritueel tijdens de opdracht. De trainer let op diepte en zwaarte van de service. De trainer let op scherpte in fysiek/mentaal opzicht en mogelijk verval (voetenwerk!).</p>



RETURN OP SERVICE

De return is een bijzonder belangrijke slag voor de afwachtende baseliner. De meest voorkomende bedoeling is opbouwen. Voor de afwachtende baseliner is de diepte van de return essentieel om optimaal in de rally te komen. Zelf dwingend spelen heeft niet de achterliggende gedachte dat de volgende bal *af* moet zijn. Er worden zeker returnwinners geslagen, maar dan meestal uit nood geboren en de vaart van de service gebruikend. Daarnaast is de afwachtende baseliner meestal ook handig in het voorkomen van scoren; hierbij laat hij vaak snelle voeten en spectaculaire reddingen zien. Met een zwakke return kunnen dwingend spelende tegenstanders te veel druk geven en dat wil de afwachtende baseliner zeker voorkomen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler ziet vroegtijdig wanneer de opbouwende return rechtuit, diep-door-het-midden, diep cross of scherp cross gespeeld kan worden.</p>	<p>Het gaat er hier om dat de speler snel doorheeft welke return mogelijk is, los van het feit of het een eerste of tweede service betreft. Als een speler vooraf kan bepalen waar de return gespeeld gaat worden (patroon), heeft dat als voordeel dat het 'beslissen' kan worden overgeslagen, maar het kan als nadeel hebben dat die voorgenomen return niet erg geschikt blijkt voor de aankomende service.</p>	<p>De speler is zich steeds bewust van de hoogte van het raakpunt van de return op service in relatie tot zijn bedoeling.</p> <p>De speler is zich bewust van de afstand van het raakpunt van de return tot het net.</p> <p>De speler schat de vaart van de service vroeg in en koppelt zijn bedoeling daaraan.</p> <p>De speler herkent vroegtijdig of de serveerder oploopt of niet en koppelt zijn return daaraan.</p> <p>De speler herkent snel of hij zijn return vanuit zijn comfortzone kan gaan slaan.</p>
<p>2 De speler begrijpt dat de kwaliteit van de return invloed heeft op het verloop van het punt.</p>	<p>Enerzijds de richting en anderzijds de druk van de return bepalen de mogelijkheden die de tegenstander na zijn service krijgt om de rally naar zijn hand te zetten.</p>	<p>Laat de speler lijnen neerleggen die de mogelijke antwoorden (strooihoek) weergeven.</p> <p>De speler tekent zelf op papier de drie laatste situaties.</p> <p>De speler speelt een aantal keer dezelfde return en inventariseert zelf de opties van de tegenstander.</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler durft op een zwakke service een scorende return te spelen.</p>	<p>Een afwachtende speler zal niet uit zijn op korte punten en vergeet zelfs voor een scorende return te gaan als dat echt mogelijk is. Een door de serveerder verkeerd geraakte tweede service kan kort en/of drukloos genoeg zijn om hem zonder al te veel risico weg te slaan (bedoeling: scoren). In deze training gaat het er niet zozeer erom of de speler het <i>kan</i>, maar meer om het herkennen wanneer hij het werkelijk zou <i>durven</i> in een wedstrijd. Koppel dit ook aan punten op belangrijke standen.</p>	<p>De speler realiseert zich op welke service de return (door hem!) met hoog percentage wordt gescoord. De speler realiseert zich dat scoren makkelijker wordt door vroeg inkomen en het hoogste punt opzoeken. De uitgangspositie voor de return hoeft niet meer voorwaarts te zijn, maar de bereidheid om in te komen staat centraal (en vooral situatief).</p>
<p>4 De speler kan een VvS-return spelen tegen een oplopende serveerder.</p>	<p>Met name als de servicedruk erg groot is, wordt laag over het net slaan (laag venster) essentieel om de tegenstander een niet te grote hoek te geven met zijn volley. Je kunt er qua methodiek voor kiezen om eerst alleen de forehand of de backhand te oefenen, maar uiteindelijk is het belangrijk dat er juist in combinatie wordt geoefend en onder grote druk. Denk ook aan het verschil tussen de deuce- en de advantagekant (adkant) v.w.b. contracross spelen.</p>	<p>De speler focust zich allereerst op de herkenning of de bal links of rechts van het lichaam komt. De tweede herkenning betreft ruimte maken of ruimte dichten (weg van de bal of naar de bal toe). Een goede en vroege slagvoorbereiding is hiervan afhankelijk. De speler ervaart het belang van balans en de negatieve invloed die een schrikreactie heeft op balans en bladcontrole.</p>
<p>5 De speler kan een VvS-return spelen tegen een serveerder die niet oploopt.</p>	<p>Deze return is vooral belangrijk tegen een dwingende baseliner. Slagen die de serveerder niet wil krijgen om het punt snel te beëindigen, zijn: hoge of juist lage returns, diep of bewust kortere returns. De afwachtende baseliner kan met deze return te grote druk voorkomen. Denk aan verschillende baansoorten.</p>	<p>De speler voelt hoe hij de vaart van de service kan gebruiken en doseren. De speler voelt dat de bladstand gekoppeld is aan de diepte en de hoogte van de return.</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>6 De speler anticipeert op het verschil tussen de mogelijke return op de eerste en tweede service.</p>	<p>De ontvanger moet zijn positie aanpassen aan de serveerder. Eerste en tweede opslag kunnen zeer van elkaar verschillen in zowel druk als plaatsing. Het niet aanpassen is een veel voor-komende fout.</p>	<p>Hoe diep en met hoeveel druk worden de eerste en de tweede service gespeeld? Welke variatie in plaatsing (spreiding) wordt bij de eerste en bij de tweede service toegepast? Waar kun je in beide gevallen het beste gaan staan? Op welke stand in de game kun je iets anders verwachten?</p>
<p>7 De speler begrijpt het nut van een opbouwende dropshotreturn en herkent de service waarop die mogelijk is.</p>	<p>Als de afwachtende baseliner het ritme van de tegenstander wil breken, is de dropshotreturn een goede mogelijkheid. Speelrichting en het enigszins voorwaarts bewegen moeten goed worden geoefend. Maak in verband met het behoudende karakter van deze speler vooral duidelijk dat het niet om een risicovolle, scorend bedoelde dropshot gaat, maar om een meer ontregelende, opbouwend bedoelde slag.</p>	<p>De speler herkent de serveerder die achteruit stapt om zich in te graven. De speler koppelt zijn beslissing aan de positie/herstelrichting van de serveerder. De speler let zelf op de toepassing in combinatie met een gecamoufleerde beweging. De speler ervaart het verschil tussen de dropshot rechtuit en cross. De speler past zijn positie aan aan de hoogte van het komende raakpunt van de tegenstander die de dropshot haalt.</p>
<p>8 De speler begrijpt het nut van een keer chip & charge spelen.</p>	<p>Voor afwachtende baseliner is chip & charge een soort bluff-tactiek. Doel van deze training is dan ook niet dat de speler dit vaak gaat toepassen, maar dat hij inzicht krijgt in het effect ervan en weet dat hij het zou kunnen.</p>	<p>De speler zegt zelf op welke bal hij het kan en durft. De speler ziet de reactie van de tegenstander en vertelt de trainer wat het effect van deze tactiek was.</p>
<p>9 De speler anticipeert a.d.h.v. de servicebeweging op het al dan niet oplopen van de serveerder.</p>	<p>Veel serveerders verraden met hun opgooi en/of met hun lichaamsbeweging of zij gaan oplopen. De ontvanger kan beginnen te observeren van de zijkant tijdens wedstrijden van diverse spelers. Als het verschil vanaf de zijkant duidelijk is, kan hij proberen dit verschil van achter de baan te zien (als toeschouwer) alvorens het zelf op de baan toe te passen.</p>	<p>De speler legt uit of de beweging van de opgooiarm bij de tegenstander anders is bij het al dan niet oplopen. De speler legt uit of de diepte van de opgooi/het raakpunt anders is bij het al dan niet oplopen. De speler legt uit of de gewichtsverdeling na de opgooi anders is bij het al dan niet oplopen.</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>10 De speler anticipeert op de slagrichting a.d.h.v. de opgooi en lichaamsdraai.</p>	<p>Veel spelers verraden met hun opgooi en/of met hun lichaamsbeweging de richting van de service. Dit is primair belangrijk tegen sterke serveerders die veel aces slaan. Proberen iets te ontdekken gaat het best als de serveerder zijn meest extreme services naar buiten en door het midden afwisselt.</p> <p>Als de speler dit bij één serveerder kan lezen, is dat geen garantie dat hij dat ook bij andere serveerders kan. Door dit bij verschillende spelers te oefenen, wordt hij vaardiger in de specifieke oogfuncties (accommoderen en focussen).</p>	<p>De speler herkent de eventuele relatie tussen voetenstand en speelrichting.</p> <p>De speler ziet de invloed van de indraai van heupen en schouders op de speelrichting.</p> <p>De speler vertelt over de relatie tussen opgooi en speelrichting.</p> <p>De speler onderzoekt of de kijkrichting iets zegt over de speelrichting.</p> <p>De speler onderzoekt of er een samenhang bestaat tussen de bladstand bij een eventuele stop in de lus en de speelrichting.</p>
<p>11 De speler begrijpt het principe van uitlokken d.m.v. de eigen opstelling bij de return.</p>	<p>Vooraf tegen dominante serveerders is het belangrijk dat de ontvanger begrijpt (door het aantal aces) dat hij een bepaald gebied niet kan dekken. Het tonen van een 'ongedekt stukje servicevak' kan de serveerder verleiden de bal daar te serveren; en daar anticipeer je dan op. Sommige serveerders letten daar echter niet op. De ontvanger moet dit dus uitproberen bij dominante serveerders. Bij gebrek aan sterke serveerders kan worden geoefend met een serveerder in vooruitgeschoven positie.</p>	<p>Waar worden de aces geslagen?</p> <p>Welk gebied kan je dekken?</p> <p>Wat doet de serveerder het liefst?</p> <p>Reageert de serveerder op jouw positie-aanpassingen?</p>
<p>12 De ontvanger is in staat om de invloed van de return op het zojuist gespeelde punt te noemen.</p>	<p>Net als bij de service gaat het hier om een objectieve evaluatie, waarbij de speler inziet dat er een relatie is tussen de eerste bal en het verdere verloop van het punt.</p>	<p>Hoe waren speelrichting en druk van de serveerder op jouw return en wat betekende dat voor jouw tweede slag in de rally?</p>
<p>13 De ontvanger kan een serie van twintig opbouwende returns (onder druk) spelen, zonder dat de kwaliteit achteruitgaat.</p>	<p>De serie wordt uiteraard zonder haast uitgevoerd. Ondanks de benodigde snelle reactie, in combinatie met slagkracht, mag geen vermindering van het resultaat zichtbaar zijn.</p>	<p>De speler is zich bewust van zijn ademhaling en ontspanning tijdens de slag.</p> <p>De speler is zich bewust van zijn ademhaling en ontspanning tussen de punten door.</p>



BASELINESPEL

In dit deel van het spel liggen de vaste waarden van de afwachtende baseliner. Hier blijken zijn loopvermogen, anticipatie, vastheid, inzicht in het opstellen en om de backhand heen lopen (al is dat minder dan bij de dwingende baseliner), zijn geduld, doorzettingsvermogen en vechtlust. Dit is het deel van het spel dat door de tegenstanders meestal wordt gevreesd en zelfs gehaat. Vooral het type sluipmoordenaar, dat opvalt door ogenschijnlijk veilig spel zonder haast om het punt af te ronden en dat dan plotseling toeslaat als je het niet verwacht, heeft men niet graag als tegenstander. In *tactisch* opzicht stelt het optimaal gebruik van (tegen)druk in de diepte van de baan afgewisseld met scherpere crossballen hoge eisen aan de kwaliteit van de tegenstander die daar doorheen wil slaan. De afwachtende baseliner baseert zijn vastheid op een goede beheersing van de combinatie van spin en vaart. In het moderne tennis worden vooral ook de verschillende combinaties van spin en vaart toegepast: zowel veel spin met weinig vaart als weinig spin met veel vaart en alles daartussenin.

Conditioneel gezien mag de speler in het baselinespel geen enkel verval tonen en daarom is het belangrijk dat op de baan ook in langere trainingen op alles wordt gelopen, in combinatie met kwalitatieve slagen waarmee niets (aan initiatief) wordt weggegeven.

Mentaal worden hier voortdurend geduld, vechtlust en doorzettingsvermogen getoond.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om onder druk series van zwaar opbouwende ballen te spelen, waardoor hij geen kansen weggeeft.	Vooraf na een erg dwingende service van de tegenstander kan de rally voor de afwachtende baseliner noodsituaties opleveren waarin te snel ondiep (en zonder voldoende pace) wordt geslagen. Vooral in deze situaties moet de afwachtende baseliner de vaart kunnen gebruiken en niet bezwijken onder de grote druk. Anders dan bij de DB zal de afwachtende baseliner eerder licht opbouwen en geduldig zijn kans afwachten, dan zwaar opbouwen om een kort punt te spelen.	De speler kan feedback geven op de kwaliteit/het kwaliteitsverlies van zijn laatste drie slagen. De speler onder druk ziet het effect van zijn bal op de positie, slaghouding en intensiteit van de tegenstander.
2 De speler is in staat om onder grote druk VvS te spelen en zo mogelijk daarna weer opbouwend over te nemen.	In extreme noodsituaties komt de veilige kant van de afwachtende baseliner boven. Hij wil vooral het punt niet verliezen en kan dan neigen tot een neutrale bal. Hij moet er dus wel op blijven letten dat hij de bal een bedoeling meegeeft en in dit geval vooruitkijkt naar de mogelijkheden van de tegenstander op de volgende bal (situatieanticipatie) op basis van balhoogte, vaart en richting in combinatie met de eigen opstelling!	De speler ervaart de balans van het lichaam en het gevoel van bladcontrole dat hij nodig heeft om de zwaarte van de bal te verwerken. De speler kan uitleggen/tonen wat de mogelijkheden van de tegenstander op zijn VvS-bal zijn.

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler weet op welke ballen scorende bedoelingen veilig voor hem zijn en durft dat in wedstrijden toe te passen.</p>	<p>Juist vanwege het behoudende karakter van de afwachtende baseliner is het belangrijk dat hij vertrouwen heeft in het gebruik van een scorende bedoeling. Daarvoor moet hij precies weten op wat voor aankomende bal (hoogte, snelheid en afstand tot het net) hij de juiste combinatie van vaart en scherpte toe kan passen en dat afstemmen op de (velddekking van de) tegenstander.</p>	<p>De speler kan zelf precies aangeven op welke bal hij met vertrouwen winners kan slaan v.w.b. hoogte, snelheid en afstand tot het net. De speler kent zijn voorkeurspositie, zijn comfortzone en voorkeurspeelrichting.</p>
<p>4 De speler is in staat om situatief te veranderen van bedoeling op het moment dat hij onverwacht een minder zware bal aan ziet komen.</p>	<p>Voor de erg behoudende en ritmisch ingestelde baseliner kan onverwachte kansen om het punt af te maken onbenut laten. Alertheid is een voorwaarde, maar allesbepalend (en vooral later in een lange wedstrijd) is de <i>durf</i> om het te doen. Vaak beheerst de speler de benodigde slag en wil hij het ook wel, maar durft het niet en verkrampst dan.</p>	<p>De speler ervaart hoe hij slag en voetenwerk voortdurend aanpast aan de aankomende bal. De speler start al voor de bal het hoogste punt aan de andere kant van het net heeft bereikt. Voor <i>durf</i>, zie vorige trainingsdoel (vertrouwen).</p>
<p>5 De speler weet of om de backhand heen lopen nuttig voor hem is en zo ja, dan weet hij op welke ballen hij dat kan doen; hij past dit alleen toe als het kan en tactisch zinvol is.</p>	<p>Om de backhand heen lopen is bij veel afwachtende baseliners een onderdeel van het spel. Essentieel is dat de speler dit toepast omdat het kan en (voor hem) nut heeft en niet omdat het moet! Balbaananticipatie is een must en dan gaat het vooral om een vroegtijdig inzicht in vaart, spin, richting, hoogte en diepte van de aankomende bal. De contracross forehand moet scherp genoeg of diep (en zwaar) genoeg zijn, anders is de speler kwetsbaar tegen een goede backhand rechtuit van de tegenstander.</p>	<p>De speler kan zelf verwoorden hoeveel punten hij direct of indirect wint als gevolg van deze tactiek. De speler let op de eerste meter van de bal die uit het blad van de tegenstander komt, herkent daarin hoogte, richting, vaart en spin en koppelt daaraan direct de beslissing om al dan niet om de backhand heen te lopen. De speler kan zelf tonen wat de opties van de tegenstander zijn na diep contracross en scherp contracross.</p>
<p>6 De speler houdt tijdens het halen van een dropshot overzicht en maakt goede keuzes.</p>	<p>Een van de wapens tegen een afwachtende baseliner die zich ruim achter de baseline ingraaft, is de dropshot. Niet alleen de beweging en het anticiperen op de situatie zijn belangrijk, maar ook het waarnemen van de positie en de (schijn) beweging van de tegenstander en de opties die de speler daardoor heeft tot het moment dat hij de bal bereikt.</p>	<p>De speler ervaart het verschil tussen lopen om de bal te halen en lopen om zo snel mogelijk bij de bal te zijn. De speler begrijpt en voelt de invloed van de loop-snelheid op de racketsnelheid. De speler kan de raakpunthoogte t.o.v. de net-hoogte en de positie van de tegenstander achteraf benoemen.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler is in staat om een (zwaar) opbouwende rally te breken met een (gecamoufleerde) opbouwende of scorende dropshot.</p>	<p>Op het moment dat een afwachtende baseliner in staat is om tijdens een opbouwende rally een dropshot te spelen, kan hij het rallyritme, slagritme of loopritme van de tegenstander breken en dus ontregelend werken. Essentieel is echter dat de afwachtende baseliner niet ook zijn eigen ritme breekt door het te vaak en op ongeschikte momenten toe te passen.</p>	<p>De speler kan benoemen wanneer de tegenstander zich comfortabel voelt en ritmisch speelt. De speler camoufleert bewust met een normale voorbereiding.</p>
<p>8 De speler is conditioneel in staat aan het eind van een lange wedstrijd goed te blijven spelen, zonder verval in de kwaliteit van de slagen.</p>	<p>Vermoeidheid is meestal eerst zichtbaar in een lichte achteruitgang van de tactische kwaliteit van de slag. Vaak voelt de speler het zelf nog niet (en zal hij de beginnende vermoeidheid ontkennen), maar kan de trainer/coach aan de teruglopende precisie en vastheid en de afnemende zwaarte van de slag een verval zien t.o.v. het begin van de wedstrijd. Meestal ligt de oorzaak erin dat de speler steeds economischer gaat lopen (lees: zuiniger omspringt met de resterende energie) en daardoor minder vroeg en zelfs minder goed bij de bal uitkomt, waardoor het aantal slagopties wordt beperkt.</p>	<p>De speler begrijpt dat fysieke vermoeidheidsverschijnselen worden voorafgegaan door zichtbaar kwaliteitsverlies van de slagen. De coach helpt de speler a.d.h.v. video-opnamen ontdekken: teruglopende precisie en vastheid en afnemende vaart van de slagen. De speler en de coach waken voor economischer lopen en slaan. Let op: ogen, houding en start.</p>
<p>9 De speler herstelt ook aan het eind van een wedstrijd na iedere rally binnen 20 sec voldoende om weer een volgende dwingende rally te kunnen spelen.</p>	<p>De VO_2-max is een goede maat voor het uithoudingsvermogen en komt tot uiting in de mate waarin een speler na een zware rally herstelt.</p>	<p>Hartslag na 20 sec \pm 140. Let op de kleur van het gezicht. Let op de diepte en de regelmaat van de ademhaling. Let op de romphouding na een zware rally.</p>
<p>10 De speler toont in trainingen en wedstrijden voortdurend vechtlust, doorzettingsvermogen en emotionele stabiliteit tijdens het baselinespel.</p>	<p>Juist dit soort tennisser hoort op te vallen door een niet aflatende werklust onder alle omstandigheden. Daar hoort ook het lopen op schijnbaar onhaalbare ballen bij, en het verwerken van ballen die uit zijn. De speler moet trainen zoals hij wedstrijden speelt (en andersom), zodat het een volkomen automatisme is om op alles te lopen en dat langdurig vol te houden.</p>	<p>De speler begrijpt dat onhaalbare ballen niet bestaan (subjectieve inschatting!). De speler begrijpt dat je op een uitbal wel degelijk je controle kan oefenen. De speler begrijpt dat het halen en gecontroleerd terugspelen van alle ballen een prima manier is om grenzen te verleggen!</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



