

HANDBOEK TENNIS ONTWIKKELING

DE DIEPGANG

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

DE DIEPGANG

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!



DE DIEPGANG

In dit hoofdstuk staan vele oefen-, leer- en trainingsdoelen, gericht op spelers die de doelen uit De Basis voldoende beheersen. De doelen zijn verdeeld over de vijf spelsituaties: serveren, retourneren, baselinespel, oplopen en netspel en het spelen tegen de netspeler.

Per spelsituatie onderscheiden we technische, tactische, fysieke en mentale doelen.

De technische doelen zijn steeds motorische vaardigheden die vooral tot uiting komen in wat de speler met de bal kan. Daarom begint de formulering vaak met 'de speler **is in staat om...**' of 'de speler **kan ...**'. De functies (ook wel: niveaubepalende factoren) vastheid, vaart, precisie, rotatie, variatie, tempo, anticipatie, velddekking, onder druk en camouflage worden steeds systematisch langsgelopen. Alle doelen zijn in een weloverwogen volgorde geplaatst, maar de tennisleraar kan die volgorde natuurlijk aanpassen aan de lesgroepen en de individuele trainers.

De tactische doelen zijn meer cognitief van aard en beginnen daarom veelal met 'de speler **weet** dat...' en 'de speler **herkent...**'. De vaste volgorde van de tactische basisprincipes is: opstelling, balbaankeuze, bewegingen en gedrag.

De fysieke doelen zijn vooral op coördinatie gericht en beginnen (net als de technische doelen) meestal met 'de speler is in staat om...' of 'de speler kan...'. Aanpassen en voelen staan centraal. Achtereenvolgens komen de fysieke aspecten balans, ritme, reactie, oriëntatie en differentiatie aan bod.

De mentale doelen zijn onderverdeeld in zes deelgebieden: toewijding, aandachtscontrole, emotionele stabiliteit, zelfvertrouwen, vechtlust en leiderschap. In bijlage 2 achterin dit boek vind je een schema waarin alle binnen tennis denkbare mentale begrippen onder deze zes noemers zijn geschaard. De formulering van de mentale doelen begint voornamelijk met 'de speler **is in staat om...**', 'de speler **weet** dat...' en 'de speler **realiseert zich** dat...'

Wij propageren een holistische benadering, dat wil zeggen dat het totaal altijd meer is dan de som der delen. Het is dus goed mogelijk dat in een les waarin de service centraal staat zowel technisch, tactisch, fysiek als mentaal wordt gewerkt. Een speler kan bijvoorbeeld weten dat 'naar buiten serveren' *tactisch* nuttig is, maar moet dan ook wel de *techniek* van die service beheersen. Aandacht

voor de *fysieke* balans is heel belangrijk, maar ook voor emotionele stabiliteit, zeker als er fouten worden gemaakt: dat is duidelijk een *mentaal* proces.

Voor een duidelijk overzicht is alle trainingsinhoud 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 doelen van De Diepgang zijn moeilijker dan die van De Basis en sluiten er direct op aan. Soms zal het nodig of nuttig zijn om doelen van De Basis kort te herhalen en dan direct door te gaan met de doelen van De Diepgang. Het is goed voor de ontwikkeling van de speler om kennis te maken met en te oefenen op zoveel mogelijk doelen uit De Diepgang. Als de groeispuurt eenmaal is ingezet, wordt het belangrijk om geleidelijk meer prestatiegericht te gaan trainen (zie het opleidingsmodel in Deel 1: Visie). Het vaststellen van het speltype zal aandacht krijgen en daarnaast blijft er ruimte voor het 'breed ontwikkelen'. Ook voor spelers van 18 jaar en ouder blijken nog meer dan genoeg leer- en trainingsdoelen in De Diepgang te staan. Voor we met de doelen beginnen, vragen wij aandacht voor een aantal eigenschappen van kinderen in de leeftijdscategorie 10-13 jaar en geven wij een aantal richtlijnen voor de omgang met deze spelers en hun ouders.

► SCHEMA'S

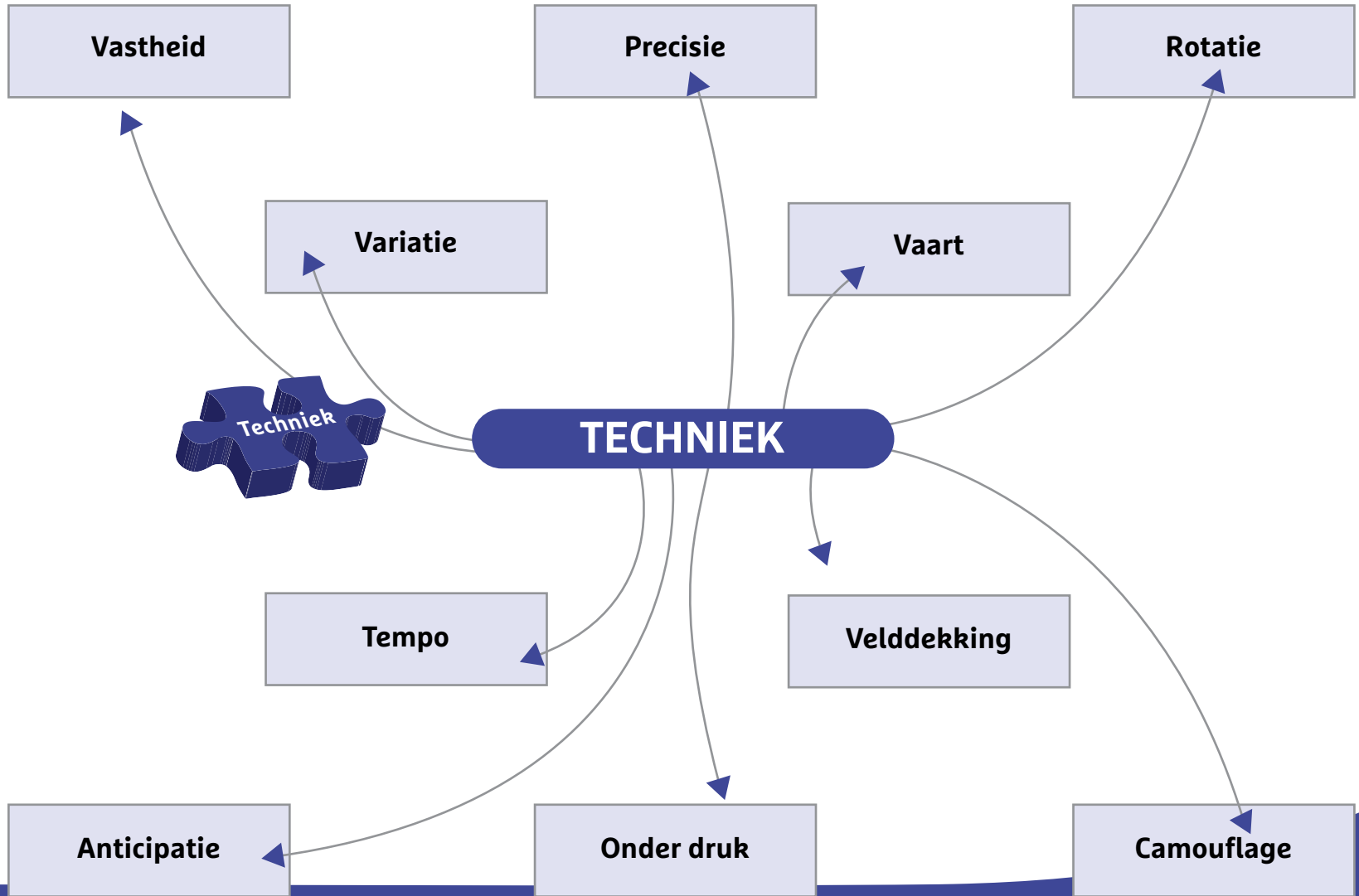
Zoals gezegd worden de doelen in dit hoofdstuk voor elk van de vijf spelsituaties uitgesplitst in de onderdelen techniek, tactiek, fysiek en mentaal. De schema's op de volgende bladzijden geven inzicht in de structuur van die verschillende onderdelen. Alle begrippen en termen die we gebruiken, komen er in terug.

► DUBBELSPEL

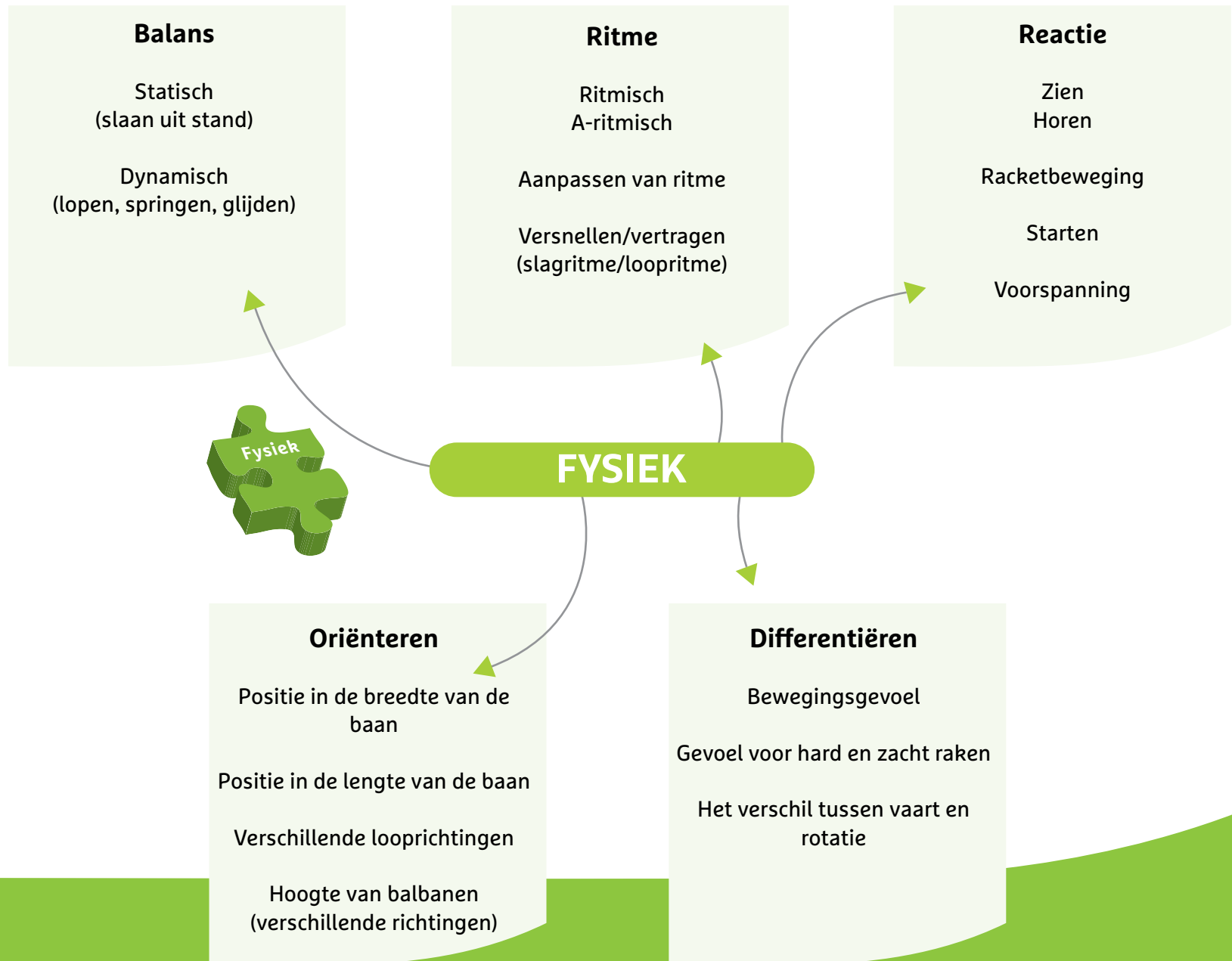
De doelen in het handboek zijn grotendeels geschreven voor het enkelspel. De technische vaardigheden voor het dubbelspel zijn niet anders dan in de delen De Basis en De Diepgang staan uitgewerkt. Het dubbelspel voegt daar alleen samenspel aan toe en nodigt vooral uit tot het vaker toepassen van de voorwaarts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

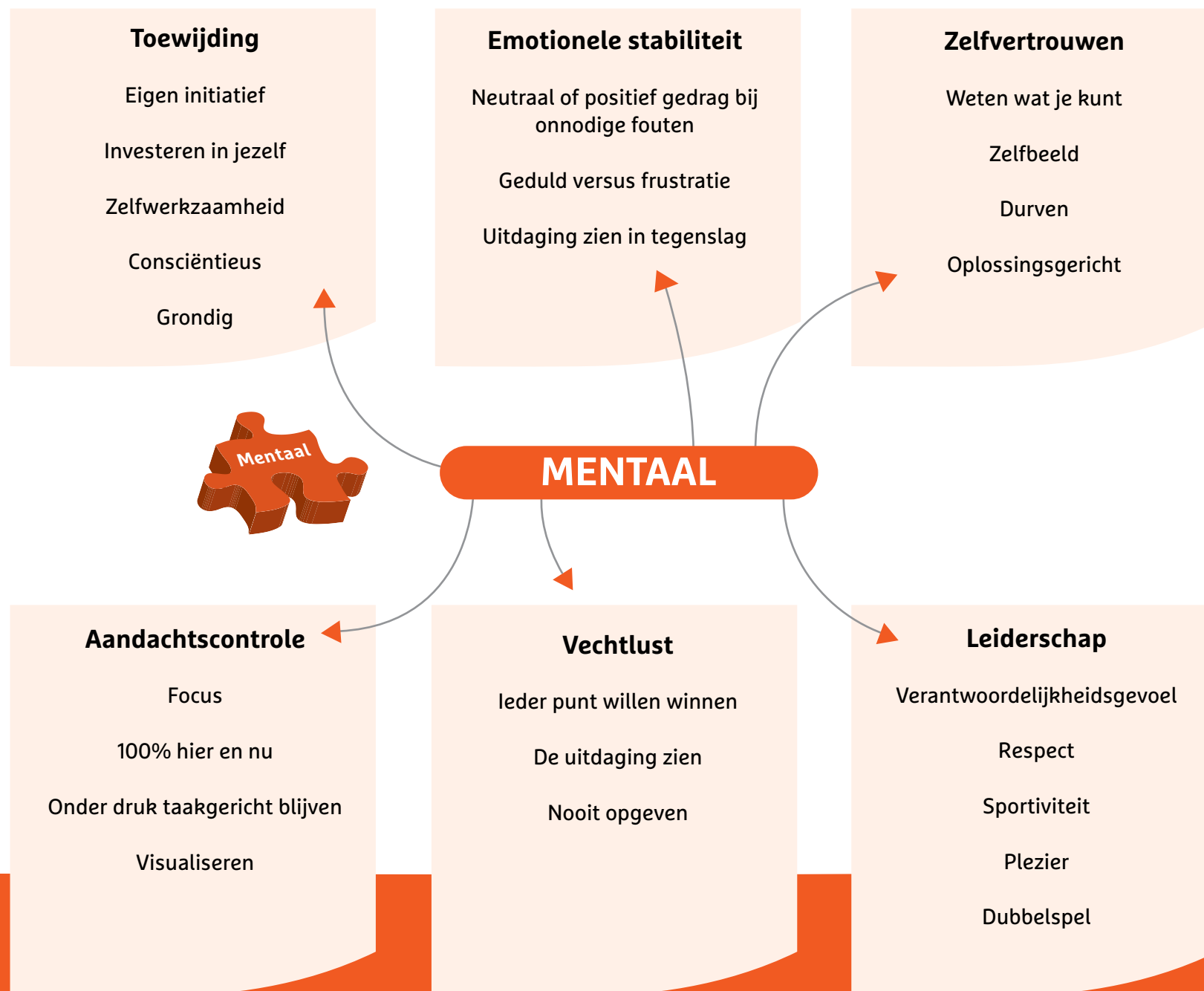
► VOORTGANGSRAPPORTAGES

Om de vorderingen van spelers bij te houden, zichtbaar te maken en te kunnen vergelijken, zijn voortgangsrapportageformulieren ontwikkeld. Zowel voor de clubleraar als voor andere collegae is dit formulier de meest compacte manier om de vorderingen van een speler in beeld te brengen. Met 'aanvinken' of met 'kleuren' kun je eenvoudig en dus zonder schrijven de progressie zichtbaar maken. Het voortgangsformulier kun je downloaden vanaf www.centrecourt.nl/hto.