De afwachtende baseliner voelt zich niet echt thuis aan het net. Hij speelt het liefst een (bijna) scorende approach en eventueel, als de approach terug wordt geslagen, een volley met een lage moeilijkheidsgraad. Als hij merkt dat hij aan het net te veel punten verliest, zal hij daar nog minder verschijnen (ook al heeft hij een behoorlijke volleyvaardigheid). Bij voldoende succesbeleving (tegen zwakkere spelers) en als bluftactiek (ook tegen soortgenoten) kan hij het opbrengen vaker naar het net te gaan, maar als het echt spannend wordt zal hij weer zijn voorzichtigheid tonen. Met volleys scoren gebeurt meer op basis van plaatsen dan van vaart en ook hier wordt risico zo veel mogelijk vermeden. De smash is meestal wel scorend bedoeld en voelt minder risicovol aan door het hoge raakpunt en de grote spreidingshoek.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler ziet het verschil tussen korte ballen waarop hij een winner kan slaan en ballen waarop hij een approach moet slaan.</p>	<p>De afwachtende baseliner is terughoudend met oplopen, maar zal moeten oefenen op ballen waarop je niet meer terug kan naar de baseline. De speler moet automatisch de juiste bedoeling kunnen kiezen op grond van de hoogte van het raakpunt, de afstand tot het net en de opstelling van de tegenstander.</p> <p>Het is essentieel dat al dan niet oplopen een beslissing wordt waar de speler zelf achter staat!</p>	<p>De speler kan zelf vertellen op welk soort korte ballen hij geen winner kan slaan.</p> <p>De speler kan zelf vertellen bij welke raakpunt-hoogte en afstand tot het net hij wel een winner kan slaan.</p> <p>De speler kan zelf vertellen bij welke opstelling van de tegenstander hij een winner kan slaan.</p> <p>De speler kan uitleggen welke soort approach hem tijd geeft om veilig bij het net te komen.</p>
<p>2 De speler begrijpt dat de kwaliteit van de opbouwende approach de uitkomst is van de combinatie van diepte, vaart en rotatie op het desbetreffende baanoppervlak (en kan die kennis toepassen).</p>	<p>Vooral spelers die niet graag oplopen en daar dus meestal ook niet zo vaardig in zijn, zijn geneigd op verschillende banen dezelfde approach te spelen. In trainingen kan het aangepast doseren van vaart en rotatie (slice of topspin) op een ander baanoppervlak worden geoefend. Bij het inspelen moet dit ook worden uitgetoet.</p>	<p>De speler onderkent de verschillen in het voor hem noodzakelijke oplopen per baansoort en kan die uitleggen.</p> <p>Bij het inspelen op een andere baansoort onderzoekt hij het stuitgedrag van de door hem geslagen bal bij kortere ballen.</p>
<p>3 De speler weet hoe hij een scorende volley met verschillende richting en vaart moet spelen en kan dat toepassen op verschillende baansoorten.</p>	<p>Van nature zal de afwachtende baseliner als hij moet voleren kiezen voor een veilige (soms zelfs voorzichtige) volley. Experimenteren met de combinatie van vaart en richting maakt het makkelijker om in voorkomende gevallen ook op andere baansoorten te scoren.</p>	<p>De speler kan uitleggen hoe het stuitgedrag van zijn volley op de desbetreffende baansoort is en welke opties de tegenstander (daardoor) heeft.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De speler ziet en weet op welke bal een opbouwende volley gespeeld moet worden en kan die volley ook spelen.</p>	<p>Als hij bij het net komt is het voor de afwachter baseliner belangrijk dat hij ballen goed in kan schatten. Handig worden is dus niet bedoeld om de speler zoveel mogelijk naar het net te laten gaan, maar meer om ervoor te zorgen dat hij zich kan redden als dat nodig is.</p>	<p>De speler kan zelf vertellen vanaf welke positie (t.o.v. het net) en vanaf welke raakpunthoogte hij geen scorende volley kan spelen en er dus een opbouwende volley nodig is.</p> <p>De speler weet aan welke voorwaarden die opbouwende volley moet voldoen.</p>
<p>5 De speler kan op verschillend aankomende ballen een geslagen (drive)volley spelen en durft die (scorend) met hoge racketsnelheid toe te passen.</p>	<p>De eerste stap betreft hier het <i>kunnen</i>, en dan vooral met dynamische balans. Daarna moet er vooral geoefend worden tegen andere afwachter spelers (<i>willen</i>). Het <i>durven</i> (in wedstrijden) is een veel grotere hindernis dan het kunnen of willen en dat geldt vooral voor de voorzichtige types.</p>	<p>De speler (her)kent de voorspelbare situaties waarin de tegenstander tijd wil winnen.</p> <p>De speler kan uitleggen wat het nut/voordeel van de drivevolley is in deze situatie.</p> <p>De speler ervaart het veilige van deze volley en voelt dat hij kan blijven zwaaien.</p> <p>Let op: moeten van de trainer ondermijnt het <i>zelf</i> durven, maar kan in wedstrijdcoaching helpen.</p>
<p>6 De speler herkent de aankomende bal waarop hij veilig kan/moet oplopen.</p>	<p>Voor de afwachter speler is het belangrijk om in te zien dat er situaties zijn waarin je niet meer terug kan naar de baseline en het ook voor hem beter is om op te lopen. Voor de minder angstige speler zal dit minder extreem zijn. Stel voor elke speler apart vast op welke aankomende bal ze durven te gaan. Denk eraan dat ook de stand (score) bepalend is voor de durf om (al dan niet) op te lopen.</p>	<p>De speler kan uitleggen op welke bal (stuitpunt en zwaarte) hij werkelijk naar voren moet.</p> <p>De speler focust op het eerste deel van de aankomende balbaan en met name de vaart waarmee en de hoek waaronder de bal vertrekt.</p> <p>Laat de speler onderzoeken of er verschil is tussen het oplopen met forehand en backhand (let op details als afstand en raakpunthoogte); dit is dus het ontdekken van zijn eigen comfortzone.</p>
<p>7 De speler herkent de situatie, de beweging (van de tegenstander) en de aankomende bal waarop hij kan inlopen (tegemoet lopen) en begrijpt dat dit de veiligste manier van oplopen is.</p>	<p>Vooral spelers die niet graag naar het net gaan, kunnen middels dit inlopen een manier vinden om van andere afwachter spelers te winnen. De veiligheid van het inlopen zit in de combinatie zien dat het kan en de drivevolley durven slaan. Oppassen voor de afremmende werking van zware spin in combinatie met cross spelen; de bal moet versnellen i.p.v. opspringen.</p>	<p>De speler kan uitleggen dat inlopen een veilige manier is om van een andere afwachter baseliner te winnen en dat het niet om het oplopen, maar om het inlopen gaat.</p> <p>De speler onderkent dat hoog opspringende ballen de tegenstander looptijd geven.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>8 De speler kan vanaf iedere plaats een scorende smash spelen en begrijpt de invloed van de baan op de opsprong van de smash aan de andere kant.</p>	<p>Het beheersen van een goede smash heeft voor een afwach- tende baseliner meer belang dan vaak wordt gedacht. De zekerheid dat men je liever niet ziet smashen, houdt in dat je bijna onvoorwaardelijk kan rekenen op een volley. Als je smasht, wil je daarna liever geen volley hoeven te spe- len. Overzicht (van de situatie) en inzicht (in het balgedrag op deze baan) zijn essentieel voor dit soort spelers.</p>	<p>De speler doseert bewust de vaart, de richting, de diepte en daarmee de opsprong en kan zijn keuze en het resultaat toelichten.</p>
<p>9 De speler is in staat om, in netpo- sitie, onder grote druk een VvS-bal te spelen.</p>	<p>Juist als de afwachter baseliner aan het net onder druk wordt gezet, moet hij zijn huid duur kunnen verkopen. Onder druk snel genoeg reageren, racketbladcontrole behouden en tegelijk de vaart van de aankomende bal benutten en weer goed opstellen. Dat levert voldoende vertrouwen om zo nu en dan (of vaker!) aan het net te verschijnen.</p>	<p>De speler concentreert zich op herkenbare ele- menten in de beweging van de tegenstander en vervolgens op de eerste 30 cm van de passeer- slag. De speler brengt het racketblad snel in de balbaan en knijpt op het raakpunt steviger om off-centre hits te kunnen controleren/sturen. Let op: herstellend voetenwerk naar volgende netpositie.</p>
<p>10 De speler is (v.w.b. zijn conditie) in staat om, ook in de derde set, na een zware baselinerally opeens in te lopen en een kwalitatieve drivevol- ley te spelen.</p>	<p>Het gaat hier niet om een frequent oplopende speler, dus het oplopen en het netspel zullen niet erg belastend zijn. Het gaat erom of de speler nog fris genoeg is om aan het eind van een zware wedstrijd kwalitatief te kunnen inlopen. Het is nuttig om deze situatie aan het eind van een lange/ zware training nog eens te oefenen.</p>	<p>De speler weet vanaf welke plaats op de baan hij de volley speelt (als controle op startmoment en versnelling). De speler controleert zelf de kwaliteit (in het resultaat!) van de drivevolley. Trainer: let op het tijdig starten en het fijne en felle voetenwerk!</p>
<p>11 De speler kan rationeel omgaan met punten die hij aan het net verliest.</p>	<p>Voor spelers die niet graag naar het net gaan is het mentaal zwaar om daar punten te verliezen. Het is essentieel dat ze het nut/belang van het oplopen goed inschatten. Ook het inschatten van gedwongen of ongedwongen fouten is belangrijk voor het verwerken.</p>	<p>De speler leert om een wereldbal van de tegen- stander niet als falen van zichzelf te zien. De speler legt de relatie tussen zijn approach en het verloren punt uit (ziet samenhang en verengt dus niet tot de laatste volley).</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

De afwachtende baseliner voelt zich hier behoorlijk op zijn gemak. Vaak ligt hier zijn wapen, in de passing en/of de lob. De speler moet vanuit alle denkbare posities, houdingen en looprichtingen in staat zijn om onder (zware) druk een oplopende speler dan wel netspeler te bestrijden. Tegen een consequent oplopende tegenstander voelt de afwachtende baseliner zich meestal niet zo prettig omdat het naar zijn gevoel vaak te lang duurt voor hij vat krijgt op het spel en ritme krijgt in zijn passeerslagen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om onder druk gecamoufleerde, scorende passeerslagen cross en rechtuit te spelen.	De speler moet zich bewust zijn van de signalen die hij met zijn slagbeweging afgeeft t.a.v. de speelrichting en moet oefenen op het camoufleren daarvan. Gebruik video om dit zichtbaar te maken. Zelfs de trainer moet niet kunnen zien waar de bal naartoe gaat!	Laat de speler de video van zijn slagbeweging bij cross en rechtuit slaan observeren en zelf conclusies trekken. De speler concentreert zich op een neutrale voorbereiding en speelt met onderarm/pols voor optimale camouflage. Tip: de trainer zegt op het laatste moment de speelrichting.
2 De speler kan vanuit het midden op een diepe approach aan beide kanten van de netspeler passeren en ook hard op het lichaam slaan.	Een oplopende speler die gebruik maakt van de zogenoemde centretheorie, dwingt de baseliner tot passeren vanuit het midden; met aan beide kanten dus een weglappende balbaan die aan de zijkant uit gaat als hij niet vroeg genoeg daalt. Het is cruciaal dat de speler vaart en spin doseert en de juiste balans vindt in relatie tot de vaart van de aankomende bal.	Laat de speler zelf (op de netband) de 'go'- en 'no go'-gebieden markeren (lint, strip, kleurknijpers). Laat de speler ervaren hoe het is om te spelen met vaart en rotatie (spin/slice) op verschillend aankomende ballen.
3 De speler kan er met een dalende bal voor zorgen dat de netspeler niet kan scoren (VvS).	Op momenten dat er niet direct met de passeerslag kan worden gescoord, is het belangrijk dat de afwachtende baseliner geen scoringskansen weggeeft aan de tegenstander. Daarvoor moet ten eerste de bal laag worden gehouden. Een geslaagde VvS-bal kan uiterlijk erg lijken op een opbouwende bal, maar oorspronkelijk is de bedoeling van de afwachtende baseliner duidelijk het punt niet willen verliezen. Als dat beter uitpakt, is dat meegenomen.	De speler controleert zelf de kwaliteit aan de hand van de (licht) opwaartse volley van de tegenstander. Hulpmiddel: denk aan mikken op een tafelblad, lager dan en dichtbij het net (instructiefase: zonder tegenstander).

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De speler begrijpt het principe van indirect passeren (opbouwen) en ziet een stijgende volley als een mogelijkheid om in te lopen en de netspeler te passeren (scoren).</p>	<p>De afwachtende baseliner is een meester in indirect passeren. De indirecte passeerslag is vooral nuttig tegen zich goed positionerende netspelers. De speler zal vooral moeten oefenen op een vloeiende overgang van de opbouwende (eerste) naar de scorende (tweede) passeerslag. De snelle velddekking mag niet ten koste gaan van de balans tijdens de passeerslag omdat daarmee de cruciale precisie verloren gaat. Inlopen op een omhoog gevulde bal ontnemt de netspeler de tijd het veld goed af te dekken.</p>	<p>De speler ervaart dat haast ten koste gaat van balans en controle. De speler ervaart het verschil in bewegingsintensiteit tussen de eerste passeerslag en het felle voetenwerk daarna. De speler focust extra gretig op het racketblad van de tegenstander en explodeert voorwaarts bij een opwaartse volley van de tegenstander.</p>
<p>5 De speler begrijpt het verschil tussen een opbouwende en een scorende lob en toont alertheid (om het punt af te ronden) na een gespeelde lob.</p>	<p>De speler moet begrijpen dat hij na een goede opbouwende lob de mogelijkheid heeft om het punt met de volgende bal af te maken. Hij moet wel enigszins in de baan komen om een zwakke bal van de tegenstander te kunnen benutten. Zijn behoudende kant kan echter vinden dat dit te veel risico met zich meebrengt. Op zo'n moment moet hij kunnen inzien dat het afstraffen van een zwakke bal na de opbouwende lob diezelfde lob nog gevaarlijker maakt!</p>	<p>De speler neemt direct waar in hoeverre de tegenstander in nood is en toont alertheid in houding en positie. De speler is zich bewust van zijn eventuele angst. De speler ziet in dat een beetje risico nemen in deze situatie bepaalde mogelijkheden biedt.</p>
<p>6 De speler ziet wanneer de druk te groot is voor een opbouwende lob en is dan in staat een VvS-lob te spelen.</p>	<p>De VvS-lob wordt vaak vergeten. Het kan een diepe slicelob zijn of een hoge vlakke lob, die de lobber de tijd geeft om positie te kiezen en de netspeler met een schijnbeweging te misleiden. Veel spelers vinden dit echter een laffe bal en spelen lobs uitsluitend met topspin. Onder grote druk is die topspinlob echter v.w.b. de timing erg moeilijk en daardoor risicovol.</p>	<p>Laat de speler verschillende verdedigende lobs ervaren onder diverse soorten druk. Laat de speler nadenken en spreken over het rendement van zijn (verdedigende) lobs.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
7 De speler is in staat om (onder druk), door elkaar en gecamoufleerd, lobs en passings te spelen.	De afwachtende baseliner beheerst van nature een behoorlijke passeerslag en lob. Op een hoger niveau is de allesbepalende camouflage geen vanzelfsprekendheid; daarop moet worden geoefend. Een goede camouflage maakt anticipatie op een lob of een passeerslag onmogelijk en leidt tot onzekerheid bij de oplopende speler v.w.b. het positioneren. Bij goede camouflage kan zelfs de trainer niet zien wat zijn speler gaat doen als hij er in een training tegenover staat!	Laat de speler de slagbeweging bij het spelen van passings en lobs observeren (video voor de eigen beweging) en daar conclusies uit trekken. De speler concentreert zich op de neutrale voorbereiding en experimenteert met onderarm/pols op het laatste moment voor het raken.
8 De speler is conditioneel in staat om, met behoud van controle (zonder verval in precisie) ook na 1 uur (of langer) zwaar spel een serie van 6 passings (forehand/backhand) te spelen.	Dat het hier een vorm van uithoudingsvermogen betreft, zal duidelijk zijn. In een training is dit goed te oefenen. De speler mag niet ritmisch gaan lopen, want dat duidt op vermoeidheid. Hij hoort bij iedere bal nog even gretig uit te komen en te blijven zwaaien als hij altijd doet.	De speler voelt zelf het a-ritmische en felle lopen. De speler houdt relatieve rust door een vloeiende zwaai en voortdurende balans. Trainer: let op de ademhaling!
9 De speler is mentaal in staat om gedwongen en ongedwongen fouten te onderscheiden en te accepteren.	Het verschil zien tussen een uitstekende approach die je tot een fout dwingt en een zwakke approach waarop je een onnodige fout maakt, is de eerste stap in de richting van respect voor de kwaliteiten van een tegenstander. Daarmee neemt de kans op negatieve zelfkritiek af. Daarnaast moet de speler ongedwongen fouten kunnen accepteren (en na kunnen denken over het voorkomen daarvan) zodat hij een tegenstander niet de indruk geeft dat hij daar kwetsbaar is.	Laat de speler na een fout aangeven of het een gedwongen of ongedwongen fout betreft. Trainer: let op realisme/objectiviteit van speler. De speler begrijpt de relatie tussen acceptatie en in het nu blijven. Laat spelers elkaar observeren: hoezeer toont de speler zijn emoties na fouten (voorkom het coachen van de tegenstander).
10 De speler is ervan overtuigd dat iedere bal haalbaar is en toont daarin telkens zijn vechtlust.	Alleen al (het tonen van) de overtuiging dat iedere bal haalbaar is, ontmoedigt de tegenstander. Als hij weet en ziet dat jij overal op loopt, legt dat een enorme druk op de kwaliteit van zijn slagen en dus op het risico dat de oplopende speler moet nemen om het punt te winnen.	De speler spreekt zijn overtuiging uit dat iedere bal haalbaar is en toont dit ook bij iedere bal. Dit tonen is een automatisme, zowel in wedstrijden als in training.

DE DWINGENDE BASELINER



De dwingende baseliner speelt duidelijk kortere punten dan zijn afwachtende collega en neemt dan ook beduidend meer risico. Hij is niet zozeer ongeduldig, maar wil graag het spel naar zijn hand zetten en dwingt graag en goed fouten af bij de tegenstander.

De meest gebruikte bedoelingen zijn (zwaar) opbouwen (als het even kan: één keer) en scoren.

Voorkomen van scoren komt voor tegen andere dwingende spelers, maar wordt niet graag gebruikt.





SERVICE



De dwingende baseliner (DB) speelt ook graag een dwingende service. Veel druk (op basis van vaart, precisie en variatie in richting) geeft de dwingende baseliner grote kans op een zwakkere return en daarmee de mogelijkheid om met de tweede bal zwaar opbouwend of zelfs scorend toe te slaan. De sterke service kan ook veel vrije punten opleveren (aces en bijna aces). Een enkele keer servevolley durft de dwingende baseliner wel te spelen, maar zijn voorkeur heeft het niet. Hij slaat liever nog twee (of drie) ballen dwingend van rond de baseline dan op te lopen en scorend te volleren (want dat houdt voor hem meer risico in). Ook lange spelers met een zeer sterke service zijn niet per definitie goede of geschikte servevolleyers.

In vrijwel alle trainingsvormen voor de service is het essentieel om een tweede en eventueel derde bal te spelen. Binnen drie slagen zullen de meeste punten van de dwingende baseliner afgelopen zijn en zowel de eerste als de tweede service speelt daarin een belangrijke rol.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is in staat om zwaar opbouwende eerste services afwisselend naar de hoeken en op het lichaam van de tegenstander te spelen met een percentage van 60.</p>	<p>Patroontrainingen met een min of meer vastgelegde return en een open tweede bal voor de serveerder zijn erg nuttig. Als het percentage te hoog wordt, kun je aannemen dat de service te veilig wordt gespeeld. Er zijn immers weinig topspelers met een eerste service met een percentage >65!! Werk dan dus aan scherper en/of harder serveren! De serveerder moet de uitwerking van de baan op harde of scherpe services automatisch aanvoelen.</p>	<p>De speler kan, zowel in training als na wedstrijd, het percentage van de eerste service noemen. De speler kan plaatsing en rendement van de eerste service noemen (zowel tijdens de training als in wedstrijd). Let op de leesbaarheid van de opgooi en de beweging.</p>
<p>2 De speler is in staat om zwaar opbouwende tweede services te spelen met een percentage van ± 95.</p>	<p>Veilig denken (geen dubbele fout slaan) is geen uitgangspunt voor de dwingende baseliner. De trainer moet letten op het rendement van de service. Let op hoe vaak tweede servicepunten worden gewonnen en verloren binnen twee slagen en koppel het wenselijke percentage daaraan.</p>	<p>De speler kan zelf na afloop van het punt zeggen of hij na de tweede service voordeel/initiatief behield. Let dus op de variatie in rotatie, plaatsing en vaart en koppel dat aan het rendement. Ook hier is camouflage belangrijk om de service minder leesbaar te maken voor de ontvanger.</p>



SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler is in staat om VvS-services te spelen op het wapen van de tegenstander.</p>	<p>Serveren op het wapen van de ontvanger heeft als voordeel dat de tweede bal op de mindere kant in een vaak grotere ruimte kan worden gespeeld. Het is essentieel om buiten de comfortzone van het wapen te blijven.</p>	<p>De speler noemt het wapen van de tegenstander en kan daarbij de comfortzone van dat wapen aangeven. Leer de baan te gebruiken in jouw voordeel en in het nadeel van dat wapen van de tegenstander (hoeft niet harder, alleen anders!).</p>
<p>4 De speler is in staat om aan het eind van een lange en zware wedstrijd zonder verval van kwaliteit te serveren.</p>	<p>Scout dit element in wedstrijden en trainingen door percentage, precisie, variatie en returnpositie aan het eind van de wedstrijd te vergelijken met de eerste set dan wel het begin van de training. Suggestie voor training: diverse series verspreiden over de training. Te veel ballen achter elkaar serveren is niet overeenkomstig de realiteit van de wedstrijd, is erg belastend voor arm en schouder, werkt verzurend en verstoort daardoor de fijne coördinatie en dus de precisie.</p>	<p>De speler neemt, zowel in de wedstrijd als tijdens de training, voldoende tijd voor zijn ritueel bij elke service; train zoals het in een wedstrijd voorkomt! Speler merkt de eerste signalen van verval. In geval van verval noemt de speler de mogelijke oorzaak. De speler kan de kwaliteit van de serie aan het eind van de (zware) training vergelijken met de eerdere series.</p>
<p>5 De speler toont vechtlust en emotionele stabiliteit op momenten dat de tegenstander met zijn return het initiatief overneemt.</p>	<p>Vooral tegen ontvangers met returns als wapen is het belangrijk dat de speler oplossingen blijft zoeken en dat hij daarbij ook kalm blijft. Denk aan specifieke momenten als een breakpunt tegen of de wedstrijd uitserveren.</p>	<p>De speler blijft in houding vastberaden en houdt scherpe ogen. De speler toont rust en incasseringsvermogen na dominante returns.</p>

RETURN OP SERVICE



De return is voor de dwingende baseliner van groot belang. Hij wil hier direct een voordeelsituatie creëren door (zwaar) opbouwend te spelen en daarna binnen enkele slagen te scoren. Daarom neemt hij met de return behoorlijk (maar verantwoord) risico en probeert hij gebruik te maken van zijn beste slag. Maar tegen dominante serveerders (voorwaartse speler of andere dwingende baseliners) zullen ook VvS-returns belangrijk zijn. Voor de meeste dwingende baseliners is chip & charge geen voorkeursoptie; ze zullen dat slechts zo nu en dan spelen, of als het echt niet anders kan. Het feit dat de speler technisch in staat is chip & charge uit te voeren, is toch geen reden om de speler op te leggen het vaker toe te passen (het verschil tussen *kunnen*, *willen* en *durven*).

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat op een opbouwende eerste service een opbouwende return te spelen.	Dit is uiteraard een standaard trainingssituatie, waarbinnen op het technisch breekpunt wordt getraind. Tegenover de drukvolle returns mogen natuurlijk best fouten staan, dus geef daar de ruimte voor. Het draait vooral om het rendement van de return en dat is af te lezen aan het aantal keren dat de tweede of derde bal kan worden gescoord. Te hoge eisen aan de vastheid zullen remmend werken: de speler zal minder risico durven nemen en dat remt weer de verschuiving van het technisch breekpunt!	De speler streeft ernaar het initiatief om te keren. De speler toont aanpassingsvermogen in de slagvoorbereiding (afhankelijk van druk van de eerste service). Let op: durf heeft de overhand boven veilig.
2 De speler is in staat om op een zwaar opbouwende eerste service een VvS-return te spelen.	De VvS-return is bedoeld om de serveerder geen winner te laten slaan met zijn tweede slag. Dit kan door diepte van de return en/of lage raakpunten voor de serveerder. Train dit zo snel mogelijk in een open situatie. De anticipatie op en de waarneming van de richting van de service zijn van doorslaggevend belang en worden pas getoetst als niet zeker is waar de service komt.	De speler kan zeggen waar hij naar kijkt om de service te lezen. Hulpmiddel: laat de speler achter een ontvanger staan om de service te lezen. De speler ziet wat zijn return doet met de slagpositie en de raakpunthoogte van de tegenstander.



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler kan tegen erg dominante serveerders spelen omdat hij met zijn opstelling de serveerder verleidt tot een bepaalde richting.</p>	<p>Je kunt een dominante serveerder bestrijden door vooraf te accepteren dat er een kleine ruimte in het servicevak is waar de serveerder een ace mag slaan én door de serveerder optisch te verleiden: toon een opening en dek die op het laatste moment toch weer af.</p>	<p>De speler noemt de voorkeurspeelrichting van de serveerder. Let op (onbewuste) patronen van de serveerder (vaak ook te koppelen aan standen in de game). Laat de speler aan anderen uitleggen wat de betekenis is van aangepaste returnposities.</p>
<p>4 De speler is in staat om op een onverwachte service snel zijn bedoeling aan te passen.</p>	<p>Een onverwacht hardere of zachtere service moet gepast worden beantwoord. Dit geldt niet alleen voor de eerste en tweede service, maar ook bij een bewuste (tactische) dan wel onbewuste (off-centre hit) variatie van de service. Suggestie voor training: werk met series onaangekondigde eerste en tweede services waarop de return wordt gespeeld (bijv: drie keer eerste en dan twee keer tweede).</p>	<p>De speler zegt het als hij een andere service moest retourneren dan verwacht. De speler is zich bewust van de eigen alertheid en de scherpte van ogen en oren. De speler kan aangeven of hij de eerste meter van de service ziet en welk geluid bij welke service hoort.</p>
<p>5 De speler is aan het eind van een lange wedstrijd nog steeds in staat om zonder kwaliteitsverval (zwaar) opbouwend te retourneren.</p>	<p>Hier speelt het snelkracht-uthoudingsvermogen van de speler een rol. Laat de speler in trainingen op diverse momenten series van returns spelen en controleer de kwaliteit van de return in de laatste serie a.d.h.v. precisie, vaart en percentage.</p>	<p>De speler heeft eventueel verval eerder opgemerkt dan de trainer. De speler kan vervolgens de mogelijke oorzaak noemen.</p>
<p>6 De speler toont emotionele stabiliteit bij het verwerken van (bijna) aces.</p>	<p>Bij het bedwingen van dominante serveerders is emotionele stabiliteit vaak een voorwaarde voor het bedenken van rationele oplossingen. Eén kans op een break kan bepalend zijn en dan moet je fris genoeg zijn om toe te slaan.</p>	<p>De speler blijft in houding vastberaden en behoudt scherpe ogen. De speler toont rust en incasseringsvermogen na dominante services.</p>

BASELINESPEL



De dwingende baseliner voelt zich op de baseline het meest thuis. Hij onderscheidt zich van de afwachtende baseliner door duidelijk meer risico te nemen en beduidend meer basisdruk te geven. De dwingende baseliner zet het spel naar zijn hand en kan tegenstanders er letterlijk afbeuken. Hij versnelt graag iedere bal en als hij onder druk wordt gezet probeert hij met de volgende bal het initiatief weer naar zich toe te trekken. Meer voorwaarts denkende trainers/coaches tonen meestal weinig begrip als de dwingende baseliner na een drukvolle bal niet aansluit. Onder 'Oplopen en Netspel' staan trainingsdoelen voor het inlopen op een hogere bal. Het feit dat de dwingende baseliner meer risico neemt, komt tot uiting in de scherpere plaatsing (dichterbij de lijnen) en de mindere marge boven het net. De gemiddelde schaker en anderszins behoudend opgeleide speler die nu trainer of coach is, wil vaak werken aan veiliger marges m.b.t. de lijnen en het net. In het moderne tennis worden de rallies echter steeds korter en wordt dus steeds risicovoller gespeeld. Het inbouwen van grotere marges haalt bij dwingende baseliners meestal de angel uit hun spel en moet niet als standaard worden getraind, maar situatief en dan alleen in uiterste nood.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om op opbouwende ballen zelf (zwaar) opbouwend te spelen	De dwingende baseliner zal ook vanuit de hoeken en op ballen waarop hij achteruit wordt gedrukt proberen zelf weer initiatief te krijgen c.q. af te dwingen. Trainingsvormen waarin iedere bal opbouwend en van beide kanten steeds dwingender wordt gespeeld zijn erg nuttig.	Als de ander jou laat lopen, probeer jij het initiatief terug te winnen. De speler merkt het zelf als hij ballen inlevert waarop de tegenstander het initiatief kan overnemen. De speler betrapt zichzelf erop als hij tijdwinende ballen gaat spelen i.p.v. de basisdruk te behouden.
2 De speler begrijpt dat hij zowel in de diepte als de breedte van de baan (zwaar) kan opbouwen en doet dat ook.	De speler kan ruimte creëren (middels het opbouwen) door de tegenstander naar achter te dwingen of buiten de baan te spelen. De scorende of de op één na laatste bal kan dan in de open ruimte worden gespeeld.	De speler let minder op het stuitpunt en meer op hoe zwaar de bal doorkomt als het om diepte gaat. De speler kijkt bij scherpe crossballen hoe ver de tegenstander buiten de baan komt en welke hoogte het raakpunt van tegenstander heeft (i.v.m. comfortzone).
3 De speler ziet tijdig een VvS-bal komen en weet dat zwaar opbouwend het maximaal haalbare is.	De dwingende baseliner wil op verdedigende ballen graag een zeer dwingende bal spelen, maar moet oppassen dat hij niet te veel risico neemt. Juist in deze situatie moet de dwingende baseliner een evenwicht zien te vinden tussen 'niet te voorzichtig' en 'niet te gretig'.	De speler begrijpt dat hij zelf geen te scherpe hoeken op lage, diepe ballen van de tegenstander kan spelen. De speler stelt zich in op een wat langere rally zonder het dwingende karakter van zijn spel geweld aan te doen.