PUNTEN VAN BELANG

EIGENSCHAPPEN VAN KINDEREN IN DE LEEFTIJD VAN 12-14 JAAR:

- ▶ Ze hebben een betere taalbeheersing dan jongere kinderen en kunnen daardoor al meer begrijpen.
- ▶ Ze kunnen goed samen oefenen.
- ▶ Ze krijgen graag positieve feedback en kunnen kritiek al beter verwerken.
- ▶ Hun aandachtsboog bij uitleg neemt verder toe.
- ▶ Hun begripsniveau neemt verder toe, maar het zijn vooral doeners.
- ▶ Ze kunnen uitleg en instructie al beter onthouden.
- ▶ Ze hebben behoefte aan structuur en duidelijke regels.
- ▶ Er kan al een beroep worden gedaan op hun zelfdiscipline.
- ▶ Coördinatieve vormen blijven belangrijk: met name gevoel en oriëntatie in de ruimte.
- ▶ Het visuele systeem is vrijwel compleet, de balsnelheid kan verder toenemen.
- ▶ Handelingen in de ruimte om het lichaam (links/rechts, voor/achter en laag/hoog) verlopen beter en kunnen worden gecombineerd.

RICHTLIJNEN TEN AANZIEN VAN DE OUDERS:

- ▶ Informeer de ouders (schriftelijk) over jouw aanpak.
- ▶ Zorg dat de verwachtingen van de ouders niet verschillen van wat jij gaat doen.
- ▶ Als ouders positief zijn, kan het kind het ook worden en/of blijven.
- ▶ Waak voor hoge verwachtingen van ouders.
- ▶ Informeer ouders over het omgaan met 'aanbiedingen' (trainers, clubs, rackets).
- ▶ Laat het enthousiasme van de ouders niet afhangen van de progressie van het kind.
- ▶ Informeer ouders globaal (het zijn geen collega's) over de vorderingen.
- ▶ Voorkom het kwantiteitdenken van ouders (onderling vergelijken van trainingsuren) door de kwaliteit te benadrukken.



RICHTLIJNEN VOOR TRAINERS DIE AAN 'DE DIEPGANG' WERKEN:

- ▶ Toon je enthousiasme en leg je hart erin.
- ▶ Wees zelf het voorbeeld van commitment en passie voor tennis.
- ▶ Benadruk positieve zaken en zorg daarmee voor succesbeleving bij het kind.
- ▶ Geef correcties en verbeterpunten waardoor het kind merkt dat het beter gaat.
- ▶ Leg de opdrachten kort en duidelijk uit en demonstreer ze.
- ▶ Doe bij afnemende leerintensiteit een beroep op hun concentratie- en doorzettingsvermogen.
- ▶ Belicht hetzelfde oefendoel op verschillende manieren en zorg ervoor dat het hun eigen doel wordt (een doel dat zij zélf willen bereiken).
- ▶ Blijf controleren of de correcties en aandachtspunten worden onthouden, worden verbeterd en effectief zijn.
- ▶ Ga uit van wat spelers wél kunnen en bij kunnen leren.
- ▶ Maak spelers bewust van wat ze nodig hebben om verder te komen.
- ▶ Haalbare uitdagingen zorgen voor langere aandacht.
- ▶ Niet variëren om het variëren, maar variatie om het beoogde doel te bereiken.
- ▶ Individuele wedstrijdvormen (winnen en verliezen) zijn belangrijk voor ze.
- ▶ Differentieer om zeker te zijn van individuele groei en succesbeleving.
- ▶ Goede indicaties voor je aanpak zijn: het plezier waarmee kinderen de baan op komen en er weer af gaan; de groeiende vaardigheden van de kinderen; de toenemende behoefte om vaker (zelf) te oefenen.
- ▶ Stimuleer het zelf oefenen en complimenteer kinderen voor extra inspanningen ('uitsloven' om een betere tennisser te worden kan je onderscheiden van de rest!).

FFF-PRINCIPE

Volgens het Form Follows Function-principe (FFF) leert een speler een vaardigheid sneller aan als hij in een situatie wordt geplaatst die de beoogde techniek (beweging) uitlokt. Het is een misvatting dat correcties dan niet meer mogelijk zijn! De goede vakman onderscheidt zich door correcties die de speler direct merkbaar helpen om het doel te bereiken. Werkelijke (motorische) talenten onderscheiden zich doordat ze zelf technische oplossingen bedenken en toepassen, zonder dat ze daar aanwijzingen van de leraar voor nodig hebben.

SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>1 VASTHEID</p> <p>a De speler is in staat om 60% van de eerste service goed te slaan.</p> <p>b De speler is in staat om de tweede service veilig te slaan, d.w.z. minstens 90% goed.</p>	<p>Er is dus een verschil tussen eerste en tweede service. In beide situaties moet er sprake zijn van een vloeiende <i>lus</i>-beweging en mag er zeker geen sprake meer zijn van een bladstand die ook maar neigt naar een dienbladpositie.</p> <p>De 90% bij de tweede service dient om angst tegen te gaan en dus ruimte te geven aan een verdere ontwikkeling.</p>	<p>De speler controleert zelf in de uitgangshouding: richting racket naar servicevak, bladstand, rechte pols en andere hand ook aan het racket. De speler voelt de geleidelijke opgooi(beweging). De speler voelt dat het racket doorgaat (niet stopt) in de lus.</p> <p>Ook bij de tweede service durft de speler vrijuit in opwaartse richting te blijven zwaaien om over de bal te komen.</p>
<p>2 PRECISIE</p> <p>De speler kan twee van de drie services in een vak slaan van 1 (b) bij 2 (l) m.</p>	<p>De speler moet blijven zwaaien en geen andere beweging maken om deze precisie te oefenen. Pas op voor een duwendebeweging in een poging om nauwkeurig te mikken.</p>	<p>De speler voelt en controleert het volgen van de bal met de schouder/bovenarm in de richting van het richtvlak.</p> <p>De speler controleert direct na de opgooi de zuiverheid van die opgooi.</p> <p>De speler volgt het blad door het raakpunt heen.</p> <p>De speler voelt zijn balans in de slagrichting gaan.</p>
<p>3 VAART</p> <p>Het tweede stuitpunt (eerste stuit in) moet 3 m voorbij de baseline liggen.</p>	<p>Bij het werken aan vaart mag het percentage lager zijn. De speler moet voelen waar het versnellingsmoment ligt en waar de vaart vandaan komt. Individueel bij spelers het tweede stuitpunt vastleggen en proberen te verbeteren.</p>	<p>De speler voelt dat de schouder met de opgooiarm mee gaat, waardoor een lichte schouderaskanteling ontstaat.</p> <p>De speler voelt de keten been-heup-romp-schouder-arm om beter te versnellen. Let op! Pas aan de knieactie werken als de beweging bovenin vloeiend en natuurlijk is!</p> <p>De speler voelt dat de bladsnelheid tijdens de lus steeds groter wordt.</p>



SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>4 ROTATIE De speler kan de tweede service met topspin veilig serveren (80% goed).</p>	<p>De ontwikkeling van een topspinservice heeft de voorkeur boven de ontwikkeling van een sliceservice. De benodigde bladstand en het ogenschijnlijke afdekken van de bal zijn in combinatie met enige vaart vrijwel alleen mogelijk met een continentalgreep. Oefen over een verhoogd net en let op een hoge opsprong van de bal.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de samenhang van de greep en de topspin. De speler begrijpt dat de opgooi meer boven het lichaam is. De speler ervaart de sterk opwaartse bladversnelling en de losse opwaartse polsactie waarmee je over de bal heen kunt komen. De speler voelt dat het raakpunt bij een topspin-service lager ligt.</p>
<p>5 VARIATIE a De speler kan afwisselend naar de forehand en naar de backhand van de ontvanger spelen. b De speler kan vlak en spin afwisselen. c De speler kan zowel de richting (forehand/backhand) als vlak en spin afwisselen.</p>	<p>De combinatie van afwisselen tussen vlak en spin en links en rechts plaatsen geeft in eerste instantie een veel lager percentage. Begin met één variabele en maak het langzaam moeilijker. Richtvlakken van 1 bij 2 m zijn prima. Denk ook aan op het lichaam serveren.</p>	<p>Zie de aandachtspunten bij precisie en rotatie hierboven.</p>
<p>6 VELDDEKKING a De speler is in staat om, met behoud van vastheid van de service, snel op te lopen en een volley te spelen bij de servicelijn. b De speler staat direct na de service in een goede velddekkingspositie.</p>	<p>Veel spelers hebben moeite met de service-volleycombinatie omdat er te veel of te weinig tijd zit tussen die twee onderdelen. Bij een goede opwaartse strekking in combinatie met een rompdraaiing is het eigenlijk een automatisme. Spelers zijn vaak dusdanig geconcentreerd op het herstel dat dit ten koste gaat van de service. Eerst moet een kwalitatief goede service worden afgeleverd, direct gevolgd door het herstel.</p>	<p>De speler ervaart het voordeel van een licht voorwaartse opgooi i.v.m. het oplopen. Actie in de service blijft eerst opwaarts en dan voorwaarts. Voel de voorwaartse versnelling in het lopen om bij de servicelijn te komen. De speler merkt het verschil tussen te lang naar het resultaat van de service kijken en een vloeiende overgang van de volledige doorzwaai (serviceactie) naar velddekking.</p>

SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>7 ANTICIPATIE De speler begrijpt de invloed van (sterke) wind en zon en kan zijn opgooi daaraan aanpassen.</p>	<p>Voor de eigen beweging is het belangrijk dat de speler vooraf aanvoelt wat de invloed van de wind en/of de zon is. Wind en zon mogen geen excuus zijn, de speler moet daarmee om kunnen gaan.</p>	<p>Spelers leren zichzelf aan om bij wind/zon vooraf hun opgooi te ijken. Je bent slim als je bij een foute opgooi de slag stopt en opnieuw begint.</p>
<p>8 CAMOUFLAGE De speler kan met één opgooi door het midden of naar buiten serveren.</p>	<p>In aansluiting op het onderdeel variatie is het de bedoeling dat de speler plaatst d.m.v. zijn lichaamsstand of onderarmactie. Een tegenstander kan een zichtbaar andere opgooi eenvoudig lezen. Oefensuggestie: pas ná de opgooi zegt de trainer in welke richting of met welke rotatie de speler moet gaan serveren.</p>	<p>De speler ervaart dat plaatsing in deze opdracht alleen met de onderarmdraaiing mogelijk is. Wees alert op verstoringen in romphouding en balans!</p>



SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>9 OPSTELLING De speler begrijpt de samenhang tussen zijn opstelling vanaf rechts en links en (aansluitend) zijn bereik met de forehand.</p>	<p>Op gravel komt een dekking van tweederde van de baseline met de forehand veel voor. Een opstelling ruim naast het midden (vanaf links) maakt dit makkelijker. Op snelle banen is dit niet aan te raden. Ook variatie in de opstelling moet worden begrepen.</p>	<p>De speler markeert zelf de positie waarvandaan hij tweederde van de baan met de forehand kan bestrijken. Laat hem daarna ervaren wat dat inhoudt vanaf rechts en links. Laat de speler de verschillen op trage en snelle banen ervaren.</p>
<p>10 BALBAANKEUZE a De speler kiest bewust voor gevarieerde balbanen en gaat daarbij uit van het percentage van de returns. b De speler maakt, afhankelijk van het baanoppervlak, aanpassingen in rotatie en richting.</p>	<p>De speler begrijpt dat verschillende services het returnritme van de ontvanger kunnen verstoren. Variatie in vaart, rotatie en richting worden bewust gekozen en niet omdat het moet. Het serveren naar links of rechts of op het lichaam van de tegenstander is belangrijk.</p> <p>Het is belangrijk dat de speler begrijpt dat het baanoppervlak veel invloed heeft op de effectiviteit en het rendement van de service.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de comfortzone van de tegenstander. De speler ontdekt de pijnpunten bij de tegenstander. De speler is zich er bij de <i>keuze</i> steeds van bewust dat hij niet in de comfortzone moet serveren, maar op de pijnpunten. Laat de speler experimenteren met wat de baan bij de service vóór en tegen je doet.</p>
<p>11 BEWEGINGEN De speler gebruikt zijn looprichting om de ontvanger te beïnvloeden bij zijn returnkeuze.</p>	<p>De speler leert hierbij dat hij de tegenstander kan beïnvloeden door op te lopen of te doen alsof hij oploopt. Hetzelfde geldt voor het zijwaarts of achterwaarts herstellen <i>na</i> de service.</p>	<p>De speler experimenteert met het doorbreken van patronen, zowel bij zichzelf als bij de tegenstander.</p>
<p>12 GEDRAG De speler straalt rust uit terwijl hij zijn plan maakt voor de volgende service.</p>	<p>De speler neemt de tijd na een punt. Hij kan eventueel de vorige punten analyseren en op basis daarvan de volgende service bepalen. De rust geeft de tegenstander <i>geen</i> bruikbare informatie op tactisch gebied.</p>	<p>De speler oordeelt niet over het vorige punt. De speler leert het voordeel van de tijd nemen. De speler ervaart het 'in het nu blijven'. De trainer vraagt de tegenstander of hij een verwachting heeft omtrent de tactiek van de speler bij het volgende punt.</p>

SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>13 BALANS De speler kan vanaf één been (zowel links als rechts) serveren uit stand (zonder herstelpas).</p>	<p>Het zal weer duidelijk zijn dat het geen voorkeursuitvoering betreft, maar het gaat om een extra moeilijke vorm van controle op de balans. Ook hier is de opgooi essentieel!</p>	<p>De speler ervaart de loodrechte houding in relatie tot de opgooi. Ervaar/zie het actie-reactieprincipe van boven- en onderlichaam.</p>
<p>14 ORIËNTEREN De speler kan vanaf verschillende breedteposities serveren en begrijpt de consequenties voor de (posities van de) ontvanger.</p>	<p>De speler leert enerzijds de veranderde strooihoek te zien vanaf verschillende breedteposities en anderzijds ontwikkelt hij services veelzijdig te plaatsen. (Erg veel spelers oriënteren zich teveel op het net en zeggen dan van één kant minder goed te serveren.)</p>	<p>De speler markeert zelf de verschillen in de strooihoeken vanaf de uiteenlopende posities (geeft ook inzicht in pijnpunten).</p>
<p>15 DIFFERENTIËREN De speler voelt het verschil tussen <i>door</i> de bal slaan en <i>langs</i> de bal slaan.</p>	<p>Juist op jonge leeftijd kunnen spelers goed leren om langs of door de bal te gaan. Dit gaat dus niet om het tactisch besef en het gebruik van spin en/of vaart, maar om het ervaren van het verschil in gevoel.</p>	<p>De speler voelt en hoort het verschil (ook als een ander serveert).</p>
<p>16 RITME De speler voelt het extra verticale versnellingsmoment van het racket door de knieactie.</p>	<p>Dit principe wordt wel het jojo-effect genoemd: de timing van de knieactie is essentieel. Let op! Werk hier pas aan als de beweging bovenin vloeiend en natuurlijk is. Al dan niet bijstappen is een persoonlijke keuze.</p>	<p>Laat spelers op verschillende momenten in de valbeweging van het racket de knieën strekken, zodat ze ervaren hoe dat voelt. Laat spelers het verschil ervaren (ook in balans!) tussen bijstappen en blijven staan.</p>
<p>17 REACTIE De speler voelt de voorspanning in buik en schouder bij de rompdraaiing, kort voor het versnellingsmoment van het racket achter de rug.</p>	<p>De elastische energie van de rompspieren bij het indraaien en uitdraaien (coil en uncoil) kan ook (eerst) bij werpvormen worden uitgelegd en ontwikkeld. Spelers die dit goed doen, zullen automatisch een sterkere supinatie van het racket achter de rug tonen. Omdat de daardoor benodigde extra sterke pronatie (en endorotatie) nog ongewoon is, hebben ze vaak direct controleproblemen met de service (per ongeluk: slice), maar dat is tijdelijk.</p>	<p>De speler ervaart de rekking in de spieren tijdens het meer en minder indraaien. Beeldvorming: denk aan een wokkel.</p>



SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>18 TOEWIJDING De speler kan het opbrengen om aan elementen van de service te werken die moeilijk voor hem zijn.</p>	<p>Op deze leeftijd hebben veel spelers moeite met het werken aan slagen die achter blijven en/of slagen waar ze 'toch (nog) geen last van hebben' (investeren in lange termijn). Het is essentieel dat trainers spelers enerzijds prikkelen en anderzijds positief en consequent begeleiden.</p>	<p>Laat de speler zelf benoemen waar hij moeite mee heeft. De speler schat zelf in hoeveel tijd het gaat kosten.</p>
<p>19 AANDACHTSCONTROLE De speler is in staat om de aandacht bij de taak (de service) te houden, ook onder druk of als er afleiding is.</p>	<p>Veel spelers ervaren dat ze onder de druk van de wedstrijd, de stand en de aandacht van publiek worden afgeleid van de werkelijke uitdaging. Het omgaan met afleidingen door in het hier en nu te blijven is de sleutel. Niet denken, maar doen (actiedenken i.p.v. verhaaldenken).</p>	<p>De speler is zich bewust van ruis en afleidingen. Gebruik visualisatie. Denk aan de zaklamp of het inzoomen van een camera, als associatie voor het focussen.</p>
<p>20 EMOTIONELE STABILITEIT De speler is in staat clean winners van de ontvanger te vertalen in een uitdaging en niet in frustratie en/of het onvermogen van de eigen service.</p>	<p>Woede en slecht gedrag komen meestal voort uit frustratie. De speler denkt en zegt vaak dat hij er niets van kan of dat hij te slecht is. Respect voor de kwaliteiten van een tegenstander kan helpen om jezelf niet negatief te gaan voelen. Met het zoeken naar (tactische) mogelijkheden om het wapen van de tegenstander onschadelijk te maken, concentreer je je aandacht op het juiste onderdeel.</p>	<p>De speler respecteert de kwaliteiten van de tegenstander. De speler oordeelt niet. De speler kan aangeven wanneer de emoties oplopen. Aandacht voor ontspanning: ademhaling, los-schudden, spieren, rituelen.</p>
<p>21 ZELFVERTROUWEN De speler <i>durft</i> met zijn tweede service door te slaan omdat hij weet dat hij het kan.</p>	<p>Veel spelers serveren de tweede service op basis van angst: vlak en zacht. Naast de technische oorzaak van dit probleem heeft het vooral ook te maken met een gebrek aan durf/lef.</p>	<p>De speler kan vertellen waar het tweede stuitpunt is in relatie tot de hoogte over het net. De speler kan laten zien hoe het percentage, de hoogte boven het net en het tweede stuitpunt zich verhouden.</p>
<p>22 VECHTLUST De speler probeert ieder punt te winnen, ook bij het spelen om punten met aangepaste regels voor de service.</p>	<p>Vooraf voor spelers met een relatief goede service vormen aangepaste regels een goede test voor de vechtlust. Denk hierbij aan slechts één service, of een verhoogd net voor (alleen) de service, of een servicevak waarvan het midden niet mag worden gebruikt.</p>	<p>De speler verschuilt zich niet achter excuses, maar heeft een plan. De speler benoemt de pijnpunten van de tegenstander en zoekt uitbuiting van die punten met zijn slagen.</p>
<p>23 LEIDERSCHAP De speler toont dat hij voelt, weet en ziet dat de service in is of uit.</p>	<p>Het gaat er hierbij niet om dat de speler arrogant is of doet, maar dat de tegenstander weet dat hij geen punten kan pikken of in het wilde weg kan callen.</p>	<p>Toon overtuigingskracht met respect voor omgeving. Maak geen verwijten. Straal daadkracht uit (geen twijfel)</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>1 VASTHEID De speler is in staat om op gevarieerd aankomende services zeven van de tien returns goed te slaan.</p>	<p>Voor deze vastheid is het een voorwaarde dat de speler de aankomende service vroegtijdig kan lezen en de returnbeweging daar zo nodig op kan aanpassen. Het is dus veel meer dan het louter herhalen van de returnslag.</p>	<p>De speler ziet de racketsnelheid van de tegenstander. De speler kan uitleggen wat bijv. drie verschillende snelheden van de service betekenen voor de zwaai van zijn return.</p>
<p>2 PRECISIE a Richting: de speler kan op een tweede service met zowel forehand als backhand kort cross, diep cross en rechttuit spelen. b Diepte: de speler kan met forehand en backhand zowel voorbij de helft van het achterveld spelen als binnen 2 m achter het net (dropshot). c Hoogte: de speler kan zowel in een venster van 40 cm boven het net retourneren als op de voeten van een oplopende serveerder.</p>	<p>Richting: denk eraan dat het door elkaar toepassen van deze vaardigheden direct een daling van de vastheid tot gevolg heeft. Combineer eerst twee contrasterende vaardigheden en later pas meer toepassingen. Diepte: door het oefenen op de dropshotreturn leert de speler vaart en diepte te doseren. Dat is het doel. Het moet niet verworden tot een kunstje dat te pas en te onpas in wedstrijden wordt gebruikt. Hoogte: ook voor het dubbelspel is dosering van de returnhoogte belangrijk. Bij de oplopende serveerder is waarneming van de looprichting en -snelheid een extra moeilijkheidsfactor. Als het goed gaat, is het nuttig om te oefenen met een afwisselend wel en niet oplopende serveerder.</p>	<p>Richting: de speler voelt de nuances in raakpunt en zwaai tussen kort cross en diep cross. De speler voelt de nuances in raakpunt en zwaai tussen rechttuit en crossrichtingen. Diepte: de speler wordt zich bewust van de combinatie van bladsnelheid, bladstand en bladrichting als voorwaarde voor diepte. Laat spelers zowel laag en diep spelen als hoog en diep! Maak de speler bewust van het andere bewegingsritme en de andere botsing. Hoogte: de speler ervaart de andere bladstand/zwaairichting in relatie tot de hoogte boven het net. Waarneming van de tegenstander mag niet ten koste gaan van waarneming van de bal.</p>
<p>3 VAART De speler kan zowel zacht als harder aankomende services laag over het net en voorbij de helft van het achterveld spelen.</p>	<p>Hard slaan op een harde service is voor de meeste spelers eenvoudiger dan een zacht geslagen service versnellen. Laat spelers experimenteren met de maximale returnvaart. Gebruik de term 'gecontroleerd beuken'. Tijdens het trainen moet de vastheid toenemen!</p>	<p>De speler voelt voorspanning bij het indraaien (coil) en het loslaten van die spanning in de uitdraai (uncoil) bij de return. De speler ervaart de mogelijke zwaailengte. De speler ervaart de versnelling naar het raakpunt.</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>4 ROTATIE</p> <p>a De speler kan een topspinreturn spelen die ruim over het net gaat en hoog opspringt.</p> <p>b De speler kan een slicereturn spelen die laag over het net gaat en doorschiet.</p> <p>c De speler kan een blokreturn spelen, waarbij een deel van de vaart van de service in de slice van de return verdwijnt.</p> <p>d De speler kan een topspin/slice-return spelen op de voeten van de oplopende serveerder.</p>	<p>Deze doelen komen aan bod nadat ze in het baselinespel behandeld zijn. Voor algemene aandachtspunten: zie techniek baselinespel.</p> <p>De returns worden niet op basis van een bepaalde bewegingsuitvoering centraal gesteld, maar meer situatief behandeld. De speler begrijpt hierbij het nut van de toepassingen en kan ze uiteindelijk door elkaar en op een natuurlijke manier toepassen. Bij het oefenen moet de speler steeds kijken naar het resultaat, om vast te stellen of de techniek goed werd uitgevoerd.</p>	<p>De speler ervaart de verschillen in de timing tussen het geven van rotatie bij de return versus baselinespel.</p> <p>De speler ervaart het belang van de extra opwaartse versnelling naar het raakpunt.</p> <p>De slicebeweging versnelt door het raakpunt om het doorschieten te verkrijgen.</p> <p>De speler voelt en hoort het verschil in de botsing op het raakpunt bij de spin- en de slicereturn.</p> <p>De speler voelt dat bij de blokreturn de vaart van de tegenstander wordt gebruikt, zonder dat hij zelf vaart toevoegt.</p> <p>De speler ervaart zijn andere focus: het dalen van de bal in relatie tot de positie van de (voeten van) de tegenstander.</p>
<p>5 VARIATIE</p> <p>De speler is in staat om zowel volgens plan als situatief de onder precisie en onder rotatie genoemde variaties met een vastheid van >70% toe te passen.</p>	<p>Variatie wordt nooit toegepast om het variëren zelf, maar volgens plan (patroon) of situatief. Dat moet allebei worden geoefend. Robotachtige spelers moeten meer situatief trainen en chaotische spelers moeten vaker op patronen oefenen (ook als voorbereiding op tactische discipline).</p>	<p>Laat spelers beide vormen ervaren.</p> <p>De speler leert de voor- en nadelen van deze beide vormen te onderscheiden (in technische zin). Zie aandachtspunten hierboven.</p>
<p>6 TEMPO</p> <p>De speler is in staat om ondiep aankomende services tegemoet te gaan en vóór het hoogste punt te nemen.</p>	<p>Balbaaranticipatie is hier een voorwaarde. De speler moet al vroeg in kunnen schatten of de service diep of ondiep gaat landen. Oefenen met dieptelijnen in het servicevak maakt dit zeer concreet.</p>	<p>De speler richt zijn waarneming op de eerste meter uit het blad van de tegenstander.</p> <p>De speler kan de relatie uitleggen tussen aankomende bal en opsprong.</p> <p>Waarnemen = bewegen: snelle ogen, snelle voeten!</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>7 VELDDEKKING De speler kan om zijn backhandre- turn heen lopen en daarna toch zijn veld dekken en een verre bal halen.</p>	<p>Om de backhand heen lopen om met het forehandwapen (indien van toepassing) te kunnen retourneren is al een onderdeel van velddekking, maar het is ook essentieel dat de speler het vervolg daarop oefent. Balbaananticipatie is essentieel voor de bepaling of de speler wel of niet om de backhand heen kan lopen. Om dit te oefenen, moet de serveerder bewust gevarieerd (richting en vaart) serveren.</p>	<p>Laat de speler zelf de middenposities markeren die na de return moeten worden ingenomen. De speler ervaart de verschillende loopafstanden naar die posities vanuit verschillende returnposities. Eerst de slag afmaken, dan direct met het herstel beginnen.</p>
<p>8 ONDER DRUK De speler is in staat om met behoud van vastheid en controle te retourneren in de volgende nood- of druksituaties: - ruimtenood bij services die op het lichaam worden geslagen; tijdnood bij hard in de slagzone geslagen services; - ruimtenood bij ver van het lichaam geslagen services.</p>	<p>Er wordt vaak gesteld dat er genoeg retourneerders zijn met een snelle arm, maar dat er maar weinig zijn met snelle voeten. De drie situaties moeten evenveel geoefend worden. - Oefen de ruimtenoodsituaties met toenemende snelheid van de service. Bij de services die op het lichaam worden geserveerd, moet de speler zich richten op het creëren van slagruimte en niet op het niet geraakt worden. - Bij het retourneren van services die ver van het lichaam worden gespeeld is het belangrijk te proberen schuin voorwaarts te bewegen i.p.v. evenwijdig aan de baseline. Grote armacties vertragen het voetenwerk. Oefenvormen met breedtezones (waaivorm) zijn hierbij erg nuttig.</p>	<p>De speler ervaart dat (slag)ruimte maken een combinatie is van wegstappen en wegdraaien. Bij een return in de slagzone zijn de voeten relatief onbelangrijk: de snelle rompdraai en snelle arm zijn essentieel. - Blad snel achter de aankomende balbaan brengen. - Verre return: snelle voeten zijn essentieel. De speler voelt het voordeel van een compacte beweging.</p>
<p>9 ANTICIPATIE De speler let op de ogen, de voetenstand, de opgooi en de uitdraai van de serveerder om een verband te zoeken met de plaatsing van zijn service.</p>	<p>Het is natuurlijk niet zo dat je aan iedere serveerder kunt zien waar hij naartoe serveert. Bovendien zijn er op deze leeftijd nogal veel spelers die onregelmatig serveren en waaraan geen betrouwbare informatie valt te ontdekken. Het gaat er bij dit trainingsdoel echter om dat de spelers eraan wennen om niet alleen naar de bal te kijken, maar hun aandacht specifiek te laten verspringen. De trainer kan hierbij het beste zelf serveren. De trainer kan ook spelers een observeerbare serviceopdracht geven.</p>	<p>De speler overlegt tijdens de training met een andere speler waaraan ze de plaatsing van de serveerder kunnen herkennen. De speler oefent ook door achter een retourneerende speler te staan.</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>10 CAMOUFLAGE De speler is in staat om met één slagvoorbereiding de bal cross of rechttuit te retourneren. Bovendien is niet aan de slagvoorbereiding te zien of de speler een diepe of korte return gaat spelen.</p>	<p>De serveerder mag aan de slagvoorbereiding van de ontvanger eigenlijk niet zien wat hij van plan is met de return. Gebruik ook video, met stop-motion net vóór het raakpunt, om dit zichtbaar te maken.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van het belang van een constante voorbereiding die de tegenstander niet kan lezen.</p>



RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>11 OPSTELLING De speler weet dat hij met zijn positie invloed uit kan oefenen op de plaatsing van de service.</p>	<p>Eenzijds geldt dit voor de positie in de breedte van de baan (meer ruimte dekken met je sterkste kant) en anderzijds geldt dit voor een vooruitgeschoven positie die dreiging uitstraalt op vooral een tweede service. Het is belangrijk dat de speler de invloed van het baanoppervlak op de uitwerking van de service in zijn overwegingen meeneemt.</p>	<p>De speler begrijpt dat hij dus proactief kan zijn en de serveerder kan beïnvloeden. Laat speler zowel de diepte- als de breedtepositie ervaren en de voor- en nadelen noemen.</p>
<p>12 BALBAANKEUZE De speler begrijpt de relatie tussen de speelrichting van de return en de daarop volgende strooihoek van de serveerder (dit i.v.m. de velddekking).</p>	<p>De speler moet, zoals bij schaken, vooruit kunnen zien wat de mogelijkheden van de al dan niet opgelopen serveerder zijn. Naast het rechtuit of cross spelen is ook inzicht in de vaart van de return belangrijk voor het herstel en het halen van de volgende bal. Leer spelers om niet te dicht bij de lijnen te mikken (i.v.m. fouten).</p>	<p>Laat spelers zelf markeringen uitzetten voor de posities en het uiterste bereik van de tegenstander (begrenzing). Laat spelers elkaar hierin coachen.</p>
<p>13 BEWEGINGEN De speler begrijpt de consequentie van het om de backhand heen lopen voor de velddekking daarna.</p>	<p>Vaak hebben spelers niet door dat ze zichzelf kansloos maken door om de backhand heen te lopen en hard binnen het slagbereik van de serveerder te spelen. Door de vaart die ze zelf geven (in combinatie met verplaatsing van de middenlijn af) hoeft de tegenstander alleen maar te kaatsen en te sturen om het punt te winnen.</p>	<p>De speler kan na het uitgespeelde punt zelf aangeven of de situatie goed is opgelost. Niet oordelen, maar beschouwen.</p>
<p>14 GEDRAG De speler realiseert zich wat de voorkeurservices van de serveerder zijn en stelt zich in op wat hij kan verwachten. Bovendien neemt hij voldoende tijd om goed klaar te staan.</p>	<p>In tactische zin is het statistisch leren denken een belangrijk principe. Niet om een denkende tennisser te ontwikkelen, maar om een speler op te leiden die zich bewust is van hoe punten worden verloren en gewonnen. Daarnaast is het nuttig om de ontvangende speler duidelijk te maken dat de serveerder niet alleen bepaalt op welk moment het volgende punt begint. Laat je niet overhaasten.</p>	<p>De speler is zich bewust van zijn eigen ritueel en houdt zich daaraan, ongeacht de tegenstander. De speler kent de effectieve/voorkeurpatronen van de tegenstander en houdt hier rekening mee (de trainer vraagt hiernaar).</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>15 BALANS De speler heeft een dynamische balans in verschillende situaties van lopen en springen.</p>	<p>Na bewustwording van de statische balans volgt nu de dynamische balans. Het gaat hier weer niet om voorkeursuitvoeringen, maar om het ervaren van de mogelijk voorkomende situaties.</p>	<p>De speler ontdekt balans en onbalans (met hoofd en romp) in de loop/sprong. De speler voelt dat de lichaamsacties niet plotseling zijn, maar vooraf gepland en dus beheerst.</p>
<p>16 DIFFERENTIËREN De speler kan harde services remmen, blokken en versnellen: allemaal met een korte beweging.</p>	<p>Hiermee oefen je de hardheid van hand en pols. De beweging is (inge)kort en toch kan de speler drie functies toepassen.</p>	<p>Bij het remmen voelt de speler dat het blad meegaat, zonder de controle te verliezen. De speler ervaart het gebruik van vaart bij het blokken. De speler voelt dat je zelfs op een harde service nog vaart kan toevoegen (denk aan korte versnellende actie van pols/onderarm).</p>
<p>17 RITME De speler kan met een ruime zwaai vanaf diverse posities retourneren.</p>	<p>Bij het differentiëren moesten met een korte beweging drie functies worden gerealiseerd en nu moet de speler juist proberen met een ruime beweging te blijven spelen door zijn bewegingsritme aan te passen.</p>	<p>De speler ervaart de gevolgen van diverse posities voor het raakpunt in relatie met de balbaan en de snelheid van de zwaai. De speler voelt de verschillen in het versnellen van de bal.</p>
<p>18 REACTIE a De speler kan service volleren in een positie ± 2 m vóór servicelijn. b De speler hoort aan het geluid van het raakpunt bij de service of de bal vlak dan wel met rotatie aankomt en reageert daar adequaat op.</p>	<p>Het zal duidelijk zijn dat dit niet volgens de regels is! Het volleren van een service vormt een zeer uitdagend doel voor spelers en moet pas worden getraind als ze de return op service en de volley redelijk beheersen.</p>	<p>De speler voelt dat voorspanning in het hele lichaam essentieel is in deze tijdnoodsituatie. De speler focust zich op de eerste richtingsindicatie van de bal uit het blad. Luisteren naar het raakpunt van de service helpt bij het focussen (alert zijn) en bij de balbaananticipatie.</p>
<p>19 ORIËNTEREN De speler weet van de laatste vier returns waarvandaan die werden gespeeld.</p>	<p>Een variërende serveerder brengt de ontvanger in diverse posities. Enerzijds moet de ontvanger onthouden waar hij zoal stond en anderzijds moet hij zich bewust zijn van de consequenties voor zijn strooihoek.</p>	<p>De speler geeft de returnpositie met markering aan (breedte en diepte).</p>

RETURN OP SERVICE



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>20 TOEWIJDING De speler werkt, ook op eigen initiatief, aan de sterke en minder sterke aspecten van zijn return.</p>	<p>Er wordt sowieso (te) weinig op returns geoefend. Spelers die een goed beeld hebben van hun sterke en zwakke punten kunnen gericht werken aan beide. Laat spelers oefenen tegen verschillende serveerders (links- en rechtshandig, vaart- en precisieservices). Laat spelers zichzelf eens huiswerk geven en vraag er de volgende training naar. Wees positief over 'uitslovers'.</p>	<p>De speler noemt zelf zijn beste return (soort service, positie en speelrichting). De speler noemt zelf zijn zwakste return (soort service, positie en speelrichting). De speler geeft zelf aan wanneer, hoe lang en hoe vaak hij eraan gaat werken.</p>
<p>21 AANDACHTSCONTROLE De speler kijkt naar betere returns van andere spelers om van te leren.</p>	<p>Leren leren zit niet automatisch in school- en andere opleidingen. Spelers leren niet allemaal op dezelfde manier. De meeste spelers zijn visueel ingesteld en leren veel van het kijken naar andere en vooral betere spelers. Laat ze in dit geval kijken naar spelers met opvallend goede returns.</p>	<p>De speler noemt de opvallende aspecten bij de goede returns van andere spelers.</p>
<p>22 EMOTIONELE STABILITEIT De speler is in staat (bijna) om af te zetten in een uitdaging en niet in frustratie en negativisme over de eigen return.</p>	<p>Respect voor een goede service mag. Daarnaast moet een speler zich realiseren dat goede servicegames door de serveerder gewonnen horen te worden. Dat is geen reden voor frustratie en/of woede. Blijf zoeken naar herkenbare gedragingen van de serveerder die je kunnen helpen om beter te retourneren. Veel serveerders hebben (mentaal) moeite met beter wordende returns en gaan dan forceren.</p>	<p>De speler leert in het hier en nu te blijven. De speler leert voorkeurspatronen van de serveerder herkennen. De speler leert om niet te oordelen, maar leert registreren en oplossingen zoeken.</p>
<p>23 ZELFVERTROUWEN De speler is zich bewust van zijn sterke en minder sterke returns en weet oplossingen voor returns tegen sterke services.</p>	<p>Objectief zien wat je mogelijkheden en je beperkingen zijn, is niet eenvoudig maar wel essentieel. De sterke subjectieve factor is immers de kwaliteit van de service. Deels komt het zelfvertrouwen voort uit het goed weten wat je kunt en deels uit de wetenschap dat je (tactische) oplossingen kent bij tegenstanders die gebruik maken van jouw beperkingen.</p>	<p>De speler gaat uit van wat hij wel en niet kan en gebruikt die wetenschap bij het zoeken naar oplossingen. Maak de speler bewust van momenten van zelfonderschatting én zelfoverschatting.</p>



RETURN OP SERVICE

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>24 VECHTLUST De speler probeert, ook bij het spelen om punten met aangepaste regels voor de return, ieder punt te winnen.</p>	<p>Wedstrijdvormen tegen goede serveerders en/of op snelle banen zijn een goede uitdaging voor de ontvangende speler. Extra uitdaging kan zijn een hoogtelijn boven het net, een vaststaand gebied waarin moet worden geretourneerd en het koppelen van de return aan de (op)looprichting van de serveerder. Denk ook aan een breder servicevak (inclusief tramrails).</p>	<p>De speler leert ook knokken in buitengewone en buitengewoon moeilijke (in zijn ogen zelfs onrechtvaardige) returnsituaties.</p>
<p>25 LEIDERSCHAP a De speler straalt zekerheid uit als de service fout is. b Bovendien geeft de ontvanger het duidelijk aan als hij nog niet klaar is om te ontvangen. c De speler respecteert de winner (ace) van de tegenstander.</p>	<p>Sommige spelers durven niet te callen of zeggen het met (schijnbare) onzekerheid, waardoor serveerders, vaak ten onrechte, aan de waarneming van de ontvanger twijfelen.</p> <p>Veel spelers volgen dominante serveerders v.w.b. het moment van het begin van het punt.</p>	<p>De speler begrijpt dat direct en duidelijk callen essentieel is (geen ruimte voor twijfel). De speler ziet in dat houding en oogopslag (uitstraling) de zekerheid bepalen. De speler is zelf verantwoordelijk voor het nemen van zijn tijd zodat hij optimaal klaar is voor de return.</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>1 VASTHEID De speler is in staat een serie van 30 neutrale slagen te spelen (basisvastheid).</p>	<p>Neutraal = elkaar niet echt in problemen brengen. Kan ook cross worden geoefend. Langere neutrale rallies hebben alleen een mentale functie (oefenen van concentratie/geduld). De speler blijft zich bewust van de regelmaat van de stuitpunten (behoud van controle).</p>	<p>De speler ervaart het vaste ritme van de rally. De speler heeft een constant raakpunt in de balbaan. De speler past de volgende slag direct aan na een mindere slag.</p>
<p>2 PRECISIE a De speler is in staat om 70% van opbouwend aankomende ballen diep in vak 1 of diep in vak 3 (zie toelichting) te slaan.</p> <p>b De speler kan een dropshot spelen die drie keer in het servicevak stuit.</p> <p>c De speler kan nadat hij om de backhand heen is gelopen met de forehand contra cross in een vak van 2 bij 2 m spelen.</p>	<p>Spelers slaan te veel neutrale ballen en moeten oefenen op 'iets doen met de bal'. Niet bedoeld als oefening voor tactische discipline, maar om de techniek te ontwikkelen. Het gaat hier niet om de variatie, maar om de betrouwbaarheid. Verdeel de breedte van het enkelspelveld in drie vakken. Het middenvak is vak 2. Pas de grootte van het richtvlak aan aan het niveau.</p> <p>De dropshot kan uitstekend als afwisseling worden toegepast (ook op een tweede service van een erg verdedigende speler).</p> <p>Bij het om de backhand heen lopen zijn zijn voetenwerk, lichaamsdraai en balans essentieel. Ook tijdige waarneming van de (on)mogelijkheid om om de backhand heen te lopen, is van niet te onderschatten belang.</p>	<p>Speler ervaart de raakpunten voor cross en rechtuit spelen. Speler ervaart de waarde van zuiver raken, balans en volledige doorzwaai.</p> <p>Ervaren van de zachtere hand en de kortere doorzwaai. Speler begrijpt de relatie tussen het doorkomen van de dropshot en de haalbaarheid.</p> <p>De speler herkent in de aankomende balbaan de mogelijkheid om om de backhand heen te lopen. De speler is zich bewust van (on)balans tijdens de slag.</p>
<p>3 VAART De speler kan een groundstroke door een venster van 50 cm boven het net slaan met het stuitpunt minimaal 2 m achter de servicelijn.</p>	<p>De bal moet vrij vlak worden gespeeld. Dit is de eerste stap op weg naar het slaan van zware ballen. Spelers die al naar overdreven spin en hoge balbanen neigen (extreme grepen), hebben hier veel moeite mee en moeten dit veel oefenen.</p>	<p>De speler voelt de toenemende bladsnelheid. De speler ervaart de waarde van heup, schouder en armactie en de ondersteuning daarvan door gewichtsoverdracht en/of beenimpuls. De speler voelt het verschil tussen rechte en open voetenstand.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>4 VARIATIE De speler is in staat om op neutraal aankomende ballen met een vastheid van 80% afwisselend kort cross en diep cross te spelen.</p>	<p>Door trainingen met diverse vensters boven het net en met vakken aan de andere kant leren spelers vaart, richting en rotatie te doseren. De speler moet gevoel ontwikkelen voor die verhoudingen. De dropshot kan uitstekend als afwisseling worden toegepast.</p>	<p>De speler leert spelen met de mogelijkheden van vaart en richting. De speler wordt zich bewust van het inkomen van het racketblad (zwaairichting). De speler ervaart de relatie tussen de speelrichting en de uitzwaai.</p>
<p>5 ROTATIE a De speler is in staat (vooral met backhand) slice te spelen die zichtbaar doorschiet. b De speler is in staat topspin te spelen waarbij de bal zichtbaar sneller daalt dan een vlak geslagen bal.</p>	<p>De speler leert hier slicen vanwege het effect na de stuit, niet als bewegingstechnisch oefje. De speler went eraan om naar het resultaat van de slice te kijken en zo de slag te evalueren.</p> <p>De speler leert spelen met de uitwerking van topspin. Zo wordt de kans groter dat hij er ook bewust tactisch mee om kan gaan. Oefen met verhoogd net en met kort cross (eventueel gecombineerd met tweede stuitpunt).</p>	<p>De speler voelt aan de hand van de greep, de hoogte van de inzet en de bladstand in welke mate de bal wordt aangesneden. Controleren d.m.v. lagere raakpunthoogte van de tegenstander.</p> <p>De speler voelt de opwaartse versnelling van het racketblad. De speler ervaart de toenemende opties voor cross spelen (door de daling). De speler controleert de opsprong, mede door een hoog raakpunt bij de tegenstander.</p>
<p>6 TEMPO a De speler is in staat om de bal te spelen voor het hoogste punt (na de stuit). b De speler kan de ballen om beurten wel en niet op tempo spelen (in patroonvorm).</p>	<p>De eerste stap in de ontwikkeling van tempo is het ritmische element van 'een bal snel nemen'. Spelers staan dan dicht bij de baseline en moeten wennen aan een ander rally- en slagritme.</p> <p>Het situatief gebruik van tempo is veel belangrijker en moeilijker. Het stelt hoge eisen aan de balbaananticipatie en het voetenwerk. Denk aan oefenvormen met verhoogd net en een dieptelijn.</p>	<p>De speler merkt dat de scherpte van zijn waarneming direct gevolgen heeft voor zijn voetenwerk. De speler ervaart het veranderende rally- en slagritme.</p> <p>De speler leert de hoge intensiteit en alertheid van het voetenwerk in relatie tot verschillend aankomende ballen.</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>7 VELDDEKKING De speler kan opbouwende ballen die hem in de tramrails dwingen terugspelen en is daarna op tijd hersteld (op de bissectrice) om de volgende bal te kunnen bereiken.</p>	<p>Het tactische element is in dit doel ontegenzeggelijk aanwezig vanwege de keuze voor cross of rechthoek, hoog of laag, hard of zacht en het daaraan te koppelen herstelvoetenwerk. Vooral inzicht in de verdedigingspositie is hier een voorwaarde.</p>	<p>Herstel begint direct na de doorzwaai. De spelers ervaren het laag blijven bij het wenden en keren. De spelers ontdekken de waarde van kruispassen (buiten de enkelspelijn) en aansluitpassen (binnen de enkelspelijn). Zwaartepunt en ogen blijven in de horizontale vlakken. (Zie ook onder tactiek: positie.)</p>
<p>8 ANTICIPATIE a De speler ziet aan de lengte (en/of snelheid) van de zwaai of de bal diep komt of kort. b De speler ziet aan de voetenstand en de positie van de tegenstander of de bal cross of rechthoek wordt geslagen. c De speler ziet aan de hoogte van de slagvoorbereiding en de bijbehorende bladstand of met topspin dan wel met slice wordt gespeeld.</p>	<p>Anticipatietraining wordt (ook internationaal) nog weinig gedaan. Huidige topspelers denken ook vaak dat het slechts met ervaring komt en niet of maar met moeite aan te leren valt. Toch kan een trainer met consequent uitgevoerde bewegingen wetmatigheden demonstreren die weliswaar <i>niet</i> voor iedere speler gelden, maar die de jonge speler leren om naar meer dan alleen de bal te kijken. Als de speler hieraan is gewend, kan de trainer gebruik maken van tegenstanders. Daarbij mag de tegenstander niet weten waar de speler mee bezig is! Als de tegenstander weet waarop wordt gelet, is de kans groot dat hij (on)bewust iets met zijn beweging gaat doen waardoor het leereffect wordt tenietgedaan. Laat kinderen eerst oefenen zonder zelf te moeten tennissen. Naast de baan kijken is dan prima.</p>	<p>Video of trainer live: de speler zegt vóór het raakpunt, op basis van de zwaai, of de bal kort of diep komt. Doe hetzelfde voor voetenstand: gaat de bal cross of rechthoek? Doe hetzelfde voor de slagvoorbereiding: welke rotatie krijgt de bal?</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>9 ONDER DRUK</p> <p>a De speler kan hard aangespeelde ballen diep cross terugspelen met een vastheid van 80%.</p> <p>b De speler kan bij raakpunten buiten de baan diepe, tijdwinnende ballen terugspelen.</p>	<p>Hiervoor moet je gebruik maken van de vaart die de tegenstander heeft gegeven en die combineren met een aangepaste slagvoorbereiding.</p> <p>Bij raakpunten buiten de baan komen op gravel vaak slidings voor. Alle topspelers beheersen de dynamische balans die hiervoor nodig is. Op harde banen moet deze noodsituatie door voetenwerk worden opgelost. Ook de balansarm heeft invloed.</p>	<p>De speler onderkent vroegtijdig de grote snelheid van de bal.</p> <p>De speler is zich bewust van de snelle slagvoorbereiding.</p> <p>De speler ervaart de snelle voeten op weg naar de slagpositie.</p> <p>Let op de invloed van de benen en romp op de slagarm.</p> <p>Vanuit de hoek: eerst de slag afmaken en dan direct herstellen.</p> <p>De speler ervaart dat een onrustige balansarm de balans verstoort.</p>
<p>10 CAMOUFLAGE</p> <p>a De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor cross en rechtuit slaan.</p> <p>b De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor harde slagen en dropshots.</p>	<p>Net als in andere spelsituaties wordt de speler bewust gemaakt van de voorspelbaarheid van bepaalde bewegingen. Uiteraard heeft het pas zin als de twee speelrichtingen voldoende worden beheerst.</p> <p>Vooral op gravel is de dropshot effectief. De betere junioren passen het ook wel toe, maar eigenlijk te voorspelbaar (duidelijk kortere achterzwaai). <i>Opmerking:</i> train camouflage nooit tegelijk met anticipatie!</p>	<p>De trainer geeft de speelrichting pas aan nadat de slagvoorbereiding is gemaakt (speler voelt dan of hij zich al in de slagvoorbereiding heeft 'opgesloten').</p> <p>Doe hetzelfde voor de dropshot.</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>11 OPSTELLING De speler past zijn opstelling t.o.v. de baseline aan aan de tegenstander en het baanoppervlak.</p>	<p>Het speltype van de tegenstander is samen met het baanoppervlak bepalend voor de druk die je als speler ervaart. Het aanpassen van de positie t.o.v. de baseline geeft iets meer of minder tijd, maar heeft ook consequenties voor je eigen mogelijkheden (strooihoek, oplopen etc.). Oefen vooral met verschillende tegenstanders (met verschillend speltype). Verder is een accommodatie met meerdere baanoppervlakken ideaal om dit doel te oefenen.</p>	<p>De speler noemt zelf de consequenties voor zijn positie tegen spelers die 'hard en smal' spelen, 'kort en breed' en 'hoog en diep'. De speler ervaart de verschillende posities op trage en snelle banen.</p>
<p>12 BALBAANKEUZE a De speler begrijpt het nut van versnellen en vertragen. b De speler heeft de discipline om cross te blijven spelen tot er een kortere bal komt of de tegenstander in de hoek blijft hangen dan wel naar een hoek beweegt. c De speler begrijpt dat zijn balbaankeuze situaties uitlokt en gevolgen heeft voor zijn opstelling.</p>	<p>Veel jeugdspelers spelen in één ritme en worden in de vaart die ze gebruiken erg voorspelbaar. Train dit met vormen waarbij het resultaat zichtbaar is voor de speler zelf.</p> <p>Tactische discipline heeft te maken met geduld en met patronen. Patronen zijn als eerste stap nuttig (zeker voor ongedisciplineerde spelers), maar vormen geen eindfase in het tactisch leren. Bij creatieve, intuïtieve spelers kunnen patronen juist beklemmend werken.</p> <p>Hiervoor moet de speler een overzicht hebben van de situatie, vooruit kunnen denken en begrijpen dat hij invloed heeft op de mogelijkheden van de tegenstander.</p>	<p>De speler ziet wat vertragen/versnellen bij de tegenstander veroorzaakt. De speler ervaart wat vertragen/versnellen bij hem zelf voor gevolgen heeft.</p> <p>De speler begrijpt het verschil tussen een korte bal en een kort cross bal. De speler leert het onderscheid tussen een ondiepe bal zonder pace/vaart en een bal met hetzelfde stuitpunt en veel pace. De speler kan steeds helder aangeven waarom hij van zijn patroon afwijkt.</p> <p>Bevries de situatie en laat de speler zeggen wat hij verwacht zelf te kunnen doen en wat de tegenstander daarom zou kunnen doen.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>13 BEWEGINGEN</p> <p>a De speler begrijpt het nut van (plotseling) inlopen om het tempo te veranderen.</p> <p>b De speler gebruikt soms een schijnbeweging als hij merkt dat de tegenstander goed anticipeert.</p>	<p>Het oplopen na een approachshot is voor alle spelers bekend, maar <i>inlopen</i> wordt nog te weinig gedaan. Het moment van inlopen is zeer bepalend voor de mogelijkheden en het resultaat.</p> <p>Doen alsof je inloopt, oploopt of naar opzij loopt, kan storend werken bij goed anticiperende tegenstanders. De speler moet begrijpen dat de tegenstander zijn positie en beweging waarneemt. Bewust te vroeg bewegen levert veel voorspelbare ballen op in de hoek waar jij ze wilt hebben. Oefen dit overdreven duidelijk (eventueel trainer als trainingspartner).</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de alertheid die hier essentieel is.</p> <p>De speler begrijpt dat het moment van inlopen vooral gekoppeld is aan een matige balbaan van de tegenstander.</p> <p>De speler ziet steeds de positie van de tegenstander.</p> <p>De speler ziet het voordeel van inlopen op het moment dat de tegenstander velddekkingsproblemen heeft.</p> <p>De speler wordt zich bewust van zijn invloed op de keuze van de tegenstander (verleiden).</p>
<p>14 GEDRAG</p> <p>De speler probeert niet te tonen dat hij vermoeid of buiten adem is.</p>	<p>De speler realiseert zich vaak niet dat hij tussen de punten door veel informatie aan de tegenstander geeft. Door te letten op zijn houding en ademhaling kan de speler maskeren hoe hij zich werkelijk voelt. Dit speelt bijvoorbeeld sterk bij de wissel!</p>	<p>De speler ervaart dit zelf door zijn tegenstander tussen de punten door goed te bekijken en kan benoemen of die buiten adem is of niet.</p> <p>De speler merkt dat hij kan maskeren hoe hij zich werkelijk voelt (doordat de ander het verkeerd benoemt).</p>

BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>15 BALANS a De speler kan met dynamische balans (lopen, glijden, springen) gecontroleerd slaan.</p> <p>b De speler kan op beide voeten glijden.</p>	<p>De speler leert hier alle voorkomende situaties te beheersen. Let op dat steeds met behoud van rompdraaiing, balcontrole en voldoende vaart wordt gespeeld. Accepteer het niet als een bal glijdend wordt gehaald en vervolgens ingeleverd. Blijf de kwaliteit van de slag bewaken.</p>	<p>De speler voelt de invloed van het lopen, springen en glijden op de romp- en armactie. De speler voelt dat al deze acties vloeiend moeten blijven om controle te houden.</p>
<p>16 RITME De speler kan de verschillende loopafstanden en looprichtingen met verschillende snelheden (en loopritmes) overbruggen.</p>	<p>Als de speler het verschil ervaart tussen langzaam starten en snel starten, geeft hem dat inzicht in de consequenties voor het bereiken van de bal. Het beste voetenwerk voor tennis is een energieverblindende manier van explosief starten en in rust bij de bal komen. Er is dus geen economische loopsnelheid, zowel naar de bal toe als bij het herstel. Verdeel de (breedte van de) baan in een aantal segmenten.</p>	<p>De speler streeft ernaar de slagpositie te bereiken op/voor het moment dat de bal stuit. De speler voelt dat er eigenlijk nooit sprake is van gelijkmatig lopen (zowel balbereikend als velddekkend).</p>
<p>17 REACTIE a De speler ziet binnen 30 cm na het raakpunt van de tegenstander of de bal naar de forehand of de backhand komt.</p> <p>b De speler hoort op het raakpunt of de bal vlak of met rotatie wordt gespeeld.</p>	<p>Het gaat dus niet om de bewegingsanticipatie, maar om de reactie op de eerste centimeters van de balbaan. Dit kan bijvoorbeeld prima worden geoefend met een ballenmachine waarvan de kast niet meebeweegt met de speelrichting.</p> <p>Luisteren naar het raakpunt levert extra informatie over de aankomende bal en het gedrag na de stuit. Oefen dit door de speler de ogen pas te laten openen als de tegenstander de bal raakt.</p>	<p>De speler ziet de eerste 30 cm als een pijl die de richting van de balbaan aangeeft. De speler voelt directe lichaamsactie na dat waarnemen (waarnemen = bewegen).</p> <p>Laat spelers luisteren naar zware spinballen en volkomen vlakke ballen (met de ogen dicht) en voorspellen hoe die bal zich gedraagt.</p>
<p>18 ORIËNTEREN De speler weet vanaf welke positie en op welke aankomende bal hij wel en niet om de backhand heen kan lopen.</p>	<p>Hier worden de positie (oriëntatie) en de balbaananticipatie gekoppeld. Werk eerst met concrete en zichtbare balhoogtes en loopafstanden met gelijke balsnelheid en ga daarna pas variëren met deze drie factoren. Werk ook hier met segmenten als hulpmiddel (zie: ritme).</p>	<p>De speler ervaart de relatie tussen balbaanhoogte en looptijd. De speler geeft zelf aan op welke snelheid/hoogte van de aankomende bal hij wel en niet om de backhand heen kan lopen.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>19 DIFFERENTIËREN De speler kan met verschillende combinaties van vaart en rotatie ballen naar hetzelfde richtvlak (2 bij 2 m) spelen.</p>	<p>Werk met verschillende vensters en vraag de speler op wat voor manieren hij de bal toch in het richtvlak kan spelen.</p>	<p>De speler voelt het verschil tussen zwaar en licht raken en tussen dik en dun raken en kan die verschillen laten zien (dosereren). Laat de spelers experimenteren, ook met originele oplossingen.</p>



BASELINESPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>20 TOEWIJDING De speler werkt consciëntieus aan het verbeteren van zijn sterke en minder sterke baselineslagen.</p>	<p>Spelers hebben vaak moeite met het werken aan de minder sterke kanten van hun spel. Sterke punten worden wel graag gebruikt, maar onvoldoende verder ontwikkeld. Toewijding blijkt uit gericht en geduldig oefenen tijdens de training en in de eigen tijd en kan vooral groeien onder invloed van de trainer (en/of ouders).</p>	<p>De speler verwoordt op reële wijze de eigen sterke en minder sterke baselineslagen. De trainer vraagt de speler wat hij extra doet om zijn baselinespel te verbeteren. De speler geeft elke keer weer aan wat hij gericht aan het trainen is. De trainer heeft oog voor en geeft positieve feedback aan gedreven spelers.</p>
<p>21 AANDACHTSCONTROLE De speler richt zich 100% op het hier en nu tijdens het baselinespel.</p>	<p>Spelers richten hun aandacht vaak op het verleden (resultaat) of op de toekomst (winnen van het volgende punt of de volgende wedstrijd). De speler moet leren zich na een afleiding (opnieuw) op het hier en nu te richten en zich bewust worden van de verschillende vormen van concentratie (breed/smal/intern/extern).</p>	<p>De speler is zich bewust van zijn focus en kan dat verwoorden als de trainer ernaar vraagt. De speler heeft controle over zijn gedachten zodat hij zich opnieuw op het nu kan concentreren. De speler is zich bewust van zijn eigen manier van concentreren (gelijkmatig of golvend/springend).</p>
<p>22 EMOTIONELE STABILITEIT De speler is geduldig genoeg om zijn kans af te wachten.</p>	<p>Veel spelers zijn te impulsief: ze laten zich verleiden om te vroeg in de rally voor een winner te gaan (en worden boos als het mislukt). De relatie met tactische discipline zal duidelijk zijn.</p>	<p>De speler is zich bewust van toenemende spanning en/of irritatie. De trainer houdt in de gaten dat de speler reële verwachtingen heeft. De speler toont zelfbeheersing tussen de punten door en geduld tijdens het spelen om een punt. De trainer weet of en in welke mate de speler gevoelig is voor kritiek.</p>
<p>23 ZELFVERTROUWEN De speler weet hoe hij moeilijke situaties in het baselinespel kan voorkomen (situaties waardoor hij anders zijn zelfvertrouwen zou verliezen).</p>	<p>Alle spelers kennen wel situaties waarmee ze moeite hebben. Denk vooral aan hoge raakpunten bij kleine en fysiek zwakke spelers. Oplossingen die deze situaties voorkomen (zoals inlopen) versterken het vertrouwen, of beter gezegd: zorgen ervoor dat de speler zijn vertrouwen niet verliest.</p>	<p>De speler zoekt op positieve wijze oplossingen ter voorkoming van moeilijke baselinesituaties. De speler projecteert kwaliteiten van de ander niet op het eigen kunnen/falen en voorkomt zo een daling in het zelfvertrouwen en de eigenwaarde. De speler zet twijfel om in initiatief en overtuiging.</p>



BASELINESPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>24 VECHTLUST De speler ziet een uitdaging in het spelen tegen een betere baseliner.</p>	<p>Het probleemoplossend vermogen wordt op de proef gesteld als de speler wordt weggeslagen op en vanaf de baseline. Doorzettingsvermogen speelt hierbij een toenemende rol. Werk met een ongelijk speelveld om het niveauverschil te vergroten.</p>	<p>De speler toont ook in onredelijke situaties strijd-lust en doorzettingsvermogen (love the battle). Ook lelijk winnen (door anders te spelen dan ze eigenlijk willen) is winnen! De speler zegt tegen de trainer waar kansen liggen en waar/wanneer het momentum verandert.</p>
<p>25 LEIDERSCHAP In zijn houding binnen het baselinespel toont de speler plezier, respect, sportiviteit en vastberadenheid.</p>	<p>De begrippen komen nogal algemeen over, maar zijn veel specifiek bedoeld! Sommige spelers stralen uit dat ze er niet voor hun lol staan. Een ware leider laat zien dat hij ervoor kiest om de strijd aan te gaan en dat hij bepaalt in welke sfeer de wedstrijd verloopt.</p>	<p>De speler is zich bewust van zijn houding en weet dat hij met zijn houding mede de sfeer op de baan bepaalt. De speler toont bij discussies overtuigingskracht bij het uitspreken van zijn eigen mening, maar ook respect door te luisteren naar de mening van de ander. De speler neemt verantwoordelijkheid voor eigen daden (geen smoesjes).</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>1 VASTHEID</p> <p>a De speler kan met hoge vastheid (>90%) de volgende patronen spelen:</p> <p>b Forehandapproach (rechtuit), forehandvolley (scherp cross).</p> <p>c Backhandapproach (rechtuit), backhandvolley (scherp cross).</p> <p>d Approach (rechtuit), volley, smash.</p> <p>e Lage volley (rechtuit), volley (scherp cross).</p> <p>f Na een forehandvolley een backhandsmash (rechtuit).</p>	<p>Methodisch gezien is het belangrijk om vanuit gedwongen oploopsituaties te starten en vervolgens geleidelijk de vrijwillige oploopsituaties aan te bieden. Deze patronen vallen onder techniektraining omdat alles vastligt. Het is belangrijk dat de speler weet dat hij technisch in staat is deze patronen te spelen. In deze patronen wordt alleen uitgegaan van rechtuit (down-the-line) geslagen approaches (i.v.m. de velddekking). Jeugdspelers lopen te vaak op na crossballen. Met scherp cross wordt bedoeld: in de richting van de hoek van het servicevak.</p> <p>Denk bij de lage volley aan de volley zoals die bij het oplopen na de service voorkomt. Oefen dit zodra het mogelijk is dynamisch (de volley is onderdeel van het oplopen en wordt niet louter wachtend op de servicelijng getraind).</p> <p>Het is moeilijk om bij de backhandsmash controle over het racketblad te houden: daarom wordt hij vaak per ongeluk cross teruggespeeld.</p>	<p>De speler is zich bewust van balans en onbalans tijdens het patroon. De speler is zich bewust van zuiver en onzuiver timen/raken van de bal. De speler voelt de verschillen in bladvoering en het inkomen van het blad bij approaches, lage en hoge volleys en smashes. De speler voelt de samenhang van loopsnelheid, rompdraai en bladsnelheid bij de approachslagen. De speler voelt de invloed van de balansarm op de rompdraai bij approach, volley en smash. De speler voelt de dominante betekenis van de dynamische beenactie bij de volleys (gretige voeten in combinatie met rustige arm).</p> <p>Let bij de lage volley op de liftfunctie van de achterste knie.</p> <p>De speler voelt bij de backhandsmash dat de onderarmdraaiing belangrijker is dan de polsactie.</p>
<p>2 PRECISIE</p> <p>a De speler kan bij approach en lage volley laag over het net (<30 cm) en diep (<2 m) van de baseline spelen.</p> <p>b De speler kan met de volley in een gebied van 1 bij 1 m spelen.</p> <p>c De speler kan met de smash in een gebied van 2 bij 2 m (op diverse dieptes) spelen.</p>	<p>Omdat er steeds hogere eisen worden gesteld aan de verschillende slagen in deze spelsituatie, verschuift het technisch breekpunt. De oefenvormen blijven uitdagend en de spelers worden steeds veelzijdiger.</p> <p>Het verkleinen van de gebieden moet geleidelijk gaan en gekoppeld worden aan vastheid. Algemeen uitgangspunt is dat de speler voldoende succesbeleving (60 à 70%) moet hebben bij het oefenen. Bij $\pm 95\%$ succesbeleving moet de oefening moeilijker worden gemaakt.</p>	<p>De speler voelt dat het zuiver raken van de bal een voorwaarde is voor precisie. De speler is zich bewust van de (on)balans van hoofd, romp en benen, ook in dynamische situaties.</p> <p>Let bij de precisievolley op de gevoelige hand (als tegengestelde van knijpen/harde hand). Laat de speler het verschil ervaren tussen de volley uit stand en in de loop.</p> <p>Let bij de smash op de bladcontrole binnen een versnelde, losse beweging (geen duwende actie toestaan). Let op de timing van het racketblad t.o.v. de bal in de balbaan (synchroniseren).</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>3 VARIATIE</p> <p>a De speler kan door elkaar naar drie verschillende dieptes cross volleren.</p> <p>b De speler kan met de lage volley diep rechttuit en diep door het midden spelen.</p> <p>c De speler kan afwisselend diep en kort smashen.</p> <p>d De speler kan de approach één op de vier cross slaan.</p>	<p>Richtvlakken moeten nooit te dicht bij de zijlijnen worden gelegd (i.v.m. gewenning en de kans op fouten). Verdeel richtgebieden van ± 1 bij 1 m over de lengte van de zijlijn. Speel ballen aan die het mogelijk moeten maken de drie speelrichtingen te bestrijken.</p> <p>Het sturen met de diepe volley in de breedte van de baan is belangrijk voor zowel enkel- als dubbelspel.</p> <p>Gevoel voor diepte is belangrijk bij de smash, zodat de speler situatief kan gaan bepalen wat nodig of mogelijk is in een wedstrijd.</p> <p>Eerder is al vermeld dat de crossapproach tactisch niet verstandig is. Beheersing is alleen nodig om voorspelbaarheid te voorkomen (en voor het dubbelspel).</p>	<p>De speler voelt het verschil in dosering van bladstand, vaart en inkomen van het blad in relatie tot de drie speelrichtingen bij de volley.</p> <p>De speler voelt bij de lage volley het belang van de lage achterste knie. De speler ervaart het grote verschil in resultaat bij een kleine verandering in raakpunt.</p> <p>De speler koppelt kort en diep smashen aan het raakpunt en het op of achter de bal komen met het racketblad.</p> <p>De speler is zich bewust van het verschil in raakpunt bij de crossapproach in vergelijking met rechttuit spelen.</p>
<p>4 ROTATIE</p> <p>a De speler kan bij de approach en de lage volley de bal op basis van slice door laten schieten.</p> <p>b De speler kan een volley tussen schouder en heup zowel met top-spin als slice spelen.</p>	<p>De meest gebruikte rotatie bij deze opbouwende bedoelde slagen (waarna je verwacht nog te volleren) is nog altijd slice. Wat is het belangrijkste? Dat de speler begrijpt dat de bal na de stuit laag moet blijven. Enerzijds door laag over het net te spelen en anderzijds door slice te gebruiken. Train met een laag venster boven het net. Gebruik eventueel een lage bank waar de bal onderdoor moet schieten.</p>	<p>De speler voelt de mate waarin hij de bal aansnijdt op basis van de greep, de hoogte van de inzet en de bladstand. De speler ziet zowel het lage raakpunt als de tijdnood (doorschieten) bij de tegenstander.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>5 VAART</p> <p>a De speler kan bij de volley (scherp cross) het tweede stuitpunt ruim buiten de tramrails krijgen.</p> <p>b De speler kan met een drivevolley het tweede stuitpunt dicht bij het hek krijgen.</p> <p>c De speler kan bij de smash het tweede stuitpunt in het hek krijgen.</p> <p>d De speler kan bij de lage volley (rechtuit) het tweede stuitpunt 3 m achter de baseline krijgen.</p> <p>e De speler kan bij de approach het tweede stuitpunt 4 m achter de baseline krijgen.</p>	<p>De vaart wordt hier meetbaar (verifieerbaar) gemaakt door te kijken naar het tweede stuitpunt. Dit heeft echter enkele nadelen. Controle van het tweede stuitpunt houdt in dat de bal niet wordt teruggeslagen. Dit kan dus goed in drills worden geoefend, maar ook in situaties waarin de tegenstander de bal zo nu en dan laat gaan om het tweede stuitpunt te bekijken.</p> <p>Een ander nadeel ligt in het baanoppervlak. De trainer moet goed inschatten hoe snel of traag de baan is en welk tweede stuitpunt haalbaar is.</p> <p>Methodische opbouw drivevolley: eerst uit stand (halfcourt), daarna met inlopen.</p>	<p>De speler voelt het verschil tussen versnellen d.m.v. een korte, felle stoot en een langere, versnelde zwaai beweging.</p> <p>De speler ziet in dat een langere zwaai alleen mogelijk is bij trager aankomende ballen.</p> <p>De trainer legt in dat verband nadruk op de waarneming en de keuze voor de zwaailengte.</p> <p>De speler geeft zelf de relatie tussen eerste en tweede stuitpunt aan en laat vervolgens zien dat hij de techniek beheerst.</p> <p>Bij de smash ervaart de speler de invloed van het baanoppervlak op het stuitgedrag van de bal (relatie tussen eerste en tweede stuitpunt).</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>6 TEMPO</p> <p>a De speler kan in voorveldsituaties de bal boven nethoogte volleren.</p> <p>b De speler kan in achterveldsituaties op een hoge, verdedigende slag inlopen zodat hij approachvolley/drivevolley kan slaan.</p> <p>c De speler kan bij de approach de bal op of voor het hoogste punt nemen.</p>	<p>Veel spelers zijn meer bezig met welke voet voor moet staan en dat ze de bal voor zich moeten raken, dan met de aankomende bal en de afnemende opties als de bal onder nethoogte zakt. Oefenen op diverse aankomende ballen is essentieel. Bij zien = bewegen gaat het om een alerte inschatting van de situatie en de mogelijkheden voor de aanstaande volley.</p> <p>Bij het lezen van een vertragende bal van de tegenstander (baselinerally) gaat het om de combinatie van hoogte, snelheid en rotatie die resulteert in een bepaalde diepte. Tijdig inlopen moet op basis van deze balbaananticipatie gebeuren, dus er mag maar kortstondig in patroonvorm (op afspraak) geoefend worden. Oefen vooral en uitgebreid in onvoorspelbare situaties.</p>	<p>De speler focust op de eerste 30 cm uit het blad van de tegenstander en start direct (gretige voeten).</p> <p>Bij inloopvolley: de trainer zoekt de oorzaak van een mogelijk probleem in 'zien, kunnen en durven'.</p> <p>Spelers ervaren: zien = bewegen (geen denktijd/toeschouwer zijn).</p> <p>De speler merkt dat de scherpte van zijn waarneming direct gevolgen heeft voor zijn voetenwerk.</p> <p>Bij approach: de speler oefent eerst met het voorstellen van het hoogste punt na de stuit.</p>
<p>7 VELDDEKKING</p> <p>a De speler kan na een verre volley weer snel op de bissectrice komen.</p> <p>b De speler kan na een sprongsmash weer snel de volleypositie innemen.</p> <p>c De speler kan na een approach snel op de bissectrice komen en aansluiten.</p>	<p>Deels is het herstel afhankelijk van de kwaliteit van de volley (vooral richting, diepte en snelheid). Voetenstand, hoogte van het zwaartepunt en de herstelpas zijn echter ook van belang.</p> <p>Bij de sprongsmash geldt hetzelfde maar dan in achter- of voorwaartse richting i.p.v. zijwaarts.</p> <p>Approach: In deze situatie boekt de speler tijdwinst door de approach in de loop te spelen. Veel trainers verspreiden nog steeds het misverstand dat bij een approach moet worden stilgestaan. Het gaat echter ook om dynamische balans. Bij een goede approach moet de oplopende speler de vaart koppelen aan de tijd die hij zelf nodig heeft om op te lopen.</p>	<p>De speler is zich bewust van de verre volleypositie en weet de consequenties voor het herstel.</p> <p>De speler waakt voor een te gehaast herstel (kwaliteitverlies slag!).</p> <p>Let op een laag zwaartepunt bij het afremmen, keren en wenden.</p> <p>Ook bij de sprongsmash geldt: de beweging geheel afmaken en dan direct aansluiten.</p> <p>Na de landing het zwaartepunt verlagen en één of max. twee uitvalspassen naar achteren zetten om het lichaam weer voorwaarts te kunnen stuwen.</p> <p>Approach: let op een vloeiende loop en een vloeiende slag, waarbij de zwaai niet negatief wordt beïnvloed door het lopen (ontkoppeling frequentie slagarm/benen).</p> <p>De speler legt zelf markering neer en experimenteert met verschillende snelheden van slaan en lopen.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>8 ANTICIPATIE</p> <p>a De netspeler let op de voetenstand en de lichaamsdraai van de tegenstander om verschillen te vinden in de passeerslagen rechtuit en cross.</p> <p>b Approachvolley/drivevolley: de speler ziet aan de situatie (dwingende eigen bal in combinatie met looprichting) dat wellicht kan worden ingelopen en doet alvast twee stappen.</p>	<p>Als netspeler ervaar je de grootste behoefte aan meer tijd. Daarvoor moet je niet alleen kijken naar de bal, maar ook aandacht hebben voor gerichte onderdelen van de slagbeweging van de tegenstander. Dit kun je eigenlijk alleen oefenen als de passerende speler heel bewust en gedisciplineerd bepaalde informatie laat zien tijdens de slagbeweging van de passeerslag. De discipline is zo belangrijk omdat een plotselinge schijnbeweging of een verandering in het herkenbare bewegingsonderdeel (op basis van 'ook eens een punt winnen' of als 'grapje') direct ieder mogelijk leereffect ongedaan maakt. Het zal duidelijk zijn dat deze voorbeeldfunctie vooral door tennislerearen met een goed bewegingsgevoel kan worden vervuld, maar ook door makkelijk leesbare spelers die zich totaal niet bewust zijn van hun beweging en hun rol.</p> <p>Approachvolley/drivevolley: in dit geval komt de situatieanticipatie op de eerste plaats en daarna pas de bewegings- en balbaananticipatie. Gebruik video-opnamen over de lengte van de baan, met stop-motion als de eigen bal boven het net is, en laat de speler inschatten in welke nood de tegenstander gaat spelen.</p>	<p>De leraar demonstreert bewust en overduidelijk zijn speelrichting met corresponderende voetenstanden (eerst bal voor bal, dan in een rally). De speler begrijpt dat het hier niet om wetmatigheden gaat, maar om visuele vaardigheden (meer zien dan de bal alleen). De speler oefent met het centraal en perifeer zien van zowel de bal als de lichaamsbeweging van de tegenstander.</p> <p>Approachvolley/drivevolley: De speler durft concrete verwachtingen uit te spreken (zowel bij de video als op de baan). Zien = bewegen: de speler doet direct de eerste stap na het inschatten van de nood van de tegenstander. Voetenwerk/loopactie en slagactie direct aanpassen aan de aankomende balbaan. Leraar: pas oefenen als de speler de drivevolley beheerst.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>9 ONDER DRUK</p> <p>a De speler kan bij de volley ook verre ballen nog plaatsen in een gebied van 2 bij 2 m.</p> <p>b De speler kan achter elkaar tenminste drie verre lage volleys (links & rechts) diep terugspelen.</p> <p>c De speler kan hard aangespeelde ballen plaatsen.</p> <p>d Volley: de speler kan bodyshots nog plaatsen.</p> <p>e Smash: de speler kan diepe lobs smashen (met sprong) naar de backhand van de tegenstander.</p> <p>f De speler kan een lob over de forehandkant en over de backhandkant achterhalen en laag en rechthout spelen.</p>	<p>In netpositie komen zonder meer de meeste noodsituaties voor. Zodra het mogelijk is moeten spelers daar zo goed mogelijk op worden voorbereid door de verschillende situaties eerst gescheiden en later complex te trainen. In noodsituaties kun je uiteraard geen precisie verwachten en moeten dus grote richtvlakken worden gebruikt.</p> <p>Net als in andere noodsituaties is ook bij de sprongsmash de eerste beweging allesbepalend. Spelers die een goede technische (smash)basis hebben, hoeven niet meer bang te zijn voor de defensieve lob en kunnen tot aan de baseline veilig smashen.</p> <p>Bij het achterhalen van de lob komen veel spelers niet goed naast en achter de bal (oefen ook op lobs door het midden!). Spelers moeten ook leren zien of de tegenstander al dan niet inloopt (en dan een balbaan kiezen).</p>	<p>De speler neemt geen genoegen met bij de bal kunnen, maar wil <i>goed</i> bij de bal komen. De speler wordt zich bewust van het verschil tussen passen maken en springen. Let op: het racketblad zo snel mogelijk in de balbaan plaatsen en op het raakpunt steviger knijpen om off-centre hits toch naar het richtvlak te kunnen sturen.</p> <p>(Sprong)smash: de speler ervaart de stuwung met de allereerste stap in de looprichting. De speler voelt de krachtige afzet van het sprongbeen (duwt de grond onder zich weg). De speler ervaart het samenspel van rompdraai en armdraaiing dat nodig is om te kunnen plaatsen.</p> <p>Lob achterhalen: de speler houdt tijdens de snelle start en zijn loopactie de bal(baan) in het oog. De speler loopt naast het vlak van de balbaan. De speler loopt om in een goede slagpositie te komen en niet alleen om de bal te halen.</p>
<p>10 CAMOUFLAGE</p> <p>Bij volley, smash, approach (drop-shot) en lage volley is de speler in staat vanuit één slagvoorbereiding zowel rechthout als cross te spelen en zowel diep als kort(er).</p>	<p>Vooral bij harder of zachter slaan laten veel spelers tijdens de slagvoorbereiding al zien wat ze van plan zijn. Bij de smash kun je aan de gekozen positie en aan de lichaamsstand goed zien in welke richting geslagen gaat worden. Als de speler zich bewust wordt van de slagvoorbereiding, kan hij beter maskeren wat hij van plan is en zal de tegenstander minder makkelijk kunnen anticiperen. Niet oefenen in combinatie met anticipatiedoelen binnen 'spelen tegen de netspeler'.</p>	<p>De trainer geeft kort vóór het moment van raken de speelrichting aan. De speler begrijpt het belang van een neutrale voorbereiding die alle speelopties mogelijk maakt (en dus onleesbaar is voor de tegenstander). De speler voelt bij de smash het belang van de onderarmdraai naar het raakpunt.</p>