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De speler ziet tijdig op welke opbouwende ballen van de tegenstander een scorende bal kan worden gespeeld.</p>	<p>De speler moet de eigen mogelijkheden hiervoor goed kennen. Precies weten wat je kunt op welke bal is niet alleen een voorwaarde voor zelfvertrouwen, maar ook voor het maken van goede tactische keuzes.</p>	<p>Streef in trainingen naar 80% goed en probeer dan al je grenzen te verleggen. Realiseer je in welke situatie je ballen mist (posities beide spelers en raakpunthoogte). Let op fouten die door balansverlies of door verkeerde keuzes worden gemaakt.</p>
<p>5 De speler kan VvS-ballen op zwaar opbouwende (of scorend bedoelde) ballen spelen en weet op welk soort ballen dat nodig is.</p>	<p>Ondanks het feit dat de dwingende baseliner graag zelf het spel bepaalt, moet hij soms toch een VvS-bal spelen. Bij voorkeur niet meer dan één, en dan direct weer gevolgd door een (zwaar) opbouwende bal; dus niet in series, maar situatief.</p>	<p>De speler herkent (waarnemen!) vroegtijdig of er sprake is van tijdnoed/overmatige druk. De speler merkt dat lage (doorschietende) ballen en/of hogere diepe ballen geschikt zijn. De speler focust op fel en snel herstellend voetwerk om het initiatief weer over te nemen.</p>
<p>6 De speler is in staat om tijdens een opbouwende rally een gecamoufleerde dropshot te spelen.</p>	<p>Het is nuttig om de dropshot te beheersen en toe te passen. Enerzijds om het ritme te breken en anderzijds om te voorkomen dat de tegenstander eenzijdig links/rechts achterin beweegt (en vooral: dat hij zich daarop instelt!). De tegenstander kan dan niet te ver achter de baseline staan en indirect heeft de dropshot ook betekenis voor de druk van de diepe slagen (contrast: kort/diep).</p>	<p>De speler gebruikt bewust een normale rompdraaiing en arminzet. De speler blijft zakelijk in zijn dropshotkeuze en begrijpt dat dollen averechts werkt. De speler snapt de bedoeling van de dropshot: zwaar opbouwend, soms scorend. De speler is zich bewust van zijn positie na het spelen van de dropshot.</p>
<p>7 De speler weet op welke VvS-bal hij toch een goede kans heeft om te scoren en past dat op geschikte momenten toe.</p>	<p>Het lijkt in tegenspraak met de intentie van de tegenstander (die immers dusdanig probeert te spelen dat je de bal niet kunt scoren), maar het gaat hier om het aftasten van de mogelijkheden op dit soort ballen. De dwingende baseliner zal immers graag dwingend spelen en zal, in de ogen van een meer behoudende persoon, al snel te veel risico nemen. Het is dus belangrijk dat de speler dit zelf doorkrijgt door het succes van scorende pogingen te bekijken.</p>	<p>Laat de speler nadenken over het rendement van zijn scorende intenties. Differentieer per speler: de één kan meer onmogelijke ballen slaan dan de ander. De speler begrijpt dat het niet alleen om zijn techniek gaat, maar ook om de positie en velddekking van de tegenstander.</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
8 De speler herkent voorkeurspatronen van de tegenstander en houdt daar rekening mee.	Statistisch denken helpt om een tegenstander beter te begrijpen. Veel spelers hebben patronen en voorkeursoplossingen en het helpt enorm die tijdig te herkennen. Denk ook aan het vroegtijdig herkennen van zowel wapens als kwetsbare slagen van de tegenstander.	Tijdens de training: na ieder punt tekent of turft de speler waar de tegenstander de ballen speelde (speelrichting en stuit). De speler kan na observatie van een andere speler zijn wapens en kwetsbare slagen noemen.
9 De speler brengt telkens optimaal zijn wapen in stelling en realiseert zich de invloed van het baanoppervlak daarop.	Om de backhand heen lopen is op trage banen makkelijker dan op snelle en het is voor de speler van groot belang deze vaardigheid zo snel mogelijk te ijken op een andere baan.	De speler schat snel de balhoogte en –vaart in. De speler ziet dat de pace van de bal (het doorkomen na de stuit) allesbepalend is op een andere baan.
10 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een wedstrijd explosief en zonder verval te slaan na het om de backhand heen lopen.	Dit heeft te maken met snelheid-uthoudingsvermogen en met snelkracht-uthoudingsvermogen. Trainer: controleer de kwaliteit aan het eind van een zware training.	De speler kan eerder dan de trainer aangeven dat/ of er verval is.
11 De speler herstelt ook aan het eind van een wedstrijd na iedere rally binnen 20 sec voldoende om weer een volgende dwingende rally te kunnen spelen.	De VO_2 -max is een goede maat voor het uthoudingsvermogen en komt tot uiting in de mate van herstel van de speler na een zware rally. Training: gebruik een hartslagmeter zodat de speler hier ook zelf inzicht in krijgt.	De speler kijkt op de hartslagmeter (de hartslag moet na 20 sec \pm 140 zijn). De speler let op zijn ademhaling (buik-flankborst). De speler let op zijn romphouding na een zware rally. Trainer: let op de kleur van het gezicht en de ademhaling.
12 De speler is mentaal in staat om een niet-aflatende gretigheid te tonen in combinatie met emotionele stabiliteit.	Zodra een dwingende baseliner er onzeker uit gaat zien en voorzigtiger gaat spelen, verliest hij zijn aanzien bij de tegenstander. Niet arrogant doen, maar wel zekerheid uitstralen.	De speler let op zijn reactie na verloren punten in relatie tot gewonnen punten. De speler controleert de houding van zijn romp, hoofd en armen en merkt waar zijn ogen zich op richten (oogcontrole).



OPLOPEN EN NETSPEL

De dwingende baseliner slaat veel liever een drive dan een volley: hij is niet zo dol op de netpositie. Meestal is dit veel minder een technische kwestie (kunnen), maar meer een kwestie van overtuiging (willen) en risicoafweging (durven), het gevoel de situatie niet onder controle te hebben en een gebrek aan intuïtie en anticipatie. De dwingende baseliner zal vaker een volley slaan in wedstrijden die hij toch wel wint of juist in wedstrijden waar hij kansloos is met zijn eigen speltype (dus daar zit zeker winst in, maar dus niet als basis van zijn eigen spell!). Het is een misvatting te denken dat de dwingende baseliner vaker zal oplopen als hij dat in talloze herhalingen traint. Tijdens trainingen zou centraal moeten staan dat de speler doorgrondt wanneer (op welke bal en in welke situatie) hij zich veilig genoeg voelt om op te lopen en dat dus uit zichzelf durft en doet (ook wanneer het spannend is). Als de speler zich dit eigen maakt, doet hij het zelfvertrouwen op dat hij nodig heeft om dit ook in een wedstrijd toe te passen. Inlopen (tegenmoet lopen) is een veilige manier van oplopen voor de dwingende baseliner op een hoge, vaak verdedigende bal van de tegenstander. Een snoeiharde drivevolley moet voorkomen dat de speler daarna nog moet doorlopen om opnieuw te volleren (tenzij die volley slechts een formaliteit is).

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is zich bewust van de halfcourtballen waarop hij kan scoren en die waarop hij een approach moet spelen (en dat op verschillende banen en afhankelijk van de tegenstander).</p>	<p>De speler moet niet, uit angst om gepasseerd te worden, te veel risico nemen en een poging doen om te scoren op kortere ballen.</p> <p>Het is voor de speler cruciaal dat hij overzicht heeft over de aankomende bal (hoogte van het raakpunt, snelheid en afstand van het net), de positie (en de loopsnelheid) van de tegenstander en de invloed van de baan.</p>	<p>De speler onderzoekt en verwoordt hoe de aankomende bal zich op deze baan gedraagt.</p> <p>Wat is de invloed van de baan op jouw resultaat?</p> <p>Markeer posities van het raakpunt (in hoogte en afstand) waarvandaan de speler veilig kan oplopen.</p> <p>De speler kan na een oploopsituatie de positie van de tegenstander noemen en de daaraan gekoppelde balbaankeuze.</p>
<p>2 De speler is zich bij de approach bewust van het verschil tussen zijn forehand- en backhandkant.</p>	<p>Spelers lopen niet alleen liever, makkelijker of meer vanzelf op met één van de twee slagen, ze doen dat vaak ook op andere hoogtes en verschillende afstanden van het net. Dit moet zelfs per baanoppervlak worden geijkt, zodat de speler weet wanneer het voor hem veilig is om op te lopen.</p>	<p>De speler geeft na enkele oploopsituaties de positie van zijn raakpunt bij de approach t.o.v. het net aan.</p> <p>De speler ontdekt zijn eigen comfortzone bij het oplopen.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler kan op hogere, verdedigende ballen inlopen en scorende drivevolleys slaan.</p>	<p>Voor een optimale manier van inlopen zijn de drie vormen van anticipatie cruciaal, in combinatie met een enorme alertheid. Patroontrainingen helpen hier nauwelijks: er zal met toe-nemend onvoorspelbaar aankomende ballen moeten worden gewerkt.</p>	<p>De speler herkent de tijdnoed van de tegenstander.</p> <p>De speler onderzoekt en benoemt de voorkeursoplossingen van de tegenstander.</p> <p>De speler observeert vanaf het inspelen (of eerder) de sturing van het racketblad (bijv. het openen van het blad vanuit de pols of het eerder raken met een vaste pols).</p>
<p>4 De speler kan vanaf iedere plek scorende smashes spelen, zowel op hoge ballen na de stuit als direct uit de lucht.</p>	<p>Het klinkt vreemd dat een speler die niet zo graag aan het net komt, goed moet kunnen smashen. Het effect van een dodelijke smash is echter dat een tegenstander minder snel zal lobben en dat maakt de velddekking in de netpositie makkelijker (het aansluiten en daarmee de afspeelmogelijkheden met de volley). Werk ook aan smashes op lobs over zowel forehand- als backhandkant.</p>	<p>De speler leest de beweging van de lob van de tegenstander.</p> <p>De speler noemt de voor- en nadelen van het direct smashen of na de stuit.</p> <p>De speler ervaart de combinaties van vaart, richting en precisie om te kunnen scoren.</p>
<p>5 De speler is in staat om, in netpositie, scorende volleys te spelen en is zich bewust van het effect van het baanoppervlak op de vaart, diepte en scherpte van die volley.</p>	<p>De dwingende baseliner die niet graag aan het net komt, zal het meest te maken krijgen met relatief makkelijk aankomende ballen zoals na een smash of zwaar opbouwende drive(volley). Het is belangrijk om dat soort volleys goed te beheersen.</p>	<p>De speler ontdekt de mix van scherpte en benodigde vaart, waardoor de bal onhaalbaar wordt en dus veilig aanvoelt.</p> <p>De speler voelt hoe en wanneer de vaart te gebruiken of de bal te versnellen.</p>
<p>6 De speler is in staat om op scorend bedoelde passeerslagen een VvS-volley te spelen.</p>	<p>De dwingende baseliner die tegen zijn wens in toch onder druk wordt gezet aan het net, moet inzicht krijgen in dergelijke noodballen en moet gevoel ontwikkelen voor het verwerken ervan. De speler moet niet te veel willen met een dergelijke bal, maar moet ook niet te voorzichtig zijn en alleen maar pareren.</p> <p>Het is dus belangrijk om de bladcontrole te oefenen die bij een VvS-volley nodig is.</p>	<p>De speler leest de passeerrichting van de tegenstander.</p> <p>De speler kan het verschil aangeven tussen duiken (stuwen met de benen) en reiken vanuit de romp.</p> <p>De speler voelt het verschil tussen een slappe en een strakke pols/onderarm.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd snel in te lopen op verdedigende ballen en die scorend te slaan.</p>	<p>Het snelkracht-uthoudingsvermogen speelt hier een duidelijke rol. De startcapaciteit en de alertheid van de speler mogen niet verminderen en moeten dus ook aan het eind van een zware training nog in dezelfde kwaliteit zichtbaar zijn.</p> <p>Werk niet met lange series; dit komt immers niet frequent voor bij de dwingende baseliner. Hij moet die startcapaciteit en alertheid ook voor de duur van een lange wedstrijd kunnen volhouden .</p>	<p>De speler is zichzelf bewust van zijn felheid/alertheid.</p> <p>De speler ziet wanneer hij eigenlijk had moeten/kunnen inlopen en scoren (vooral aan het eind van een training of wedstrijd).</p>
<p>8 De speler is mentaal in staat om met name gedwongen fouten emotioneel stabiel te verwerken.</p>	<p>Zowel gedwongen als ongedwongen fouten kunnen bij de dwingende baseliner de gedachte oproepen: 'Zie je wel dat ik niets bij het net te zoeken heb!' Begrip voor de relatie tussen approach en netpositie en respect voor de kwaliteiten van een tegenstander die een goede passing slaat, kunnen helpen het verloren punt aan het net rationeel te verwerken.</p>	<p>De speler kan de verhouding tussen gewonnen en verloren punten noemen.</p> <p>De speler herkent de eventuele overeenkomst tussen de voorlaatste en de laatste slag van het verloren punt.</p> <p>Kan de speler de passeerslag beter zien aankomen?</p> <p>Kies je als speler de goede oplossing voor die moeilijke volley?</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



De dwingende baseliner zet liever zelf het spel naar zijn hand, maar beschikt over krachtige en goede passeerslagen en lobs. Het loopvermogen van de dwingende baseliner kan minder goed zijn dan van de afwachtende baseliner, maar de baseline is wel zijn favoriete omgeving. Omdat de basisdruk van de dwingende baseliner groter is dan van de afwachtende baseliner, zal de dwingende baseliner minder snel (lees: minder vaak) worden aangevallen door een oplopende speler. De voorwaartse speler zal echter proberen om direct na zijn service en na zijn return bij het net te komen. Voor de return op service zijn de desbetreffende oplossingen reeds behandeld en in de onderstaande trainingsdoelen wordt meer uitgegaan van de passing op chip & charge en op passeerslagen die tegen approaches tijdens de rally worden gespeeld.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om onder grote druk directe passings te spelen.	Oefenen op passeren tegen een verwachte approach is anders dan oefenen op passeren tegen een onverwachte approach. De dwingende baseliner moet daarom zeker oefenen vanuit een rally waarin hij plotseling wordt aangevallen.	De speler is zich bewust van de camouflage van zijn slagrichting. De speler oefent, indien mogelijk, op schijnbewegingen bij zijn passeerslag. De speler voelt het verschil tussen wel en niet achterover hangen onder grote druk.
2 De speler weet in welke situatie en bij welke ballen de tegenstander met de forehand en backhand oploopt.	Door het observeren van diverse andere spelers bij trainingen en in wedstrijden leert de speler sneller te zien welke voorkeuren er bestaan. Hierdoor kan hij beter anticiperen!	Is er voorkeur voor slice- of spinapproaches? Met welke kant loopt de tegenstander vaker op? Komt de tegenstander graag zelf naar voren of alleen op echt kortere ballen?
3 De speler is in staat om tegen een chip & charge-aanval een directe passing te spelen.	De service is per definitie een halfcourtbal en is voor voorwaartse spelers vaak de beste manier om tegen een dwingende baseliner naar voren te komen, die van nature hard speelt in een rally. De passeerslag moet ook op kortere, scherpere en lagere ballen worden geoefend.	De speler concentreert zich op de positie van de oplopende speler. De speler herkent de slagvoorbereiding van de tegenstander (zowel de racketinzet als de eerste stapjes) bij chip & charge. De speler herkent snel de eventuele korte approach en beweegt, indien mogelijk, schuin voorwaarts.



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De speler is in staat om vanuit het midden passeerslagen te spelen, of hard op de tegenstander en begrijpt de invloed van het baanoppervlak op deze passing (vanuit het midden.)</p>	<p>Het voor sommigen onder centertheorie bekende principe houdt in dat het moeilijker is om vanuit het midden langs de netspeler te slaan en de bal toch op tijd te laten dalen zodat hij niet uit gaat. Vooral op snelle banen is het doseren van de snelheid erg moeilijk.</p>	<p>De speler oefent op de mix van spin en vaart. De speler begrijpt dat snel voetenwerk nodig is om snel ruimte voor de slag te maken. Let scherp op hoogtedosering (precisie).</p>
<p>5 De speler snapt het principe van indirect passeren en weet wat de beste positie is om de tweede bal optimaal te bereiken.</p>	<p>De dalende bal houdt in dat de volley slechts beperkte opties kent. Het is essentieel om gelijk na de eerste bal van de indirecte passing in te lopen. De speler moet dat veel oefenen om die positie goed door te krijgen.</p>	<p>De speler begrijpt: hoe lager het raakpunt van de volley van de tegenstander is, des te minder opties hij heeft. De speler merkt dat hij proactief moet zijn (schuin voorwaarts lopen) v.w.b. de tweede bal en niet reactief (eerst kijken naar het resultaat van de eigen bal).</p>
<p>6 De speler is in staat om vanuit alle denkbare posities gecamoufleerd te lobben en passeren.</p>	<p>De camouflage zou zo goed moeten zijn dat zelfs de eigen trainer niet kan zien of er een passing of een lob komt. De trainer kan video gebruiken met beeld-voor-beeld weergave.</p>	<p>De speler is zichzelf bewust van zijn verschil in gewichtsverdeling (voor/achter), beweging van zijn knieën en schouderas en de stand van het racketblad.</p>
<p>7 Conditioneel moet de speler in staat zijn om ook aan het eind van een lange wedstrijd zonder verval passings vanuit de hoeken te spelen.</p>	<p>Het eerste teken van verval bij passings is dat de speler loopt met de intentie om de bal te halen, in plaats van dat hij probeert zo vroeg en zo goed mogelijk bij de bal te komen. Bovendien neemt (mede daardoor) het aantal (anticipeerbare) lobs toe.</p>	<p>De speler voelt de eventuele afname in scherpte. De speler is zich bewust van een veranderend loopritme.</p>
<p>8 Mentaal moet de speler in staat zijn om doorzettingsvermogen te koppelen aan rationeel denken, vooral als het aantal succesvolle passings tegenvalt.</p>	<p>Respect voor de kwaliteiten van de tegenstander enerzijds en blijven zoeken naar succesvolle pogingen (ook door andere oplossingen) maken het mogelijk tot een beter passerpercentage te komen.</p>	<p>De speler kan benoemen of het om een gedwongen of een ongedwongen fout gaat. De speler bedenkt een alternatief voor de passing en coacht zichzelf hierin.</p>

DE VEELZIJDIGE SPELER



De veelzijdige speler (VzS) speelt gemiddeld met minder vaart dan de dwingende baseliner. Niet omdat hij het niet kan, maar omdat hij meer de gehele ruimte van de baan gebruikt en vaart daarbij minder vaak nuttig of nodig is. Hij is geduldig en durft (gepast) risico te nemen. De veelzijdige speler komt ook veel vaker aan het net en voelt zich eigenlijk overal op de baan thuis. Soms heeft hij niet eens een echt wapen, alhoewel tegenstanders de tactische veelzijdigheid op zichzelf als een wapen kunnen ervaren. Gemiddeld beheerst de veelzijdige speler alle slagen goed en maakt het hem niet veel uit tegen wat voor tegenstander hij speelt.

De drie bedoelingen opbouwen, scoren en voorkomen van scoren komen van nature evenredig voor en de tegenstander bepaalt hoe frequent een bepaalde bedoeling in de desbetreffende wedstrijd voorkomt. Bovendien zal de veelzijdige speler de bedoeling uitlokken vaker toepassen dan bij de andere speltypes het geval is.





SERVICE



De veelzijdige speler kan op ieder baanoppervlak goed uit de voeten. Hij is met zijn service in staat om effectief servevolley te spelen, hard te serveren, gevarieerd te serveren en kan deze elementen naar believen combineren en afwisselen. Voor de tegenstander is het moeilijk aan te geven wat hij kan verwachten; hij kan dus moeilijk anticiperen. De veelzijdige speler zal een effectieve service niet klakkeloos herhalen, tenzij het een zwak punt van de tegenstander betreft. De veelzijdige speler zal op gevoel (intuïtie) al een andere service gebruiken voordat de tegenstander zijn ritme heeft gevonden of hervonden. Zijn keuze heeft dus veel te maken met het spel van de tegenstander. Bij de servicetrainingen is de combinatie met de tweede bal erg belangrijk.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om gevarieerd opbouwende services te spelen, gevolgd door een (zwaar) opbouwende bal vanaf de baseline.	De veelzijdige speler zal van nature vaak meer variëren dan een speler met een ander speltype. In de trainingen moet dat dus ook centraal staan, maar altijd in relatie tot het percentage en het rendement (afleesbaar aan de kwaliteit van de return). Een kwalitatief goede service leidt bij de veelzijdige speler tot puntwinst binnen drie slagen.	De speler is zich bewust van de invloed die de baan heeft op de vaart, richting en rotatie van de service. De speler varieert met het oog op rendement en kan dat dus uitleggen. De speler begrijpt dat de richting en de pace na de stuit belangrijker zijn dan de eerste stuit. De speler baseert zijn tweede bal op de positie en de houding van de tegenstander.
2 De speler is in staat na een opbouwende service met een approachshot in te komen en op te lopen.	Zonder van de veelzijdige speler een voorwaartse speler te willen maken, zal dit toch regelmatig moeten worden geëfend. Een te schakend ingestelde speler zal de tegenstander anders niet genoeg afstraffen na een mindere return.	De speler weet vanaf welk raakpunt hij veilig op kan lopen (hoogte en afstand tot net). De speler is direct na zijn service alert op de diepte en de zwaarte van de return en toont dat met zijn houding en positie.
3 De speler is in staat om na een opbouwende service direct en ook in tweede instantie op te lopen en een opbouwende of scorende volley te spelen.	Het afwisselen van direct oplopen na de service en even wachten en dan oplopen, maken van de veelzijdige speler een gevaarlijke tegenstander. Trainen op situatief kiezen voor opbouwen dan wel scoren met de volley is essentieel. Varieer veel met de return.	De speler speelt met het moment van oplopen en merkt de verschillen. Wat is het laatst mogelijke moment om na je service (als)nog op te lopen? Vanaf welke hoogte kun je scorend volleren? Welke hoek van de volley is nog te belopen? Wat doet de baan met de volley?



SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
4 De speler is in staat te registreren hoe vaak hij succesvol is met de combinatie service-volley.	Spelers gaan vaak te onbewust om met de effectiviteit van deze combinatie. Bij dit doel is een vorm van statistisch denken een voorwaarde. Dit geldt niet alleen voor het algemene percentage, maar ook van links en rechts en gekoppeld aan de servicerichting.	Heeft de tegenstander standaardreturns? Anticipeert de tegenstander op jouw volley? Ben je te voorspelbaar in de momenten van oplopen en de manieren waarop je oploopt?
5 De speler is in staat om een VvS-service te combineren met een opbouwende tweede bal.	Door buiten de comfortzone van de tegenstander te spelen kun je een minder sterke return (zelfs van het wapen) afdwingen. Een goede VvS-service maakt het mogelijk als tweede bal een (licht) opbouwende bal te spelen.	De speler onderzoekt de comfortzone van de ontvanger, zowel in hoogte als breedte. De speler weet of services op het lichaam en naar het lichaam draaiend effectief zijn. De speler merkt op dat variëren met het service-ritme tot matige/zwakke returns kan leiden.
6 De speler is conditioneel in staat om drie sets lang zonder verval te serveren.	De belangrijkste indicatie van verval is zichtbaar in een afnemend percentage in combinatie met afnemende vaart of precisie. Dit gaat eerst geleidelijk en wordt steeds duidelijker zichtbaar. De veelzijdige speler gaat bij vermoeidheid meestal steeds zachter serveren.	De speler noteert/markeert de zwaarte en het percentage van de service aan het begin van de training en aan het eind van een zware training en vergelijkt de gegevens. De speler lokaliseert eventueel optredende vermoeidheid in het lichaam.
7 De speler is mentaal in staat de tegenstander met zijn service onder druk te houden.	Veelzijdige spelers hebben nog wel eens de neiging te verslappen als het goed gaat. De speler moet juist killerinstinct tonen door de tegenstander niet de gelegenheid te geven er beter in te komen.	De speler varieert bewust met de service om de tegenstander onder druk te houden. Is zichtbaar verval veroorzaakt door mentale of fysieke factoren? De speler besteedt aandacht aan toenemend ritme en/of vertrouwen bij de tegenstander.

RETURN OP SERVICE



Bij de return kan de veelzijdige speler direct initiatief nemen door in de open ruimte of zelfs chip & charge te spelen. Dit zal echter zeer situatief gebeuren. De trainer/coach moet niet denken dat de veelzijdige speler altijd initiatiefrijk wil of kan spelen, ook al is hij er technisch toe in staat. Hij is weliswaar niet zo behoudend als de afwachtende baseliner, maar ook niet zo dwingend als de dwingende baseliner. De veelzijdige speler zal gevarieerd op de situatie inspelen, maar moet soms wel aan een bepaalde tactische discipline worden gehouden (vooral als het afwisselen van wel en niet inkomen niet effectief is). Variëren doet de speler soms uit de behoefte om een bepaalde sleur te doorbreken en soms uit de behoefte om al zijn vaardigheden toe te passen. Op het moment dat de veelzijdige speler de afwisseling effectief gebruikt, is hij een lastige tegenstander. Als het meer afwisselen om het afwisselen wordt, doet het clownesk aan en is er nauwelijks sprake van een wedstrijdspeler (ergerlijk om naar te kijken voor een trainer/coach). De speler in een tactisch harnas dwingen is niet effectief, maar het kan wel helpen om een aantal richtlijnen te geven v.w.b. de effectiviteit.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om op een opbouwende service een opbouwende return te spelen.	Gepast risico is hier het trefwoord. De veelzijdige speler kan de neiging hebben de return te behoudend of te economisch te slaan (wordt door anderen ook als lui gezien). Dan gebruikt hij het liefst de vaart van de service, terwijl hij best zelf iets had kunnen toevoegen. Zoek steeds de balans tussen risico en tactisch nut (noodzaak).	De speler leest de servicerichting en kan vertellen waar hij naar kijkt. De speler oefent zelf met een vooraf vastgestelde speelrichting van de return. De speler ervaart zowel het blokken als het zwaaien met verschillende snelheden.
2 De speler kan een VvS-return spelen op een zwaar opbouwende service.	De VvS-return hoeft geen langzame bal te zijn. Laag over het net (tegen een oplopende serveerder) of diep (tegen een baseliner) zijn vooral situatief belangrijk. Het is vooral essentieel om bladcontrole te houden bij een 'noodreturn'.	De speler noemt de voorkeur van de serveerder! De speler ziet aan de opgooi of de serveerder gaat oplopen. De speler begrijpt het verschil tussen te defensief spelen en met genoeg druk spelen. De speler varieert zijn positie en probeert daarmee de serveerder te verleiden te doen wat hij wil.
3 De speler is in staat een scorende bedoeling aan zijn return te geven op een licht opbouwende service.	Vooraf op een onverwacht lichte service (door verkramping of een off-centre hit van de serveerder) moet de veelzijdige speler de alertheid hebben om de bal aan te pakken. De schakende speler zal vooral veilig spelen (met name aan het eind van de wedstrijd). Maar de scorende intentie betekent ook meer druk op de komende services (de serveerder voelt dat hij anders wordt afgestraft).	De speler luistert naar het raakpunt van de service en kijkt naar de eerste meter voor het inschatten van richting en diepte. De speler toont alertheid door direct in te komen en de bal op te zoeken i.p.v. een vroegtijdige en grote achterzwaai te maken.



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>4 De speler weet om te gaan met een tegenstander die veel aces slaat.</p>	<p>Tegen een dominante serveerder is het belangrijk om vooraf al informatie te vinden over voorkeuren, patronen en herkenbare bewegingen. Tijdens de wedstrijd is variëren met de positie (achterwaarts en/of zijwaarts) een mogelijkheid om de serveerder te ontregelen. De uitwerking van de opstellingsaanpassingen op de serveerder kan zowel bewust (uitdagen met duidelijk open hoek) als onbewust (optisch verleiden) zijn.</p>	<p>De speler bepaalt voor zichzelf de minimale afstand die genoeg reactietijd geeft op een harde service.</p> <p>De speler bepaalt de maximale spreiding van de service.</p> <p>De speler bepaalt vóór het punt begint waar de serveerder een ace mag slaan en welk gebied hij dus wel denkt te kunnen dekken.</p> <p>De speler stelt vast waar deze serveerder gevoelig voor is (sommige serveerders kijken nergens naar en bepalen geheel naar eigen gevoel de volgende service).</p>
<p>5 De speler is in staat om op een onverwachte service snel zijn bedoeling aan te passen.</p>	<p>Een onverwacht hardere of zachtere service moet gepast worden beantwoord. Dit geldt voor eerste en tweede service en bovendien bij een bewuste (tactische) zowel als een onbewuste (off-centre hit) variatie van de service.</p>	<p>De speler luistert naar het raken en kijkt naar de eerste meter van de service.</p> <p>De speler ervaart dat alert en scherp zijn een must is.</p>
<p>6 De speler is, conditioneel gezien, in staat om aan het eind van een lange wedstrijd kwalitatief goed (en dus zonder verval) te retourneren in gevarieerde situaties.</p>	<p>Juist de veelzijdige speler toont niet zo snel verval in controle bij de return op service. Het eerste verval zie je vaak in de felheid (en dus in het grijpen van een onverwachte kans). Er kan een latente luiheid optreden die vaak een conditionele oorzaak heeft, terwijl de speler zich nog niet werkelijk moe voelt. Hij gaat dan onbewust op een economische manier spelen om energie te sparen.</p>	<p>De speler controleert zijn eigen felheid, bijvoorbeeld aan het eind van een training.</p> <p>De speler geeft op een schaal van 1 tot 10 aan hoe vol zijn accu nog is.</p>
<p>7 De speler is mentaal in staat om in iedere mindere service een kans te zien waar hij voordeel uit kan halen c.q. waardoor hij initiatief kan nemen.</p>	<p>Initiatief nemen is niet per definitie inkomen en/of oplopen. De speler moet iedere gelegenheid nemen om een opening te creëren dan wel een zwakke bal af te dwingen. Voor de veelzijdige speler is het vooral belangrijk dat hij scherp blijft en niet te afwachtend gaat spelen in een langere wedstrijd.</p>	<p>De speler begrijpt de associatie met een wurgslang: vasthouden en aanschroeven.</p> <p>De speler begrijpt het verschil tussen teveel doen en niet verslappen.</p>

BASELINESPEL



In het baselinespel valt op dat de veelzijdige speler zowel druk geeft door de gehele ruimte van het speelveld te gebruiken als door de diepte te benutten. De absolute druk is minder groot dan die van de dwingende baseliner, maar de aanslag op de conditie van de tegenstander is wel aanzienlijk. Ook hier speelt de afwisseling van de veelzijdige speler een grote rol; hij heeft genoeg geduld om een rally vol te houden, maar wil wel graag zien dat het ergens toe leidt. Het opbouwende karakter van zijn baselineslagen is duidelijker zichtbaar dan bij de afwachtende baseliner, maar zonder de haast van de dwingende baseliner. De veelzijdige speler zal zich van nature sterk richten op wat de tegenstander wel en niet goed beheerst en dat systematisch uitbuiten. De veelzijdige speler ziet zijn tegenstander graag werken om bij de bal te komen en moet oppassen niet te gaan dollen met bijvoorbeeld kortcrossballen en dropshots. Tactische discipline is dan belangrijk om effectief punten te blijven spelen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is een meester in het opbouwend spelen op opbouwende ballen van de tegenstander.</p>	<p>De veelzijdige speler moet inzicht hebben in de mogelijkheden om op te bouwen d.m.v. diepte (zware ballen die de tegenstander naar achteren dwingen) en spreiding (tegenstander buiten de baan dwingen). Binnen een rally tegen een 'soortgenoot' is hij in staat het initiatief binnen enkele slagen terug te pakken.</p>	<p>Als de ander jou laat lopen, probeer jij het initiatief terug te winnen. De speler merkt het zelf als hij ballen inlevert waarop de tegenstander het initiatief kan overnemen. De speler kan uitleggen/tekenen wat de opties van de tegenstander zijn bij de eigen opbouwende ballen (daarna doen!).</p>
<p>2 De speler is in staat om goede VvS-ballen te spelen op zwaar opbouwende ballen van de tegenstander.</p>	<p>In deze verdedigingssituatie probeert de veelzijdige speler kwalitatieve ballen te spelen waarop de tegenstander niet kan scoren. Soms zijn die ballen goed genoeg om daarna het initiatief over te nemen of zelfs te scoren op de volgende bal. De veelzijdige speler is een goede verdediger, maar bepaalt liever zelf wat er gebeurt en stelt daarom hogere eisen aan de kwaliteit van zijn VvS-bal.</p>	<p>De speler herkent waar de druk vandaan komt en waarom die druk mogelijk is (situatie-analyse). De speler begrijpt dat hij zelf geen te scherpe hoeken op lage, diepe ballen van de tegenstander kan spelen. De speler begrijpt dat onder druk de tijdige voorbereiding en het behoud van balans essentieel zijn voor de precisie in zijn slagen.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler weet op welke ballen scorende intenties veilig voor hem zijn en durft dat in wedstrijden toe te passen.</p>	<p>Na een goede opbouwende bal ontstaan vaak ruimten in het speelveld van de tegenstander waarin de speler kan scoren. Een te afwachtend ingestelde veelzijdige speler moet vertrouwen hebben in het scoren en begrijpen in welke situatie (combinatie van positie en loopricting tegenstander en het soort aankomende bal) hij zou kunnen/moeten scoren.</p>	<p>De speler ziet voortdurend de positie van de tegenstander. De speler is zich bewust van de eigen positie op de baan. De speler begrijpt het belang van zelf (iets) inkomen in relatie tot de (nog) openliggende ruimte bij de tegenstander. De speler kan vertellen welke invloed het baanoppervlak heeft op zijn slagenvariëaties binnen het scoren.</p>
<p>4 De speler herkent de momenten waarop het mogelijk is van 'het spel volgen' over te gaan naar 'het spel maken' en kan en durft dat ook te doen.</p>	<p>Op het moment dat twee veelzijdige spelers tegen elkaar spelen, is tijdens de rally steeds zichtbaar wie de baas is. Toch blijken er in iedere rally mogelijkheden te zijn om de rollen om te draaien en daar moet de speler in trainingen aan werken en in wedstrijden aandacht voor hebben.</p>	<p>De speler onderkent hoe belangrijk het is dat hij inziet wie tijdens de rally de regie heeft. De speler ziet en voelt daadwerkelijk wie de tijdens de rally de regie heeft. De speler ervaart het rendement van het durven.</p>
<p>5 De speler is in staat om erg dominante spelers te ontregelen en daarna het initiatief in het spel over te nemen (change of momentum).</p>	<p>Door de combinatie van precisie en variatie is de veelzijdige speler in staat het ritme van de tegenstander te breken en het initiatief in de rally/game terug te pakken. Toch gaat het niet om het variëren op zich of om het aantal varianten waartoe de speler in staat is. Het gaat meer om de uitwerking van de variatie op het spel van de tegenstander.</p>	<p>De speler begrijpt het belang van a-ritmisch spelen met behoud van tactische discipline. De speler voelt het slaggemak van de tegenstander aan en baseert daarop de keuze voor een bepaalde variatie. De speler begrijpt en ziet dat extraverte personen zichtbaar aangeven op welk moment hij het initiatief kan overnemen.</p>
<p>6 De speler is in staat de bedoeling uitlokken toe te passen als onderdeel van het principe 'ik bepaal wat jij mag doen'.</p>	<p>Door een combinatie van opstelling en een specifiek gekozen balbaan, kan de veelzijdige speler de tegenstander verleiden tot een keuze waarin hij zich niet echt veilig voelt. Deze bedoeling doet een groot beroep op het inlevingsvermogen, het anticipatievermogen en het tactisch inzicht van de speler die de uitlokkende bal speelt.</p>	<p>De speler benoemt de kwetsbare slagen en situaties van de tegenstander (analyse). Speler begrijpt dat vooral big points zich voor uitlokken lenen.</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd goed te blijven spelen, zonder verval in de kwaliteit van de slagen.</p>	<p>Omdat de veelzijdige speler bij voorkeur zelf de lijnen uitzet, hoeft hij meestal minder te lopen dan zijn tegenstander. Zelf kan hij dan al snel het idee hebben fit genoeg te zijn. Maar vooral bij dominante tegenstanders speelt het snelheids- en uithoudingsvermogen een grote rol en moet de trainer/coach goed letten op verval in de kwaliteit van de slagen (vaak zichtbaar door een stapje minder en daardoor minder opties)!</p>	<p>De speler kan eerder dan de trainer aangeven dat/als er verval is. De speler begrijpt het gevaar van zelfs een beetje kwaliteitsverlies in zijn slagen.</p>
<p>8 De speler toont in trainingen en wedstrijden voortdurend vechtlust, doorzettingsvermogen en emotionele stabiliteit tijdens het baselinespel.</p>	<p>Strijdlust in combinatie met oplossend vermogen in complexe situaties zijn typerend voor de veelzijdige speler. In trainingen moet dit dus steeds opvallen en is het ook een indicatie voor de frisheid van de speler.</p>	<p>Tijdens trainingen in overmachtsituaties toont de speler nog steeds zijn analyserend vermogen en het denken in oplossingen.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