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>11 OPSTELLING</p> <p>a De speler begrijpt dat zijn opstelling iets naast de bissectrice en dicht bij of ver van het net af invloed kan hebben op de keuze van de passerende speler.</p> <p>b De speler begrijpt dat de afstand tot het net invloed heeft op de keuze van de tegenstander voor lobs of laag spelen en verleidt de tegenstander tot de gewenste optie.</p>	<p>Vooral bij spelers met een voorkeur voor een bepaalde passeerslag of een voorkeur voor veel of juist weinig lobben is het goed om met de opstelling te spelen. Kijk bij het scouten van de volgende tegenstander alvast naar voorkeuren.</p>	<p>De speler herkent de voorkeuren van diverse tegenstanders.</p> <p>De speler leert spelen met optische verleidingen voor de tegenstander.</p>
<p>12 BALBAANKEUZE</p> <p>De (oplopende of net-) speler begrijpt dat vooral het balgedrag na de stuit belangrijk is en ook dat het baanoppervlak daarbij zeer bepalend is.</p>	<p>De speler moet het baanoppervlak betrekken bij de keuze voor de te spelen bal. Bij de evaluatie van de geslagen bal moet ook vooral het gedrag ná de stuit bepalend zijn. Het doorschieten of juist hoog opstuiten (smash) moet in overeenstemming zijn met het baanoppervlak.</p>	<p>De speler kan aan de trainer uitleggen wat de verschillen en aanpassingen zijn op snelle/trage banen (binnen/buiten).</p> <p>De speler leert kijken naar het effect/de invloed van de baan op de gespeelde bal.</p>
<p>13 BEWEGINGEN</p> <p>De speler begrijpt dat plotseling inlopen, teruglopen of naar links of rechts verplaatsen invloed heeft op de keuze van de tegenstander.</p>	<p>De opstelling van de speler kan de tegenstander beïnvloeden bij zijn keuze voor een bepaalde passeerslag (lees: aanwijzingen geven voor zijn slag). Bovendien reageert een tegenstander vaak te laat op een plotselinge verplaatsing zodat hij eerder fouten maakt.</p>	<p>De speler experimenteert met verrassende positie-wisselingen (ook schijnbewegingen) en ziet de uitwerking bij de tegenstander.</p>
<p>14 GEDRAG</p> <p>a De speler toont respect voor (goede passeerslagen van) de tegenstander en toont geen verslagenheid.</p> <p>b Dubbelspelers bespreken na een verloren punt meer het proces dan het resultaat.</p>	<p>De teleurgestelde houding (of erger) geeft de tegenstander informatie over wat hij kan verwachten. Neutraal tot positief gedrag na een geslaagde passeerslag geeft nauwelijks/geen bruikbare informatie.</p> <p>In de dubbel wordt vaak op basis van emoties geoordeeld i.p.v. tactisch geanalyseerd. De spelers moeten leren de oorzaak van verloren punten te zoeken in eerdere onjuiste tactische beslissingen.</p>	<p>Laat de spelers elkaars gedrag en houding benoemen en interpreteren na zowel een gewonnen als een verloren punt.</p> <p>De trainer let op de communicatie tussen de spelers (verbaal en non-verbaal!).</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>15 BALANS De speler kan de approach met dynamische balans toepassen.</p>	<p>Denk aan approaches die in de loop en met een sprong worden gespeeld. Het gaat hier weer om het ervaren van mogelijke situaties met behoud van balans.</p>	<p>De speler experimenteert met alle vormen van lopen en springen. De speler voelt de samenhang van loopsnelheid, rompdraai en bladsnelheid bij de approachlagen. De speler voelt de invloed van de balansarm op de rompdraai bij de approach.</p>
<p>16 REACTIE De speler kan in tijdnood volleren (forehand- en backhandvolley).</p>	<p>Het visuele systeem is steeds beter in staat om in tijdnood adequaat te reageren. Een volleyduel is mogelijk, maar ook hard aangespeelde ballen, snel achter elkaar aangespeelde ballen, bodyshots en verre ballen. Ballen die alleen nog kunnen worden gepareerd (geraakt) en niet meer geplaatst, doen het grootste beroep op de reactiesnelheid.</p>	<p>De speler voelt dat zijn hele systeem scherp en alert is, vooral in benen en ogen.</p>
<p>17 ORIËNTEREN De speler kan vanuit diverse (breedte)posities approaches spelen die hem (toch) in staat stellen een goede netpositie in te nemen.</p>	<p>Het gaat hier om 'weten waar je bent' in combinatie met 'weten hoeveel tijd je nodig hebt om op te lopen'. Approaches moeten dus worden aangepast. Maak onderscheid in 'moeten oplopen', 'willen oplopen' en 'tegemoet lopen'!</p>	<p>De speler experimenteert met alle variaties van tijd en ruimte in diverse approachsituaties (ook drivevolley).</p>
<p>18 DIFFERENTIËREN a De speler kan in verschillende combinaties van vaart en balrotatie een approach spelen. b De speler kan op een vast aankomende bal in diverse combinaties van vaart en rotatie een volley spelen.</p>	<p>De speler leert hier spelen met vaart en balrotatie en krijgt zo inzicht in het effect van verschillende snelheden en rotaties. Ook bij de volley leert de speler geen vaste voorkeursuitvoering, maar leert hij spelen met vaart en rotatie.</p>	<p>De speler voelt de verschillen tussen door en langs de bal slaan en experimenteert met de verschillende verhoudingen daartussen (dosereren). De speler voelt de verschillen tussen het oplijnen van het racket op raakpunthoogte en het onder/ iets boven de bal komen met het racketblad.</p>
<p>19 RITME n.v.t.</p>		

OPLOPEN EN NETSPEL



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>20 TOEWIJDING De speler wil (zelf) oefenen op het verbeteren van: volley, smash, approach en lage volley.</p>	<p>Bij de technische doelen staan de diverse elementen die de spelers moeten ontwikkelen. Omdat de kinderen gemiddeld genomen te klein zijn om (tijdens wedstrijden) veel naar het net te gaan, zullen ze <i>uit zichzelf</i> niet veel oefenen met oploopsituaties. De trainer kan spelers uitdagen om er zelf op te gaan oefenen. Wel controleren en op terug komen (en stimuleren!).</p>	<p>De speler gaat zelf op zoek naar een geschikte partner om netslagen mee te oefenen. De speler noemt een leeftijdgenoot met goede volley, smash, etc. en geeft aan hoe en hoeveel hij zelf gaat trainen om dat niveau te halen. De speler meldt zelf bij de trainer de voortgang in het leerproces. Trainer: geef positieve feedback en waak voor een negatief oordeel van de omgeving (uitsloerverdrag).</p>
<p>21 AANDACHTSCONTROLE a De speler visualiseert voor het punt de oploopsituatie. b De speler geeft na het punt aan waar zijn focus zojuist was en nu is.</p>	<p>Visualiseren is niet bedoeld om een speler vast te leggen, maar om een helder beeld te krijgen van wat de komende situatie kan brengen.</p> <p>De principes breed/smalle en intern/extern geven ruimte voor diverse manieren van concentreren. Het is belangrijk de speler bekend te maken met deze verschillende categorieën.</p>	<p>De speler ontspant bewust en ziet zichzelf (mentaal) in de oploopsituatie. De speler kan zelf beelden oproepen van goed oplopende (top)spelers.</p> <p>De speler kan de trainer vertellen waar zijn aandacht, tussen de punten door, naar toe gaat. Trainer: let op rituelen en oogcontrole!</p>
<p>22 EMOTIONELE STABILITEIT De speler kan zich na iedere net- of oploopsituatie neutraal tot positief gedragen.</p>	<p>Door een (minimaal) neutrale reactie is het vrijwel uitgesloten dat de tegenstander mentale energie kan halen uit het gedrag van de speler. Wij pleiten niet voor intimidatie van de tegenstander door bewust oogcontact in combinatie met opgestoken vuist e.d.</p>	<p>De speler blijft positief, ook na herhaalde ballen buiten bereik (waak voor het Calimero-effect). De speler begrijpt hier dat het ontwikkelen van de vaardigheid belangrijker is dan het directe resultaat.</p>