De goed ontwikkelde veelzijdige speler heeft volleys en overheads die vergelijkbaar kunnen zijn met die van een voorwaartse speler. Toch moet de trainer/coach niet vergeten dat het karakter van de veelzijdige speler anders is dan van een voorwaartse speler. Het enigszins schakende uitgangspunt van de veelzijdige speler is meer gebaseerd op *beheersen* dan *overheersen*. Verwar de controlefactor (als het gaat om spelverloop/puntverloop) niet met de bluffende aanpak van de voorwaartse speler. De veelzijdige speler zal eerder gebruik maken van zuiver plaatsen, scherpe hoeken en iemand op het verkeerde been zetten, terwijl de voorwaartse speler veel eenzijdiger en directer speelt. De veelzijdige speler loopt op wanneer het kan en heeft daarbij geen schroom enerzijds en geen haast anderzijds. Hij voelt zich in het achterveld immers ook thuis en wil vanuit zijn controlerende gedachte vooral niets overhaasten. Approaches worden meestal op precisie en met voldoende druk gespeeld, waarbij de evenwichtige balans tussen de approach en de te anticiperen volley opvallen. De echte netpositie wordt alleen ingenomen als op een bal kan worden ingelopen. De veelzijdige speler dekt lob en passing evenredig af.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler ijk per baanoppervlak en per tegenstander wanneer en hoe hij kan oplopen.	Juist voor de veelzijdige speler is dit ijken belangrijk. Denk aan het gepaste risico dat deze speler bereid is te nemen. Te vaak punten verliezen aan het net zal hem doen besluiten zeer weinig op te lopen en dan speelt hij te afwachtend. Maar als hij te voorzichtig wordt, verliest hij druk op de tegenstander en zijn vat op het spel.	De speler kijkt niet naar het stuitpunt, maar naar de pace (het doorkomen) van de aankomende bal bij het besluit al dan niet op te lopen. Wat is de invloed van de baan op je approach? Welke passeermogelijkheden heeft deze tegenstander op deze baan?
2 De speler weet welk soort volleys op deze baan geschikt zijn om op te bouwen/te scoren.	Het baanoppervlak heeft veel invloed op de effectiviteit van de volley. Juist voor de veelzijdige speler is het belangrijk om de karakteristieken van de baan met zijn volleys te ontdekken. De behoudende kant van de veelzijdige speler kan ertoe leiden dat hij te veilig en daardoor met onvoldoende druk volleert.	De speler onderzoekt de pace van harde volleys, scherpe volleys, aangesneden volleys (met slice), stopvolleys en ondiepe lage volleys (gras!). De speler weet het percentage lobs van de tegenstander. Welke voorkeur heeft de tegenstander als het gaat om cross en rechttuit passeren?

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
3 De speler is in staat om scorende volleys te spelen op alle mogelijke passeerslagen.	De veelzijdige speler gebruikt liever scherpe volleys dan harde volleys. Hoekveranderingen zijn dan ook belangrijk voor hem. Als de bal echter te hoog of te zacht wordt gespeeld, is de positie daarna erg kwetsbaar. De handigheid en de behoefte aan veiligheid mogen niet ten koste gaan van de kwaliteit van de volley!	De speler heeft oog voor de pace van de volley na de stuit. De speler gebruikt niet alleen de vaart van de aan-komende bal, maar kan er indien nodig/mogelijk ook iets aan toevoegen.
4 De speler is in staat om VvS-volleys te spelen in noodsituaties.	Al zal de veelzijdige speler de netpositie niet geforceerd opzoeken, toch kunnen noodsituaties voorkomen. Deze situatie is niet zo belangrijk als bij de voorwaartse speler, maar moet toch worden getraind.	De speler houdt bladcontrole door te knijpen op het raakpunt. De speler stelt zich meer in op reageren als hij merkt dat anticiperen bij deze tegenstander moeilijk is.
5 De speler is in staat om diverse soorten lobs scorend te smashes.	De speler moet smashes zowel op basis van vaart als plaatsing beheersen. Vaak zal de veelzijdige speler liever goed plaatsen dan zo hard mogelijk smashes. Camouflage van de speelrichting is hierbij belangrijk.	De speler leest de lob en start direct achterwaarts om onder de bal te komen. De speler camoufleert de plaatsing d.m.v. de onderarmdraaiing kort voor het raakpunt, zodat de richting minder voorspelbaar is voor de tegenstander.
6 De speler is in staat om op opbouwende lobs zowel opbouwende als VvS-smashes te spelen en respectievelijk aan te sluiten en achterin te blijven.	De veelzijdige speler wil niet graag de controle over de rally verliezen en bij een goede lob is er een omslagpunt van nog kunnen opbouwen naar blij zijn als je de volgende bal niet om de oren krijgt. Het is belangrijk dit punt vroegtijdig te herkennen en de positie daarna daarop aan te passen.	De speler stapt snel uit met het been aan de slagkant om achterwaarts te starten. De speler ervaart dat smashes uit de lucht meestal beter is dan de lob te laten stuiten. De speler begrijpt dat cross smashes beter is als hij na de smash zijn positie aan de baseline inneemt. Hetzelfde geldt voor rechttuit smashes als hij na de smash weer de netpositie inneemt.



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler kan met zijn opstelling aan het net succesvolle tegenstanders ontregelen en/of beïnvloeden.</p>	<p>De veelzijdige speler wil vanuit zijn intrinsieke behoefte aan controle invloed uitoefenen op de passeerkeuzes van de tegenstander. Door andere opstellingen en schijnbewegingen kan hij zich proactief opstellen in plaats van reactief (schietschijfgevoel).</p>	<p>De speler probeert eerst uit of de tegenstander hem wel ziet en zich iets aantrekt van zijn opstelling.</p> <p>De speler begrijpt dat tegenstanders die zelden lobben, dat pas zullen doen als je opzichtig dicht bij het net staat.</p> <p>De speler varieert met het moment van opstellingsaanpassing en begrijpt dat iedere speler een 'point of no return' heeft als het gaat om het veranderen van slagrichting.</p>
<p>8 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd op te lopen wanneer dat effectief is en heeft dan bovendien nog steeds de reactiesnelheid om noodsituaties op te lossen.</p>	<p>Angst, onzekerheid en verkramping moeten niet worden verward met vermoeidheid. Op het moment dat de veelzijdige speler aan het eind van de wedstrijd niet meer oploopt terwijl hij dat eerder wel deed, kan het dus diverse oorzaken hebben. Meestal is aan de intensiteit van de beweging te zien of het een conditioneel probleem is.</p>	<p>De speler voelt zijn alertheid en energie en vergelijkt die op verschillende momenten van training en wedstrijd.</p> <p>De speler is zelfkritisch t.a.v. het compenseren van energieverlies door anticiperen en handigheid.</p>
<p>9 De speler is mentaal in staat gedwongen fouten aan het net te onderscheiden van ongedwongen fouten.</p>	<p>Verlies van controle is de grootste bedreiging voor de mentale gesteldheid van de veelzijdige speler. Gedwongen fouten (op basis van goede passeerslagen) met de volley zouden het vertrouwen van de veelzijdige speler niet mogen aantasten. In trainingen moet een speler na een verloren punt kunnen zeggen van welke soort fout er sprake was.</p>	<p>De speler respecteert de kwaliteit van een goede passing van de tegenstander.</p> <p>De speler kan direct na een verloren punt in netpositie aangeven of het een (on)gedwongen fout betreft.</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



De veelzijdige speler combineert bij zijn passeerslagen het goede van de afwachtende baseliner en de dwingende baseliner. Hij combineert immers geduld met durf. Hij speelt zowel directe als indirecte passeerslagen en dat met zowel lage ballen als lobs. De schakende kwaliteiten komen tot uiting in de goede opstelling en velddekking bij met name de indirecte passeerslagen. De kwetsbaarheid kan liggen in het voorspelbare indirecte element van de passing, hetgeen voortkomt uit de behoudende kant van de speler. Overzicht en camouflage kunnen echter juist een sterke kant zijn.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om op verschillende soorten approachslagen directe passeerslagen te spelen (scoren).	Approachslagen zijn o.a. de aanvalsslagen met verschillende vaart, rotatie en diepte, maar ook naar de hoeken gespeeld en naar het midden. Denk aan de verschillende startposities en looprichtingen van de baseliner. Denk ook aan het achterhalen van een lob waarop een passing moet worden gespeeld.	De speler is zich bewust van de standaard richtvlakken (op de netband aan te geven) en weet en kan daarvan afwijken bij specifieke eigenschappen/vaardigheden van tegenstanders.
2 De speler is in staat om op diverse soorten approachslagen indirecte passeerslagen te spelen (opbouwen + scoren).	Hiervoor moet met name de situatieanticipatie worden ontwikkeld en (in technische zin) een vloeiende overgang van de slagbeweging in velddekkend voetenwerk (te snel teruggaan gaat ten koste van de balans en dus slagprecisie).	De speler herkent de situaties waarin de indirecte passeerslag nuttig/nodig is. De speler denkt één slag extra vooruit en kan de coach uitleggen wat voor antwoord hij van de tegenstander kan verwachten. De speler is zich bewust van de kwaliteit van de eerste bal (en dat die vooral afhankelijk is van de precisie).
3 De speler is in staat om, ook onder druk, gecamoufleerde lobs te spelen (opbouwen).	Veel spelers lobben zo weinig mogelijk, en als ze het wel doen laten ze dat overduidelijk zien. Dan is de lob dus te voorspelbaar. Zelfs de eigen trainer zou de lob niet moeten kunnen lezen, ook niet op een drukvolle approach.	De trainer moet kritisch kijken naar de leesbaarheid van de lob. De speler moet zich bewust zijn van de beweging die hij moet maskeren.



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
4 De speler is in staat om onder grote druk VvS-lobb te spelen.	Op het moment dat een lob min of meer de enige optie is, mag de speler het punt niet weggeven en moet hij dus een goede verdedigende lob spelen (waarop de ander niet kan scoren).	De speler herkent de situatie waarin hij echt alleen maar verdedigend kan lobben. De speler weet en voelt de hoogte, richting en mogelijke slice van de lob waarmee hij in het punt kan blijven.
5 De speler kan (situatief) na een VvS-lob en/of een mislukte smash het initiatief terugpakken.	Door zijn vaak bovengemiddelde anticipatievermogen is de veelzijdige speler vaak minder alert op situaties die plotse-ling anders uitpakken. Het gaat hier dus om het gebruik maken van en adequaat inspelen op een onverwachte kans; het omschakelen.	De speler is zich bewust van het verschil tussen routinematig anticiperen en het inspelen op een onverwachte kans. De trainer zorgt in deze spelsituatie voor onverwachte kansen om het inspelen te oefenen.
6 De speler is, conditioneel gezien, in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd verre ballen te halen en op precisie een passeer-slag te spelen.	Bij vermoeidheid vallen vastheid en vooral precisie flink terug; de balansverstoring uit zich dan meestal in strekken en/of achterover vallen.	De speler herkent de verminderde kwaliteit die veroorzaakt wordt door kleine/beginnende techni-sche veranderingen/tekortkomingen en kan die in volgende situaties onderdrukken.
7 De speler is mentaal in staat om tegen een succesvol oplopende tegenstander te blijven zoeken naar oplossingen.	De speler moet enerzijds in staat zijn zijn goede passeerslagen die één of meerdere keren door een uitstekende netspeler worden afgemaakt opnieuw te gebruiken (niet onzeker worden) en anderzijds blijven zoeken naar andere oplossingen om de zwakte bij de netspeler te ontdekken.	De speler kan onderscheid maken tussen een goed anticiperende netspeler en een mindere passeer-slag. De speler toont vastberadenheid en oplossend vermogen in situaties die uitzichtloos lijken.

DE VOORWAARTSE SPELER



De voorwaartse speler (VwS) komt het liefst zo snel mogelijk naar het net. Bij voorkeur met servevolley in de eigen servicegames of met chip & charge bij de return. Hij heeft weinig geduld als het gaat om lange series van steeds dezelfde slagen. Hij speelt liever korte punten en houdt van spektakel. Hij neemt veel risico en is gewend om ook ongedwongen fouten te maken. Is op de korte termijn (game, set) niet berekenend v.w.b. het rendement van zijn strategie. Dit houdt in dat hij kan volharden in het oplopen (terwijl hij veel punten verliest) in de overtuiging dat hij uiteindelijk toch zal kunnen winnen. Hierin onderscheidt hij zich van de veelzijdige speler, die immers veel meer nadenkt over de effectiviteit (het rendement) van zijn strategie en tactiek op de kortere termijn.

De voorwaartse speler probeert veel te scoren en gebruikt daaraan voorafgaand zo weinig mogelijk opbouwende slagen. Tegen andere voorwaartse spelers en dwingende baseliners moet hij wel gebruik maken van voorkomen van scoren, maar daarin gebruikt hij slagen die hij liever niet toepast. In die situatie gebruikt hij nogal eens laagpercentageslagen in een poging de tegenstander alsnog te overpoweren.

Een aparte opmerking over de linkshandigen onder de voorwaartse spelers (ook al is het een generalisatie): zij zijn vaak opvallend creatief in hun spel. Het gebrek aan tactische discipline kan een ergernis zijn voor trainers die zich daarin niet kunnen verplaatsen. Het lijkt wel alsof linkshandigen vaker voorkomen binnen dit speltype; de trainer moet een balans vinden tussen de risicovolle creativiteit (die speels en ongedisciplineerd kan overkomen) enerzijds en de effectiviteit van de briljante oplossingen anderzijds. Met het doven van het spelplezier kan een groot talent verloren gaan!





SERVICE



Omdat de voorwaartse speler ook wel servevolleyer wordt genoemd, komt zijn speltype bij het serveren het meest specifiek tot uiting. De echte voorwaartse speler wil het liefst direct na de service naar het net. Zowel na de eerste als na de tweede service, op snelle en op trage banen. Dit hoeft niet alleen met snoeiharde services, want ook andere servicekwaliteiten (precisie, spin, variatie en dan vooral in combinatie met camouflage) maken het mogelijk om na de service succesvol te volleren. Een flink aantal vrije punten komt tot stand door afgedwongen returnfouten en clean aces. De bedoelingen scoren en (zwaar) opbouwen staan dan ook centraal bij de voorwaartse speler. Daarnaast is het echter belangrijk dat de service ook in bijzondere situaties dwingend blijft (tegen een returnspecialist en bij specifieke weersomstandigheden), zodat toch minimaal 50% van de oploopsituaties succesvol kan worden afgerond. Tijdens trainingen zal minstens 75% van de services worden gevolgd door oplopen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is in staat zwaar opbouwende eerste services te spelen met een percentage van minstens 60 en kan dan minstens 70% van zijn volleys scoren.</p>	<p>Het percentage van de eerste service is belangrijk en met name gekoppeld aan spelen buiten de comfortzone van de retourneerder (buiten bereik of op het lichaam). Vervolgens zijn de velddekking na het oplopen en de kwaliteit van de volley essentieel. De hier genoemde percentages gaan uit van minder trage banen.</p>	<p>De speler kan aangeven hoeveel van bijvoorbeeld tien services binnen en buiten de comfortzone van de tegenstander kwamen.</p> <p>De speler kan aangeven vanaf welke positie op de baan hij de eerste volley speelt.</p> <p>De speler kan plaatsing en resultaat van de volley koppelen aan het baanoppervlak.</p>
<p>2 De speler begrijpt de invloed van het baanoppervlak op de kwaliteit van de service en is in staat zijn service te variëren zodat hij succesvol op kan lopen.</p>	<p>De minder ontwikkelde voorwaartse speler heeft de neiging om ook op tragere banen of met zwaardere (vochtige) ballen op dezelfde manier te blijven serveren en gaat dan forceren (met dalend percentage) om toch korte punten te kunnen spelen. Variatie kan helpen om de return te ontregelen en het daardoor mogelijk te maken toch voldoende succesvolle volleys te spelen.</p>	<p>De speler hanteert drie servicevariëaties en kan daarna uitleggen welke service op deze baan het meest rendeert (doe dit indien mogelijk op verschillende baanoppervlakken).</p> <p>De speler serveert met verschillende soorten ballen (hard, zachter, ouder of nieuw) en kan uitleggen welke bal op deze baan het meest rendeert.</p>



SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler is in staat om opbouwende tweede services te spelen met een vastheid van 95%, gevolgd door 70% opbouwende of scorende volleys.</p>	<p>Bij dit trainingsdoel gaat het om de kwaliteit van de service in combinatie met vloeiend oplopen, de splitstep, de wendbaarheid en het anticipatievermogen op de return. Als de speler door de volley heen loopt, verzwaart dat de opbouwende kwaliteit van de volley en vergroot hij dus de kans om de volgende bal te scoren.</p>	<p>De speler kan aangeven of de tegenstander zich enigszins moet aanpassen of dat hij zijn ideale return kan spelen.</p> <p>De speler kan aangeven waar hij zijn splitstep maakte.</p> <p>De speler is zich bewust van de voorkeursreturns van de tegenstander (vanaf rechts/links; cross en rechtuit).</p> <p>De speler kijkt naar de hoogte van de volley en de open ruimte bij zijn keuze voor scoren of opbouwen.</p>
<p>4 De speler gebruikt gecamoufleerde services waaraan je niet kunt zien of de vaart of de rotatie dominant is.</p>	<p>Met een gecamoufleerde servicebeweging kun je onvoorspelbaar variëren en daarmee de ontvanger dwingen tot aangepaste returns i.p.v. standaardreturns (in voorkeursritme).</p>	<p>De speler stelt zelf vast dat hij met één opgooi meerdere servicevariëaties kan spelen.</p> <p>De trainer (in returnpositie) kan op het raakpunt nog niet zien wat voor service er wordt geslagen.</p>
<p>5 De speler begrijpt dat het ook nuttig is om af en toe eens niet op te lopen, of pas in tweede instantie op te lopen.</p>	<p>Voorals een tegenstander standaard naar de voeten van de oplopende serveerder speelt, gaat het rendement van de serveerder direct omhoog als hij zo nu en dan niet direct oploopt, of na de tweede bal, of een fractie later dan gebruikelijk.</p>	<p>De speler kan uitleggen wat de verschillen zijn tussen de momenten van oplopen.</p> <p>De speler kan uitleggen wanneer een andere manier van oplopen effectief is.</p> <p>De speler kan na een andere manier of een ander moment van oplopen verwoorden wat het resultaat is.</p>
<p>6 De speler is in staat om d.m.v. statistisch denken de voorkeursreturn van de ontvanger te ontdekken en gaat daar bewust mee om.</p>	<p>Binnen één set moeten de voorkeurskant, favoriete slagbreedte en slaghoogte, voorkeursrichting en kwetsbaarheden van de ontvanger worden vastgesteld. Trainen tegen onbekende tegenstanders scherpt deze vaardigheid.</p>	<p>De speler kan na twintig services tegen een onbekende tegenstander aangeven wat zijn voorkeuren en kwetsbaarheden zijn, zowel vanaf links als vanaf rechts.</p>

SERVICE



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler kan ook in de laatste set van een lange wedstrijd servevolley spelen zonder verval in kwaliteit en percentage.</p>	<p>Oefen dit dus ook aan het eind van een lange training en controleer de kwaliteit, het percentage en het rendement van service, oplopen en volleren aan het eind van de wedstrijd.</p>	<p>De speler noteert/markeert de zwaarte en het percentage van de service zowel aan het begin als aan het eind van een (zware) training en vergelijkt de gegevens. De speler lokaliseert eventueel optredende vermoeidheid in het lichaam.</p>
<p>8 De speler is mentaal in staat om oplossingen te vinden tegen een goede retourneerder en om gedwongen fouten te verwerken.</p>	<p>Vooraf de vaardigheid om gedwongen en ongedwongen fouten te verwerken is belangrijk. Op het moment dat de voorwaartse speler gaat twijfelen aan zijn oplopen en netspel, is hij verloren. De combinatie van doorzettingsvermogen, geloof in eigen kunnen, analyserend vermogen (v.w.b. de kwetsbaarheid van de tegenstander) en oplossend vermogen bepalen de waarde van de voorwaartse speler in moeilijke wedstrijden.</p>	<p>De speler toont rust en incasseringsvermogen na dominante returns. De speler blijft van zijn eigen kracht uitgaan en vindt oplossingen in de return van de tegenstander.</p>



RETURN OP SERVICE

De echte voorwaartse speler zal op zoveel mogelijk services van de tegenstander chip & charge spelen, d.w.z. de bal opzoeken, veelal in de loop slaan, doorlopen naar een netpositie en trachten met een volley af te maken. Dat dit op snelle banen en tegen spelers met een dwingende service risicovol is, zal duidelijk zijn. Soms is het een vorm van bluffpoker: minder gebaseerd op rendement dan op de hoop dat het iets gaat opleveren. De voorwaartse speler houdt echter wel van die onzekerheid en het spectaculaire dat dit spel met zich meebrengt. Als het de voorwaartse speler niet lukt om met de return direct op te lopen, zal hij het zo snel mogelijk daarna proberen (zie oplopen en netspel en baselinespel). Regelmatig is het echter ook mogelijk en zeer effectief om even de uitwerking van de return af te wachten en dan alsnog in te lopen (iets voor of na het raakmoment van de tegenstander). Bij chip & charge zal de return zelf opbouwend worden bedoeld, maar op een kortere en/of in de slagzone aankomende service kan de speler ook meteen proberen te scoren met de return.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is in staat om op een (zwaar) opbouwende eerste service diverse soorten opbouwende returns te spelen in combinatie met verschillende momenten van oplopen.</p>	<p>Het gaat hierbij niet alleen om de standaard chip & charge, maar ook om hard geslagen returns, returns door het midden en dan gekoppeld aan direct oplopen, in tweede instantie oplopen en na de tweede bal oplopen. Vooral op een dwingende eerste service is de timing moeilijk, het risico groot en het percentage dus lager! Denk ook aan het verschil tussen deuce- en adkant.</p>	<p>De speler is zich bewust van de percentages bij de verschillende returns op diverse eerste services. De speler kan uitleggen wat de verschillende momenten van oplopen zijn en hoe effectief die zijn. De speler is zich bewust van het verschil bij de return tussen deuce- en adkant.</p>
<p>2 De speler is in staat om op opbouwende tweede services zwaar opbouwende returns te spelen, vooral in combinatie met direct oplopen en aansluiten bij het net.</p>	<p>De voorwaartse speler moet een specialist zijn in het aanpakken van de tweede service; hierdoor legt hij indirect ook druk op de eerste service. Denk naast de standaard chip & charge rechtuit ook aan een return met veel vaart, een dropshotreturn en een laagblijvende halfcourtapproach, zodat de tegenstander door deze varianten niet één oplossing en één ritme kan toepassen. Denk ook aan het verschil tussen deuce- en adkant.</p>	<p>De speler is zich bewust van de percentages bij de verschillende returns op diverse tweede services. De speler kan uitleggen dat zijn specialisme afhankelijk is van de vloeiende manier waarop hij door het raakpunt heen komt in combinatie met de precisie van zijn return. De speler is zich bewust van het ritme bij de passing van de tegenstander. De speler kent de effectiviteit van zijn return vanaf deuce- en adkant.</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler is in staat om op minder dwingende services een scorende bedoeling toe te passen.</p>	<p>De voorwaartse speler probeert zijn wapen zoveel mogelijk toe te passen (indien mogelijk om backhand heenlopen en forehandwapen gebruiken). Laat hem in de training het technisch breekpunt opzoeken en verleggen, maar laat hem ook diverse services spelen, waarop de voorwaartse speler zelf moet inschatten wanneer scoren mogelijk is.</p>	<p>De speler merkt zelf dat geluid (van het raken) en beeld (beweging) aankondigen dat er een zachtere service komt.</p> <p>De speler merkt dat verhoogde activiteit (vooral van de benen) directe actie om te kunnen scoren mogelijk maakt.</p> <p>De speler is zich bewust van het scoringspercentage op hoge/lage en smalle/brede raakpunten.</p>
<p>4 De speler is in staat om een VvS-return te spelen op een zwaar opbouwende service.</p>	<p>Op het moment dat de voorwaartse speler niet kan inkomen en oplopen met zijn return, is het belangrijk dat hij geen kans weggeeft aan de serveerder. Het is mogelijk dat de serveerder op een goede VvS-bal een te hoge bal speelt, waarop dan alsnog kan worden ingelopen.</p>	<p>De speler weet van zichzelf wat zijn meest kwetsbare return is en hoe hij er dan voor kan zorgen dat hij niets weggeeft.</p> <p>De speler behoudt zijn voorwaartse instelling voor het geval de tegenstander die kans alsnog biedt (schakelen).</p>
<p>5 De speler doorgrondt de voorkeurservice en weet hoe hij met de opstelling invloed kan uitoefenen op de serveerder.</p>	<p>Statistisch denken over de meest gebruikte service en het hoogste rendement (voor de serveerder) zijn hier een eerste voorwaarde. Daarnaast moet de speler weten op welke wijze hij een serveerder kan verleiden tot een bepaalde service of zelfs een fout.</p>	<p>De speler kan na twintig services van een onbekende serveerder aangeven welke voorkeuren opvallen.</p> <p>De speler experimenteert met zijn opstelling tegen een onbekende tegenstander die als opdracht krijgt zoveel mogelijk aces te slaan.</p> <p>De speler evalueert de uitwerking van de verschillende posities.</p>
<p>6 De speler is conditioneel in staat om aan het eind van een lange wedstrijd zonder kwaliteitsverlies chip & charge te spelen.</p>	<p>Door vermoeidheid komt de speler vaak net minder goed uit en verliest vastheid of precisie. Door aan de returns aan het eind van zware trainingen te oefenen kan het eventuele verval worden getoetst.</p>	<p>De speler controleert zijn eigen felheid, bijvoorbeeld aan het eind van een training.</p> <p>De speler geeft op een schaal van 1 tot 10 aan hoe vol zijn accu nog is.</p> <p>De speler ijkt de kwaliteit van zijn oplopen d.m.v. de precisie van zijn return en de volleypositie.</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler is mentaal in staat scorende passeerslagen te verwerken en te volharden in de chip & charge-strategie.</p>	<p>Het investeringsprincipe staat hier centraal. Een tactiek die pas later in de wedstrijd rendement oplevert, stelt hoge eisen aan het incasseringsvermogen en het doorzettingsvermogen van de Voorwaartse speler. Ook de ongedwongen fouten moeten de overtuiging van het oplopen met de return niet aantasten.</p>	<p>De speler toont rust en incasseringsvermogen na dominante services. De speler blijft de overtuiging uitstralen dat hij bij zijn chip & charge-strategie blijft.</p>



BASELINESPEL



Voor de voorwaartse speler is het baselinespel een zo kort mogelijke fase van ieder punt. Soms niet eens vanwege technisch onvermogen, maar puur door de in zijn beleving onaantrekkelijke spelsituatie. Ook ongeduld en/of onbegrip (voor de structuur van het opbouwen met de bedoeling te scoren) zijn een oorzaak voor die behoefte aan korte rallies. Toch zullen ook voorwaartse spelers vastheid moeten hebben op een (beperkt) aantal drukvolle ballen vanaf de baseline die ze in staat stellen zo snel mogelijk op te lopen. We praten hier dus over een geheel andere vorm van vastheid dan bij de overige drie speltypes. Er zijn voorbeelden van voorwaartse spelers in de top 100 van de wereld die met één of beide slagen vanaf de baseline niet bij de beste 500 van de wereld hoorden. Zij hadden dus relatief weinig last van dat onvermogen in het achterveld.

De voorkomende bedoelingen zullen vooral (zwaar) opbouwend zijn. Dat geldt op drukvolle ballen van zowel een dwingende baseliner als een veelzijdige speler (heel verschillend!).

VvS-ballen spreken de voorwaartse speler helemaal niet aan omdat deze bedoeling erg ver afstaat van de bedoelingen van het voorwaartse spel.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler kan binnen vijf opbouwende slagen oplopen en in 70% van die oploopsituaties volleren.</p>	<p>Voor een behoudend denkende trainer is in 70% van de oploopsituaties kunnen volleren (en dus 30% gepasseerd worden) griezelig en onveilig. Dit percentage sluit echter wel aan bij de beleving van de voorwaartse speler. Tijdens het baselinespel probeert de voorwaartse speler eigenlijk alleen de eerstkomende kans te vinden om op te lopen.</p>	<p>De speler kan uitleggen hoe drang en haast zichtbaar zijn en van elkaar verschillen. De speler kan na een punt/rally evalueren waarom hij al dan niet kon volleren.</p>
<p>2 De speler begrijpt de verschillende mogelijkheden en beperkingen van baansoorten als het gaat om opbouwen en is in staat dit in zijn tactiek in te passen en toe te passen.</p>	<p>De voorwaartse speler kan soms op verschillende banen op stoïcijnse wijze exact hetzelfde spel (blijven) spelen. Als dit uit overtuiging voortkomt is dat prima, maar als het een (tactische) domheid betreft, is het natuurlijk zonde. De speler moet de effectiviteit van zijn slagen per baansoort ijkken, zodat hij de baseline niet te vroeg maar ook zeker niet te laat verlaat om op te lopen.</p>	<p>De speler experimenteert met het baselinespel op verschillende banen en kan de verschillen v.w.b. de effectiviteit van zijn spel samenvatten. De speler kan uitleggen wat het verschil is tussen blijven hopen (en dus hetzelfde doen) en zich aanpassen aan de realiteit van ondergrond en tegenstander.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd kwalitatieve, opbouwende slagen vanaf de baseline te spelen.</p>	<p>De voorwaartse speler hoeft niet het uithoudingsvermogen van een fervente baseliner te hebben (hij zal meer opvallen door korte, explosieve elementen in het spel). Wel moet hij zo fit zijn dat hij tijdens een lange wedstrijd vanaf de baseline kwalitatief opbouwend kan blijven spelen, zodat hij binnen vijf slagen verantwoord kan oplopen. Vermoeide spelers verliezen vaak kwaliteit in die opbouw, gaan het oplopen forceren en worden kwetsbaar aan het net.</p>	<p>De speler kan eerder dan de trainer aangeven dat/ of er verval is. De speler begrijpt het gevaar van (zelfs een beetje) kwaliteitsverlies in zijn slagen.</p>
<p>4 De speler is mentaal in staat om tegen drukvolle tegenstanders te blijven zoeken naar oplossingen en aanpassingen en zo vanaf de baseline mogelijkheden creëren om effectief op te lopen.</p>	<p>Op het moment dat de tegenstander zoveel druk geeft (met name in zijn servicegame) dat de voorwaartse speler niet in staat is het net op te zoeken, zal hij tactisch te werk moeten gaan. De mentale bereidheid daartoe is wellicht de grootste voorwaarde, maar ook conditionele aspecten spelen dan een grote rol. Bij het bespreken van deze probleemsituatie is het vooral belangrijk dat de voorwaartse speler begrijpt dat hij niet geheel anders (tegen zijn natuur in) moet spelen, maar dat het om een aanpassing in zijn tactisch plan gaat waardoor zijn speltype intact kan blijven (zie de tactische piramide).</p>	<p>De speler weet in hoeverre hij bereid is om zijn baselinespel aan te passen als dat nodig is. De speler toont zelfvertrouwen en rust op die momenten dat hij niet werkelijk zijn eigen spel kan spelen.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



Oplopen en netspel zijn de favoriete ingrediënten van de voorwaartse speler. Hij houdt van de uitdaging van de noodsituaties en de spanning van de korte punten. Hij past alle soorten approaches, volleys en smashes graag toe, dus die moeten in alle voorkomende situaties worden getraind.

Het trainen op en boven het technisch breekpunt is essentieel om drukvolle situaties en zelfs noodsituaties na te bootsen. Op die momenten zal de vastheid van de volleys lager zijn dan bij trainingen van het netspel met andere speltypes. Vanwege de voorkeur voor korte punten zullen veel opbouwende en vooral scorende bedoelingen worden gebruikt. Het atletisch vermogen van de voorwaartse speler komt in deze situatie het meest tot uiting. De voorwaartse speler moet oppassen voor overmoedigheid, te frivole en te spectaculaire oplossingen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>1 De speler is in staat zijn approach aan te passen aan het baanoppervlak en past dus ook zijn manier van oplopen daaraan aan.</p>	<p>Het baanoppervlak beïnvloedt vooral de hoogte en snelheid (pace) na de stuit. De voorwaartse speler moet al bij het inspelen de kwaliteit van de approaches ijken. In trainingen moet de speler op verschillende banen uitproberen welke uitwerking de baan op de approach heeft.</p>	<p>De speler weet op welke baan ballen al dan niet doorschieten of hoog opstuiten in relatie tot de vaart en rotatie van de gespeelde approach. De speler ervaart het verschil in starten, lopen, springen en afremmen op verschillende banen.</p>
<p>2 De speler begrijpt de ontregelende waarde en de tactische kwaliteit van de dropshot en de kortere approach als oplopmogelijkheid en durft deze met mate toe te passen.</p>	<p>De dropshot wordt vaak gezien als een scorende bal, maar voor de Voorwaartse speler is hij zeker goed bruikbaar als approachshot. Essentieel is het positioneel meebewegen in relatie tot de nog beschikbare opties die de tegenstander heeft bij het halen van de dropshot. De kortere (halfcourt) approach werkt ook ontregelend voor een tegenstander.</p>	<p>De speler kan uitleggen welke opties de tegenstander heeft in relatie tot de hoogte van zijn raakpunt. De speler kan de daaraan gekoppelde opstelling toelichten. De speler ziet de diverse loop- en slagritmes van de tegenstander bij approaches van verschillende diepte.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>3 De speler is in staat om vanaf iedere voorveldpositie en op diverse bedoelingen van de tegenstander opbouwende volleys te spelen, waarna hij een geschikte netpositie inneemt.</p>	<p>Omdat de voorwaartse speler het oplopen soms forceert (d.w.z. eerder oploopt dan ogenschijnlijk verantwoord is), moet hij op diverse posities in het veld alle soorten ballen kunnen verwerken waarop hij in ieder geval niet kan scoren. Al deze denkbare situaties moeten worden getraind in combinatie met alle denkbare opbouwende bedoelde volleys.</p>	<p>De speler kan van iedere volley in iedere denkbare positie aangeven of die opbouwend (genoeg) is. De speler kan zelf het aandachtspunt benoemen waarmee hij zich in noodsituaties kan redden.</p>
<p>4 De speler is in staat om vanaf iedere voorveldpositie en op diverse bedoelingen van de tegenstander scorende volleys te spelen.</p>	<p>De keuze voor een bepaald soort volley moet pijlsnel worden gemaakt, niet alleen op grond van de openingen in de velddekking van de tegenstander (na een goede opbouwende bal), maar ook op grond van inzicht in niet te belopen afstanden en in de moeilijkheidsgraad van de aankomende bal. Laat de speler experimenteren met alle denkbare situaties en pas op voor te behoudende feedback (als dit speltype jou niet aanspreekt).</p>	<p>De speler kan uitleggen hoe het gebruik van bal-snelheid en richting in relatie staat tot de ruimte en de tijd die de tegenstander heeft om de bal te halen. Daarnaast realiseert de speler zich dat de raakpunthoogte en -breedte van de volley bepalend zijn voor een al dan niet de scorende volley.</p>
<p>5 De speler is in staat om VvS-volleys te spelen op erg dwingende ballen van de tegenstander en daarna alsnog het initiatief over te nemen.</p>	<p>De voorwaartse speler wordt natuurlijk ook overrompeld door extreem moeilijke ballen van de tegenstander en moet op die momenten zijn huid dus zo duur mogelijk verkopen door geen neutrale bal in te leveren. Een goede VvS-bal lijkt qua <i>resultaat</i> dan veel op een opbouwende bal, maar ontstaat uit nood en de speler is eigenlijk al blij als hij het punt niet verliest.</p>	<p>De speler kan zelf schetsen in welke situatie hij vrijwel niets meer kan met zijn volley. De speler weet welke aandachtspunten hem helpen om hem in die noodsituatie te redden. Daarnaast en daarna voelt de speler alsnog de drang om initiatief te nemen.</p>
<p>6 De speler is in staat om situatief te variëren met bedoelingen van volleys en smashes, ook op momenten dat die slagen gecombineerd voorkomen.</p>	<p>Vooral bij plotseling voorkomende kansen in voorveldsituaties met smashes en volleys moet de speler optimale keuzes kunnen maken, vooral op momenten dat iets anders werd verwacht. Hier zijn niet-realistische oefenvormen (géén patronen) middels een drill-uit-de-mand of met twee tegenstanders nuttige vormen.</p>	<p>De speler kan uitleggen dat omschakelen in zowel onverwachte als verwachte situaties afhankelijk is van de alertheid.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>7 De speler kan uitstekend anticiperen omdat hij een passeerslag of lob goed kan lezen.</p>	<p>De voorwaartse speler is het meest kwetsbaar tegen een speler met goed gecamoufleerde lobs en uitstekende passings. Voor het afdekken van de passings moet hij zo ver mogelijk doorlopen, terwijl hij dan kansloos is bij een goede lob. Andersom geeft het afdekken van de lob (door meer afstand van het net) ruimte voor passings.</p>	<p>De speler kan uitleggen welke positie ideaal is voor het afdekken van lobs en hoe anders de ideale positie is voor het afdekken van passeerslagen.</p> <p>Laat de speler uiterlijk op het raakpunt van de tegenstander zeggen of er een lob of een passing wordt geslagen.</p> <p>De speler past direct zijn positie aan zodra hij de lob of passeerslag heeft gelezen.</p>
<p>8 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd zonder verlies van reactiesnelheid en sprongkracht de netpositie in te nemen en te dekken.</p>	<p>Het is niet nodig om in trainingen zwaar verzurende (door hoge intensiteit en lange series) vormen te oefenen. Wel is het goed om het snelkracht-uthoudingsvermogen aan het eind van een training te testen en in wedstrijden te controleren (vergelijk het rendement van het netspel aan het begin en het eind van de wedstrijd met elkaar).</p>	<p>De speler voelt zijn alertheid en energie en vergelijkt die op verschillende momenten van training en wedstrijd.</p> <p>De speler is zelfkritisch t.a.v. het compenseren van energieverlies door handigheid.</p>
<p>9 De speler is mentaal in staat om zowel fouten als het lage rendement van het oplopen te verwerken en toont in alle situaties vertrouwen in het voorwaartse spel.</p>	<p>Let steeds op de beleving, verwerking en uitstraling van de speler, vooral als het spel minder gaat. Gebruik eventueel video-opnamen om de speler bewust te maken van zijn non-verbale communicatie.</p>	<p>De speler begrijpt de invloed van zijn houding en uitstraling op de tegenstander en toont daarom zelfvertrouwen en volharding, juist op momenten dat het tegenzit.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