OPLOPEN EN NETSPEL

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>23 ZELFVERTROUWEN</p> <p>a De speler is zich bewust van zijn velddekking aan het net en wordt daardoor niet onzeker van goede passeerslagen.</p> <p>b De speler weet dat zijn smash goed genoeg is om deze (vrijwel) altijd toe te passen i.p.v. de lob te achterhalen.</p> <p>c De speler durft op hoge ballen in te komen om meer druk te geven.</p>	<p>Vooraf veilig ingestelde kinderen zullen zich na een mislukte netaanval niet snel nogmaals naar voren verplaatsen. Het is belangrijk dat spelers onderscheid kunnen maken tussen verloren punten door eigen schuld (niet alleen ongedwongen fouten, maar ook verkeerde keuzes) en door een goede bal van de tegenstander. Als de speler zich bewust is van wat hij kan en waar hij goed in is, heeft een goede passeerslag van de tegenstander minder invloed op het vertrouwen van de speler in zijn oplopen.</p> <p>Bij te veel lobs kiest de speler vaak voor het achterhalen. Geloof in eigen kunnen bij de smash helpt hiertegen.</p> <p>Naast het herkennen van de hoge bal, speelt lef ook hier een belangrijke rol. Veel herhalen in open en gesloten situaties geeft vertrouwen zodat de speler het ook in wedstrijden durft te doen.</p>	<p>De speler beoordeelt zelf of het een gedwongen of ongedwongen fout was.</p> <p>De speler kan zelf de breedte en hoogte van het gebied aangeven dat hij kan afdekken.</p> <p>De speler kan benoemen op welk soort lob en vanaf welke diepte hij nog 75% terug kan smashen.</p> <p>De speler kent zijn (oefen)percentage bij de drivevolley en heeft daarmee een basis voor de nodige lef.</p>
<p>24 VECHTLUST</p> <p>De speler durft (ook na een aantal verloren punten aan het net) door te gaan met oplopen als dit tactisch nodig is.</p>	<p>Het gaat hierbij dus niet om een domme speler die gewoon doorgaat met wat hij zich had voorgenomen, maar om een speler die afweegt hoeveel risico hij moet nemen om toch succesvol te worden binnen de voorgenomen strategie. Kweek doorzettingsvermogen door juist in de training voor een lagere succesbeleving te zorgen.</p>	<p>De speler wordt zich bewust van de opkomende gedachte om op te geven.</p> <p>De speler geeft de 'tankinggedachte' geen ruimte en bijt door.</p> <p>De trainer stimuleert en steunt de speler bij het verleggen van de grenzen. Dit gebeurt door bewustmaking en niet door forceren en/of beschuldigen.</p>
<p>25 LEIDERSCHAP</p> <p>De speler voelt zich verantwoordelijk voor zijn eigen keuze om al dan niet op te lopen.</p>	<p>Er zit vooral een tactische component in dit aspect van leiderschap. De speler maakt immers zelf bewust afwegingen bij het oplopen: op welk moment doe ik het, in welke situatie en op welke bal. Te veel spelers schuiven verloren punten af op mazzel of pech.</p>	<p>De speler toont zich 100% verantwoordelijk voor de eigen keuze.</p> <p>De speler toont onafhankelijkheid t.a.v. het publiek.</p> <p>De speler accepteert de consequenties van zijn eigen keuzes.</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>1 VASTHEID</p> <p>a De speler is in staat om acht van de tien passeerslagen tegen een (zich max. 1 m verplaatsende) net-speler goed te slaan.</p> <p>b De speler kan met 60% vastheid een strakke lob spelen.</p>	<p>De netspeler wordt in een gebied geplaatst waarbinnen hij mag bewegen. De (tijds)druk op de passerende speler neemt hierdoor toe. De oplopende/aansluitende netspeler vormt een (visueel) afleidende factor. Afhankelijk van de succesbeleving van de passerende speler kan het gebied van de netspeler worden uitgebreid.</p> <p>Onder strakke lob verstaan we een lob die zo laag mogelijk over de netspeler heen gaat. Deze lob hoeft niet met topspin te zijn. Oefen de lob bijvoorbeeld met een netspeler die niet uit het servicevak mag.</p>	<p>Laat de speler op de netband markeren welke ruimte voor de passing ter beschikking is. Als hij naar de hoek gaat is de speler alert op dynamische balans (bij dreigende onbalans!). Oogcontrole: zuiver raken in het blad met perifere blik op passeergebieden.</p> <p>De speler experimenteert met diverse lage lobtrajecten tegen verschillende tegenstanders en ervaart de verschillen in lichaamshouding en bladstand.</p>
<p>2 PRECISIE</p> <p>a De speler kan zijn passeerslag in een venster van 30 cm boven het net slaan.</p> <p>b De speler kan zijn passing rechtuit binnen 1 m van de enkelspelijn spelen.</p> <p>c De speler kan zijn crosspassing 1 m vóór de hoek van het servicevak laten stuiten.</p> <p>d De speler kan de lob binnen 1 m voor de baseline spelen.</p>	<p>De precisie in hoogte wordt steeds belangrijker i.v.m. de mogelijkheden die de netspeler krijgt bij zijn eventuele volley. Gebruik een 'toverkoord' als afbakening.</p> <p>Voor het oefenen van breedteprecisie wordt vaak gebruik gemaakt van een verhoogd net met gordijnfunctie, waarbij het gordijn in het midden is gesloten. Deze letterlijk en figuurlijk gesloten oefenvorm heeft als nadeel dat er geen netspeler staat (en al helemaal geen bewegende).</p> <p>Bij de crosspassing wordt vaak hard en diep gespeeld. Door te oefenen op de korte crosspassing wordt de strooihoek ver groot en daarmee het gebied dat de netspeler moet dekken.</p> <p>Voor de tactische waarde van de lob zijn precisie in hoogte en diepte van doorslaggevend belang. Oefen met een dieptelij.</p>	<p>De speler begint met het visualiseren van de situatie en vooral van de lage, precieze richtgebieden boven het net. De speler focust op balans, zuiver raken en ontspanning.</p> <p>Scherp cross: de speler ervaart bewust het crossraakpunt. De speler markeert zelf zowel het gebied op de netband als het richtvlak voor het stuitpunt.</p> <p>De speler voelt vanaf meerdere posities de verschillen in de eerste meters van de vertrekkende balbaan.</p> <p>De speler is zich bewust van de positie die het hoogste punt van de lob inneemt t.o.v. zowel het net als de tegenstander.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>3 ROTATIE</p> <p>a De speler gebruikt topspin om de passing direct na het net te laten dalen.</p> <p>b De speler kan een diepe slicelob spelen.</p> <p>c De speler beheerst een snel dalende topspinlob.</p>	<p>De speler moet op de voeten kunnen spelen én de bal direct onder nethoogte kunnen laten dalen. Bij deze vaardigheden gaat het om de combinatie van vaart en spin.</p> <p>Het is belangrijk dat de speler gevoel en begrip krijgt voor het effect van de rotatie die aan de lob wordt gegeven. De slicelob blijft 'hangen' en dat heeft uiteraard een geheel andere functie dan het snelle dalen van de topspinlob.</p>	<p>De speler ervaart de sterkere onderarmactie (ruitenwisser).</p> <p>De speler experimenteert met het doseren van het percentage vaart en het percentage topspin.</p> <p>De speler ontdekt de verschillende raakpunten op de bal (in relatie tot raakpunthoogte en het percentage vaart/spin).</p> <p>Slicelob: de speler ervaart het dragend slaan en de dosering van slice/vaart. De speler is zich bewust van de bladstand/kanteling vanuit diverse posities.</p> <p>Topspinlob: de speler koppelt de versnelde opwaartse zwaaibeweging aan de positie van het hoogste punt van de vertrekkende balbaan en de sterke daling.</p> <p>De speler koppelt zijn zwaaibeweging aan het agressief doorspringen na de stuit aan de overzijde.</p>
<p>4 VARIATIE</p> <p>De speler kan afwisselend kort cross en rechthout spelen met een vastheid van minimaal 80%.</p>	<p>Veel spelers hebben op deze leeftijd een duidelijke voorkeur voor een passeerrichting. Oefenen op variatie zorgt voor meer onvoorspelbaarheid (voor de tegenstander) en een grote strooihoek.</p>	<p>De speler voelt het verschil in raakpunt t.o.v. het lichaam en in het einde van de slag (bij kort cross en rechthout).</p>
<p>5 VAART</p> <p>De speler heeft gevoel voor de balans tussen vaart en vastheid.</p>	<p>Het is makkelijker om de speler uit de leggen hoe hij rustiger kan spelen of zachter kan slaan met behulp van een percentage van de maximum balsnelheid. Dit is belangrijk i.v.m. direct en indirect passeren. 'Rammers' leren hier iets rustiger passeren en voorzichtige spelers leren met vaart te passeren.</p>	<p>De speler experimenteert met: hoe vast ben je als je heel hard slaat en hoe hard sla je als je heel vast bent?</p>
<p>6 VELDDEKKING</p> <p>De speler is in staat om ook na een verre bal zijn speelveld weer te verdedigen.</p>	<p>Dit is eigenlijk een combinatie van diverse elementen: speelrichting, speelhoogte, balsnelheid, anticipatie en loopsnelheid. Hier ligt het accent op de vloeiende overgang van slaan naar herstel.</p>	<p>De speler is bewust bezig met de vloeiende overgang van remmen naar slaan naar versneld voetenwerk voor de velddekking.</p> <p>Let op balans en laagblijvend zwaartepunt.</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>7 ONDER DRUK</p> <p>a De speler kan op een verre bal (in de loop) zeven van de tien passings goed slaan.</p> <p>b De speler kan op hard geslagen approach controle over de bal houden.</p>	<p>Op gravel zal de verre bal vaak in een sliding worden verwerkt, terwijl op een harde ondergrond in de loop moet worden geslagen. Vooral de benodigde dynamische balans moet worden geoefend.</p> <p>Onder deze tijdsdruk hebben veel spelers de neiging om naar achteren te lopen en zo tijd te maken. Het is essentieel dat spelers leren deze schrikreactie te onderdrukken en de voorbereiding aan te passen.</p>	<p>De speler is zich bewust van de invloed van het loopritme op de slagbeweging. Let op de vloeiende, gecontroleerde zwaai in de speelrichting! Let op: laag zwaartepunt, stil hoofd en zuiver raken.</p> <p>De speler oefent op het inkorten van zijn voorbereiding. Vaart gebruiken i.p.v. overhitten.</p>
<p>8 ANTICIPATIE</p> <p>a De speler anticipeert op de mogelijke volley van de netspeler op basis van zijn eigen passing (situatie).</p> <p>b De speler anticipeert op de speelrichting van de smash op basis van de eigen lob (situatie) en de voorbereiding van de smash (beweging).</p>	<p>Onder druk zijn zowel situatie- als bewegingsanticipatie belangrijk. Dit moet dus <i>nooit</i> worden getraind in combinatie met camouflagetraining van de netspeler! De speler moet vooral inzicht krijgen in de afnemende mogelijkheden van de netspeler op het moment dat de bal daalt en de netspeler verder van het net staat. Denk aan indirect passeren.</p> <p>De speler moet leren zien dat de hoek waaruit de lob vertrekt in combinatie met de speelrichting uitnodigt tot een bepaalde smashrichting. Bovendien geeft de voorbereiding van de smash veel informatie over de voorgenomen speelrichting.</p>	<p>Laat de speler zelf de mogelijke volleyopties van de tegenstander benoemen en aan de hand daarvan aangeven welke positie wenselijk is. De speler is zich ervan bewust dat haast de balcontrole negatief beïnvloedt en let dus extra op een vloeiende overgang van slagactie naar loopactie.</p> <p>De speler leert kijken naar positie en houding van de tegenstander onder de lob (perifeer en centraal). De trainer: zelf smashes met duidelijk leesbare informatie over de speelrichting.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>9 CAMOUFLAGE</p> <p>a De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor het spelen van cross en rechtuit passings, waardoor een tegenstander niet kan anticiperen op de speelrichting (links/rechts).</p> <p>b De speler gebruikt dezelfde voorbereiding voor passeerslagen en lobs, waardoor een tegenstander niet kan anticiperen op de speelrichting (hoog/laag).</p>	<p>Vooral met de voetenstand en de indraai verraden veel spelers hun voorgenomen speelrichting. Bij het oefenen moet de trainer beoordelen of ze dit kunnen camoufleren (de trainer kan beter anticiperen).</p> <p>Lobben wordt vaak aangekondigd door minder indraaien en achteroverhellen. Spelers vinden het in gerichte oefeningen vaak leuk om de netspeler voor de gek te houden met camouflage.</p> <p>Opmerking: oefen dit niet in combinatie met anticipatie van de netspeler op de passeerslag!</p> <p>De trainer kan dit goed oefenen en controleren als hij achter de passerende speler gaat staan en pas op het laatste moment de speelrichting aangeeft.</p>	<p>De speler is zich bewust van de normale voorbereiding voor cross en rechtuit en kiest bewust voor een neutrale voorbereiding van waaruit beide opties mogelijk zijn.</p> <p>De speler is zich bewust van de normale voorbereiding voor lob en laag passeren en kiest bewust voor een neutrale voorbereiding van waaruit beide opties mogelijk zijn.</p>
<p>10 TEMPO</p> <p>a De speler is in staat om de bal te spelen voor het hoogste punt (na de stuit), met behoud van controle over de richting van de passeerslag.</p> <p>b De speler kan afwisselend de passeerslagen wel en niet op tempo spelen.</p>	<p>Het moment waarop de bal genomen wordt (raakpunt) heeft grote gevolgen voor de tijd die de tegenstander krijgt om aan te sluiten, zich op te stellen en zijn splitstep te timen. De bal laat nemen (laten uitzakken) geeft de passerder de mogelijkheid om een goed anticiperende tegenstander op het verkeerde been te zetten. De bal vroeg nemen ontnemt de oplopende tegenstander de kans zijn optimale positie in te nemen. Tempowisselingen ontregelen de timing van de splitstep.</p>	<p>Laat de speler vroegtijdig herkennen hoe diep de approach van de tegenstander komt en ontdekken of lopen in een V-vorm, parallel aan de baseline of met een achterwaartse boog nodig/mogelijk is.</p> <p>Laat de speler ontdekken hoe de afstand/positie tot het net van de tegenstander varieert bij het laat en vroeg nemen van de bal.</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>11 OPSTELLING De speler begrijpt dat hij met verschillende opstellingen de keuzes van de netspeler kan beïnvloeden</p>	<p>In spelletjes waarbij de netspeler de opdracht krijgt om te plaatsen waar de verdediger niet staat, krijgt de verdediger de gelegenheid om met zijn opstelling te experimenteren. Geef de oplopende speler de optische verleiding van een open hoek. Laat de speler eerst tekenen om overzicht en inzicht te krijgen.</p>	<p>De speler experimenteert met diverse open ruimtes van verschillende grootte om de tegenstander te verleiden.</p>
<p>12 BALBAANKEUZE a De speler begrijpt de consequenties van hard of zacht slaan en van hoger of juist dalend. b De speler kiest bewust voor een lage of hoge lob. c De speler begrijpt het verschil tussen direct en indirect passeren.</p>	<p>Hard of zacht slaan heeft enerzijds gevolgen voor de tijd die de netspeler krijgt om positie te kiezen en/of in te lopen, maar heeft anderzijds consequenties voor de tijd die de baseliner zichzelf geeft om zijn veld te dekken. Veel spelers vergeten dat een halfhoge passing rechtuit nauwelijks bereikbaar is voor de netspeler.</p> <p>De hoge of lage lob heeft alles te maken met de bedoeling van de lob en de hersteltijd die je jezelf geeft als baseliner.</p> <p>Oefenen met videobeelden en stop-motion net voor het moment van raken, waarbij de speler de opties moet benoemen.</p>	<p>De speler experimenteert met oplopen en verschillende balsnelheden.</p> <p>De speler experimenteert met hoge en lage lobs.</p> <p>De speler ervaart de looptijd die hij zichzelf geeft bij het indirect passeren.</p>
<p>13 BEWEGINGEN De speler gebruikt schijnbewegingen en werkelijke verplaatsingen om de tegenstander in zijn keuzes te beïnvloeden.</p>	<p>Verplaatsingen van links naar rechts en van voor naar achteren kunnen de keuzes van de tegenstander beïnvloeden. Enerzijds leiden zijn waarnemingen hem af en anderzijds kan hij onzeker worden over welke keuze hij moet maken. We hebben het hier uiteraard over toegestane (schijn)bewegingen en niet over overbodige bijbewegingen of geluiden.</p>	<p>De speler begrijpt de waarde van een schijnbeweging. De speler durft te spelen met zijn positie en krijgt door of hij de tegenstander in zijn keuze kan beïnvloeden.</p> <p>De speler toont een lange of juist korte achterzwaai om de indruk te wekken dat er hard dan wel zacht en dalend geslagen gaat worden.</p>
<p>14 GEDRAG De speler toont vertrouwen na de passeerslag (die het eind van het punt was).</p>	<p>De speler probeert sterk over te komen zonder hautain of onsportief te worden. Zo geeft hij geen tactische informatie aan de tegenstander over het effect van zijn strategie/tactiek.</p>	<p>Laat de spelers elkaars gedrag en houding benoemen/interpreteren, zowel na gewonnen als verloren punten.</p> <p>Let op verbale en non-verbale (lichaamstaal) uitingen.</p> <p>De speler weet vertrouwen te tonen, zelfs als hij het niet werkelijk voelt.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>15 BALANS De speler is zich bewust van dynamische balans bij verre ballen.</p>	<p>Denk aan verre ballen die de speler in de loop moet spelen. Op gravel natuurlijk ook met glijden (sliding)! Deze vorm komt gedeeltelijk overeen met wat we bij de technische doelen onder velddekking en onder druk al hebben behandeld. Hier, onder fysiek, is het goed de sliding als voorwaarde te oefenen, zonder dat de bladcontrole een rol speelt. Sommige spelers moeten echt durven glijden! Ook in gymzaal goed te oefenen met een doekje om te glijden.</p>	<p>De speler ervaart het glijden met toenemende loopsnelheden. De speler voelt de plek/druk van het zwaartepunt t.o.v. zijn steunvlak.</p>
<p>16 RITME De speler is zich bewust van het belang van een snelle start om zo rustig mogelijk bij de passeerslag te kunnen komen.</p>	<p>Het verschil tussen de bal halen en zo vroeg mogelijk in goede slagpositie komen, wordt vooral bepaald door het loopritme. Let op snelle start i.p.v. de economische loop.</p>	<p>De speler voelt de explosieve start en daardoor de relatieve rust in de slagpositie.</p>
<p>17 REACTIE De speler ziet bij een smash snel of de bal naar rechts of links gaat.</p>	<p>De speler oefent hier niet het anticiperen op de beweging, maar het kijken naar en reageren op de eerste ± 30 cm van de smash.</p>	<p>De speler traint zijn focus op de denkbeeldige pijl die vanuit het raakpunt in de speelrichting wijst. Zien = doen: de speler gaat direct rechts of links naar de bal.</p>
<p>18 ORIËNTEREN De speler weet hoeveel tijd hij bij een lob nodig heeft om het midden te bereiken.</p>	<p>Belangrijk is dat de speler weet hoever hij uit de baan is en hoeveel tijd zijn lob hem moet geven om op het raakpunt van de tegenstander hersteld te zijn. Werk met wisselende lobposities en bevries de situatie op het raakpunt van de netspeler.</p>	<p>Laat de speler zelf voorbeelden tekenen/benoemen. De speler weet steeds waar hij is en waar hij heen moet (bissectrice). Trainer als netspeler: speel de bal dwingend aan en bevries de slagpositie om de baselinespeler de tijd te geven om zich te oriënteren.</p>
<p>19 DIFFERENTIËREN a De speler voelt hoeveel vaart en spin er mogelijk/nodig is bij een scherpe crosspassing. b De speler voelt hoeveel vaart en spin er mogelijk/nodig is bij een lob.</p>	<p>De speler onderzoekt hierbij de mogelijkheden en het gevoel van scherpe crossballen en lobs als het gaat om vaart en balrotatie. Werk ook met vensters en met slice om e.e.a. te ervaren.</p>	<p>De speler voelt de diverse zwaaiacties en daarmee het verschillend inkomen van het racketblad.</p>

SPELEN TEGEN DE NETSPELER



DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>20 TOEWIJDING De speler werkt zelf aan scherpere passings en lobs.</p>	<p>De speler moet het leuk vinden om aan betere passeerslagen en lobs te werken omdat hij begrijpt dat dit de aanval van de tegenstander onschadelijk maakt.</p>	<p>De speler weet precies waar hij mee bezig is. Straal uit dat je er alles aan doet om je te verbeteren.</p>
<p>21 AANDACHTSCONTROLE De speler kan zijn eigen lobs en passeerslagen spiegelen aan die van andere spelers van gelijk en hoger niveau en leert daarvan.</p>	<p>Het vergelijken van eigen mogelijkheden met die van andere spelers biedt enerzijds gelegenheid om te leren (af te kijken) en anderzijds om zelfvertrouwen op te doen. De trainer kan de speler helpen niet onnodig tegen andere spelers op te zien ('dat is voor mij onhaalbaar'), maar ze te zien als bewijs dat ze het zelf ook kunnen leren ('ik zie het als een uitdaging').</p>	<p>De speler richt zich in de training op zijn leerdoelen (zaklamp). De speler kan storingen uitsluiten/negeren (pedaallemmer). Tijdens het spelen: schakel het denken uit, speel ruisvrij.</p>
<p>22 EMOTIONELE STABILITEIT De speler kan, ook na onnodige fouten, zijn emoties bedwingen.</p>	<p>Onnodige fouten vormen een basis voor woede. Negatieve zelfkritiek kan dan het begin zijn van een neerwaartse spiraal in concentratie en prestatievermogen.</p>	<p>De speler weet wanneer er sprake is van een (on)gedwongen fout. De speler kan aangeven wanneer hij boos wordt. Zelfbeheersing tonen door niet impulsief te uiten wat je voelt. Let op: ademhaling en ontspanning! Let op: rationele zelfspraak versus negatieve zelfspraak.</p>
<p>23 ZELFVERTROUWEN De speler weet dat hij meerdere manieren beheerst om een tegenstander te passeren.</p>	<p>Vooral als passings worden afgemaakt is het belangrijk te weten dat je nog meer in huis hebt. Spelers die alle hoop op één slag hebben gevestigd, zijn kwetsbaarder in geval van falen.</p>	<p>De speler weet welke oplossingen hij beheerst en gelooft daar onvoorwaardelijk in. De speler gaat niet twifelen bij passeerfouten tegen kwalitatief sterke slagen van de oplopende speler. De speler baseert zijn vertrouwen op succeservaringen in reële situaties v.w.b. het spelniveau van de tegenstander.</p>



SPELEN TEGEN DE NETSPELER

DOEL	TOELICHTING / SUGGESTIES VOOR OEFENEN	AANDACHTSPUNTEN / ACCENTEN
<p>24 VECHTLUST</p> <p>a De speler kan het opbrengen om door te knokken met zijn passeerslagen, ook op het moment dat hij daarmee niet succesvol is.</p> <p>b De speler kan het opbrengen om door te knokken met zijn passeerslagen binnen het punt.</p>	<p>Dit kun je het beste oefenen tegen betere spelers. Gebrek aan succesbeleving bij de baseliner is een goede test voor het doorzettingsvermogen. De uitdaging moet hem vooral zitten in het zoeken naar kwetsbare plekken bij de oplopende speler.</p> <p>De speler moet niet vertrouwen op het succes van zijn eerste passeerslag, maar doorgaan tot het punt afgelopen is.</p>	<p>De speler klaagt niet, maar accepteert de kwaliteiten van de tegenstander en zoekt naar oplossingen waar hij wel controle over heeft.</p> <p>De speler blijft hoop houden op verval bij de tegenstander, put daar moed uit en blijft loeren op kansen.</p>
<p>25 LEIDERSCHAP</p> <p>a De speler neemt alle verantwoordelijkheid voor wat er rond het spelen tegen de netspeler gebeurt.</p> <p>b In het dubbelspel neemt de speler waar mogelijk zelf (mede) de verantwoordelijkheid voor door de partner verloren punten.</p>	<p>Verloren punten kunnen bij de passerende speler leiden tot excuses en smoesjes. De speler moet leren het gespeelde punt objectief te evalueren, respect hebben voor sterke punten van de tegenstander en eigen beperkingen (tijdelijk) kunnen accepteren.</p> <p>In het dubbelspel is de communicatie met de partner essentieel om mogelijke ruis te voorkomen (denk aan schuldbesef en behoud van zelfvertrouwen).</p>	<p>De speler geeft geen verklaringen (bij verloren punten) in termen van geluk of pech.</p> <p>De speler is een voorbeeld van sportiviteit.</p> <p>In het dubbelspel begrijpt de speler het belang van tactvolle communicatie (als tegengestelde van impulsieve, schadelijke opmerkingen en daden).</p>