De voorwaartse speler staat liever zelf aan het net dan dat hij tegen een netspeler speelt. Toch zal hij (vooral) tegen een soortgenoot en (in mindere mate) tegen een veelzijdige speler in staat moeten zijn om te passeren en te lobben. Dit zal vooral voorkomen in servicegames van de ander en dan vroeg in de rally. Later in de rally komt het passeren weinig voor omdat de voorwaartse speler zelf zal proberen op te lopen. De bedoeling van de passeerslag of lob is dan vooral scoren. Opvallend is dat de voorwaartse speler graag directe passeerslagen gebruikt, als om de volleyvaardigheid van de ander te testen en hem in het oplopen te ontmoedigen.

DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
1 De speler is in staat om een scorende passeerslag te spelen op een opbouwende volley of approach van de tegenstander.	Vooraf na een volley van een oplopende serveerder zal een passing geslagen moeten worden, maar ook na een approach op een mislukte (en te korte) bal van de voorwaartse speler zelf. De speler heeft inzicht in de relatie tussen vaart, richting en spin nodig om de juiste keuzes te maken.	De speler is zich bewust van de standaard richtvlakken (op de netband aan te geven) en kan daarvan afwijken bij specifieke eigenschappen/vaardigheden van tegenstanders. De speler kan uitleggen welke mate van vaart en spin hem de meeste precisie geeft bij de scorende passing.
2 De speler is in staat om gecamoufleerde lobs af te wisselen met passeerslagen.	Het interessante van dit doel is dat de speler door dit te oefenen zelf ook meer inzicht krijgt in het anticiperen op een passing of lob op het moment dat hij aan het net staat. Bij gecamoufleerd slaan moet zelfs de trainer moeite hebben met het lezen van de beweging!	De speler is zich bewust van de leesbare signalen die hij bij het spelen van lobs afgeeft en kan ze onderdrukken. De trainer (in netpositie) kan op het raakpunt nog steeds niet zien of er gelobd wordt.
3 De speler herkent vroegtijdig een neutrale (hoge) volley en loopt daar direct op in om te scoren.	Vooraf spelers die denken dat de passeerbal niet tot een vervolg van de rally leidt, zijn vaak niet alert genoeg om gebruik te maken van een zwakke volley.	De speler is zich bewust van de benodigde alertheid. De speler weet hoe hij de neutrale volley vroeg kan herkennen.
4 De speler is conditioneel in staat om ook aan het eind van een lange wedstrijd snel en in balans op de plaats van de passeerslag te komen.	Een van de eerste tekenen van vermoeidheid is het voortijdig strekken van de benen en soms het achterover gaan hangen tijdens de passeerslag. Als de speler te laat bij de bal komt, leidt dat vaak tot voorspelbare lobs en roekeloze passings.	De speler herkent de verminderde kwaliteit in combinatie met de kleine/beginnende technische veranderingen/tekortkomingen (balans) en kan die onderdrukken.

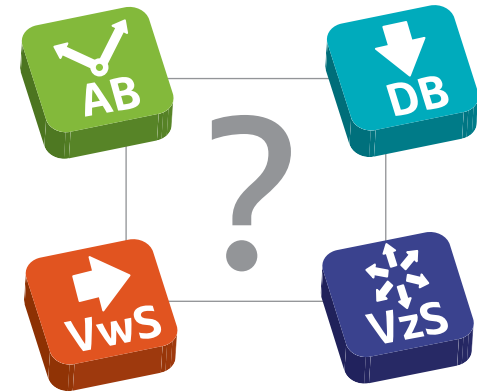
SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING	AANDACHTSPUNTEN / CORRECTIES
<p>5 De speler is mentaal in staat om onder druk van een oplopende speler rust en overzicht te houden.</p>	<p>Omdat een voorwaartse speler zich achterin minder op zijn gemak voelt, oogt hij vaak ontevreden of zelfs paniekerig. Hij moet steeds uitstralen dat hij de slag om het net gaat winnen.</p>	<p>De speler kan het verschil aangeven tussen overdruk van de tegenstander en eigen ongedwongen fouten. De speler kan andere oplossingen aandragen voor situaties waarin veel punten worden verloren. De speler kan uitleggen en/of tonen welke houding en gezichtsuitdrukking het juiste effect hebben op de tegenstander.</p>

VRAGENLIJST SPELTYPE

Beantwoord deze vragen door te denken aan hoe je jouw laatste wedstrijden tegen gelijkwaardige (of betere) tegenstanders hebt gespeeld. Verplaats je dan in de situatie van een 'spannende stand' (bijv. 3-4 derde set). Geef met een kruisje op de lijn in de middelste kolom aan welke stelling het meest geldt. Een kruisje uiterst links op de lijn betekent dat de linker stelling helemaal juist is voor jouw spel, terwijl een kruisje in het midden van de lijn betekent dat jouw spel tussen de twee stellingen in zit.

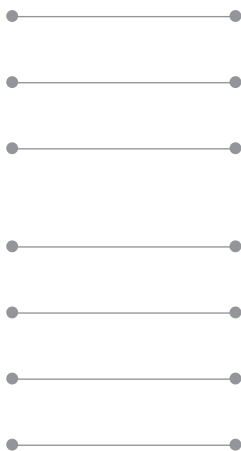


SERVEREN

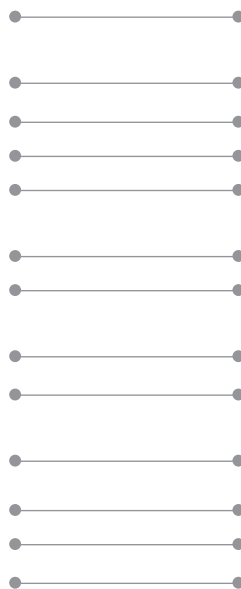
- | | | |
|---|-----------|--|
| 1. Ik probeer veel winnende services te slaan. | ● ————— ● | 1. Ik probeer zo te serveren dat ik de tweede bal kan scoren. |
| 2. Als mijn service loopt, gaat de rest van mijn spel ook goed. | ● ————— ● | 2. De 'rest' van mijn spel is niet afhankelijk van hoe ik server. |
| 3. Met mijn service wil ik direct een voordeelsituatie afdwingen. | ● ————— ● | 3. Mijn service hoeft niet dwingend te zijn, want met mijn tweede bal trek ik het initiatief toch naar me toe. |
| 4. Door de vaart en de diepte van mijn service druk ik mijn tegenstander naar achteren. | ● ————— ● | 4. Door de variatie van mijn service krijg ik veel onregelmatige returns van mijn tegenstander. |
| 5. In mijn servicegame speel ik meer korte punten dan de meeste leeftijd- of teamgenoten. | ● ————— ● | 5. Leeftijd- of teamgenoten spelen meestal kortere punten in hun servicegames dan ik. |
| 6. Op gravel speel ik 60% van mijn eerste service in combinatie met oplopen. | ● ————— ● | 6. Ik speel minder dan 20% servevolley met mijn eerste service op gravelbanen. |
| 7. Op snelle banen speel ik minstens 80% servevolley bij mijn eerste service. | ● ————— ● | 7. Op snelle banen speel ik niet meer dan 40% servevolley met mijn eerste service. |
| 8. Na mijn tweede service ga ik op gravel zeer regelmatig naar het net. | ● ————— ● | 8. Na mijn tweede service ga ik op gravel zelden naar het net. |
| 9. Als ik ongeveer 40% van de punten met servevolleyspel verlies ga ik gewoon door met oplopen na de service. | ● ————— ● | 9. Als ik 40% van de punten met servevolleyspel verlies, ga ik minder vaak oplopen na mijn service. |

RETOURNEREN

1. Met mijn return wil ik vooral geen initiatief weggeven aan mijn tegenstander en probeer ik in de rally te komen.
2. Op trage banen speel ik mijn returns eerst vooral diep en probeer daarna in de rally het initiatief te pakken.
3. Bij de return op eerste service sta ik ruim achter de baseline en bij de return op de tweede service kom ik wat dichterbij.
4. Ik speel niet vaak chip & charge op een return op de tweede service.
5. Voor mij is het belangrijkste dat ik een hoog percentage heb met mijn returns.
6. Ik speel alleen chip & charge als dat nodig is om te winnen.
7. Oplopende serveerders wil ik vooral niet laten scoren met hun volley (en ze dwingen tot een opbouwende volley).

**BASELINESPEL**

1. Ik speel graag korte punten vanaf de baselinerally.
2. Ik ben vaak minder vast dan mijn tegenstander.
3. Ik geef (veel) meer druk dan mijn tegenstander.
4. Ik heb niet zoveel geduld.
5. Ik sla graag hard en niet zo ruim over het net.
6. Ik sla al snel rechtuit tijdens een baselinerally.
7. Ik vind het niet prettig als een tegenstander mij veel laat lopen (want ik wil zelf het spel bepalen).
8. Een tegenstander ontregelen doe ik zelden.
9. Ik speel liever geen (op lange rallies gebaseerde) lange wedstrijden.
10. Ik speel graag op droge, harde gravelbanen.
11. Zware, vochtige, ballen zijn vreselijk voor mijn spel.
12. Ik sta het liefst dicht bij de baseline.
13. Op snelle (binnen)banen gebruik ik vrijwel dezelfde slagen als op tragere buitenbanen.



1. Met mijn returns wil ik direct het initiatief naar mij toetrekken en probeer ik mijn tweede bal te scoren.
2. Op trage banen speel ik vaak direct scorende returns, zowel langs de lijn als cross.
3. Bij de return op eerste service sta ik in de buurt van de baseline en bij de return op tweede service sta ik voor de baseline.
4. Ik speel zeer regelmatig chip & charge bij een return op tweede service.
5. Zolang mijn returnpercentage boven de 50% ligt, wil ik vooral dwingend retourneren.
6. Ik speel chip & charge omdat ik dat leuk vind en daar goed in ben.
7. Oplopende serveerders probeer ik met mijn return te passeren en ik weet dat ik daarmee ook wel eens te veel risico neem.

1. Ik vind het fijn om lange rallies te spelen vanaf de baselinerally.
2. Ik ben meestal vaster dan mijn tegenstander.
3. Ik geef minder druk dan mijn tegenstander.
4. Ik heb veel geduld.
5. Ik sla graag (zware) spinballen die ruim over het net gaan.
6. Ik blijf meestal lang in de crossrally.
7. Ik vind het niet erg als ik veel moet lopen (want ik haal veel en win het punt toch vaak).
8. Ik ben goed in het ontregelen van een tegenstander.
9. Lange wedstrijden, met veel lange rallies, win ik vaak en vind ik ook niet erg om te spelen.
10. Ik speel graag op trage (zware) gravelbanen.
11. Ik heb geen nadeel van zware, vochtige, ballen.
12. Ik sta vaak iets verder achter de baseline.
13. Op snelle banen gebruik ik duidelijk minder spin dan op trage banen.

OPLOPEN EN NETSPEL

- 1. Op een echt korte bal loop ik door naar het net. ●————●
- 2. Met een approachshot probeer ik meestal al te scoren. ●————●
- 3. Ik loop alleen op als ik bijna zeker ben dat ik het punt win. ●————●
- 4. Bij het netspel word ik (te) vaak gepasseerd. ●————●
- 5. Na een minder goede approach voel ik me aan het net kwetsbaar. ●————●
- 6. Ik blijf vaak wat verder van het net om niet te worden overlobd. ●————●
- 7. Ik heb vaak meerdere volleys nodig om het punt af te maken. ●————●
- 8. Als ik aan het net meer dan 40% van de punten verlies, loop ik minder op. ●————●
- 9. Tegen verdedigende spelers loop ik vaker op dan tegen aanvallende spelers. ●————●
- 10. Na een smash op een diepe lob ga ik liever terug naar de baseline. ●————●

- 1. Ik zie iedere kortere bal als een gelegenheid om naar het net te gaan.
- 2. Na een approachshot scoor ik graag met een volley of smash.
- 3. Door veel op te lopen, geef ik veel druk en dwing ik de tegenstander tot steeds meer fouten.
- 4. Bij het netspel zie ik passeerslagen en lobs vaak goed aankomen.
- 5. Na een minder goede approach kan ik me aan het net toch goed redden.
- 6. Ik sluit goed aan bij het net en ben niet bang voor lobs.
- 7. Meestal maak ik het punt met één volley af.
- 8. Ook als ik meer dan 50% van de punten verlies, blijf ik oplopen omdat ik daardoor uiteindelijk toch wel win.
- 9. Ongeacht het speltype van de tegenstander kom ik veel naar het net.
- 10. Na een smash probeer ik steeds weer aan te sluiten bij het net.

SPELEN TEGEN DE NETSPELER

- 1. Met mijn passeerslag wil ik bovenal scoren en daar maak ik ook vaak fouten mee (door de grote druk). ●————●
- 2. Lobben doe ik niet zo vaak. ●————●
- 3. Als ik lob, dan is het een (scorend bedoelde) topspinlob. ●————●
- 4. Vaart is belangrijk bij mijn passing. ●————●
- 5. Passeren doe ik met één slag. ●————●
- 6. Als ik mijn passeerslag 'goed raak', maakt het nauwelijks uit waar de tegenstander staat (en win ik het punt meestal). ●————●
- 7. Mijn passeerslagen komen meestal in het achterveld. ●————●

- 1. Mijn passeerslag hoeft er niet per se langs te zijn, zolang de netspeler maar niet af kan maken met zijn volley.
- 2. Ik lob zeer regelmatig.
- 3. Ik gebruik zowel verdedigende als (soms) aanvallende lobs.
- 4. Precisie is belangrijk bij mijn passeerslagen.
- 5. Ik gebruik regelmatig indirecte passeerslagen (de tweede of derde slag erlangs).
- 6. Bij het plaatsen van mijn passeerslag let ik vooral goed op de positie van de netspeler.
- 7. Mijn passeerslagen stuiten vaak vóór de servicelijn.

INTERPRETATIE VAN DE ANTWOORDEN**Veelzijdige speler**

- Veel kruisjes in het *midden*.

Voorwaartse speler en dwingende baseliner

- Kruisjes vooral links bij *serveren*, *baselinespel* en bij *spelen tegen de netspeler*.
- Kruisjes vooral rechts bij *return op service* en *oplopen en netspel*.
- Het verschil tussen de voorwaartse speler en de dwingende baseliner blijkt uit het al dan niet oplopen na de service in de spelsituatie *oplopen en netspel*.

Afwachtende baseliner

- Kruisjes vooral rechts bij *serveren*, *baselinespel* en bij *spelen tegen de netspeler*.
- Kruisjes vooral links bij *return op service* en *oplopen en netspel*.



