



**KijkWijzer**

# Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1 Inleiding	4
2 Grepen	5
3 Forehand	6
4 Backhand	8
5 Service	11
6 Volley	12
7 Smash	14
8 Kernpunten voetenwerk	15



# Voorwoord

De aandachtspunten in de KijkWijzer zijn de eerste richtlijnen voor het aanleren van de tennistechniek aan een beginnende speler. Aan de hand van deze aandachtspunten kan op clubniveau een speler blessurevrij leren tennissen. Daarmee wordt een fundament gelegd van waaruit de techniek verder kan worden doorontwikkeld. Voor de beginnende tennisleraar is het een duidelijke houvast in het aanleren van techniek. Het goed aanleren van een beweging is eenvoudiger dan het afleren van een foute techniek. Een goede techniek helpt om blessures te voorkomen en is een middel om het spel met plezier te kunnen spelen en steeds beter te kunnen worden.

**Jacco Eltingh**

Technisch Directeur KNLTB

# 1 Inleiding

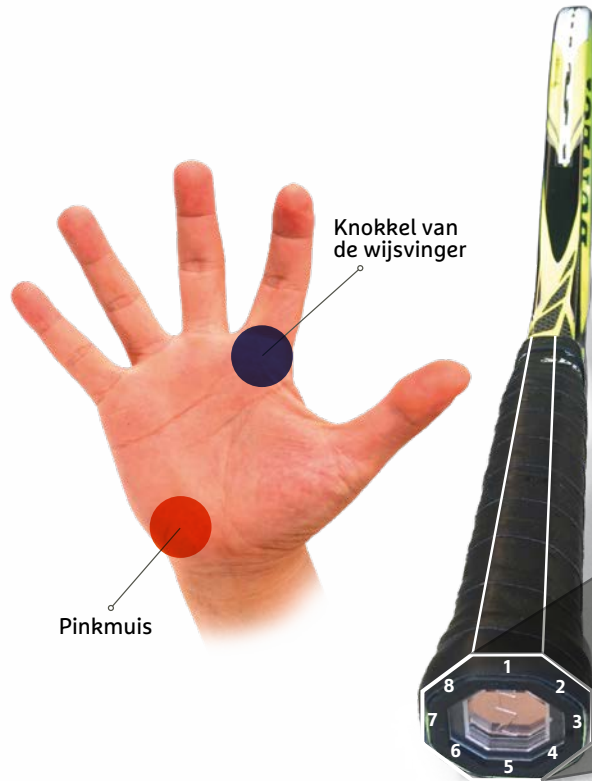
Als tennisleraar wil je alles weten van techniek en ben je op de baan bezig een goed fundament voor de slagen aan te leren. De uitdaging bij beginners is om het aanleren van techniek eenvoudig te houden en daarom is deze KijkWijzer opgesteld. Het leren kijken naar een leerling is erg belangrijk en wordt in de beginfase als heel lastig ervaren. Dit is de start van het ontwikkelen van het oog van de meester. Naast de slaguitvoering zijn de onderstaande punten voor een tennisleraar de rode draad voor het begeleiden van beginners.

- > Aandacht voor de persoon en niet alleen de tennisser.
- > De bal is leidend, vanuit de rally leren we ritme en controle.
- > Zorg voor een hoge succesbeleving en stel haalbare doelen.
- > Gebruik de aandachtspunten uit de KijkWijzer om feedback te geven aan de leerling.
- > Besteed veel aandacht aan het leren kijken en focussen op de bal. Voor een beginner is dit moeilijk. Hoe langzamer het gaat, des te beter de leerling de bal kan volgen.
- > Het doel van het spel is de bal te slaan waar de tegenstander niet staat.
- > Leer de leerling lopen naar een bal vanuit een rally waarin er nog controle is.
- > Leer de leerling het spel spelen op zijn of haar niveau. Sla geen stappen over en leg uit waar de rally wordt gestart en wat een goede velddekking is.
- > Leer de spelregels spelenderwijs aan tijdens de trainingen en geef deze informatie gedoseerd.
- > Zorg voor een positieve en energieke sfeer in de les.
- > **Veel ballen spelen is cruciaal voor de ontwikkeling!**

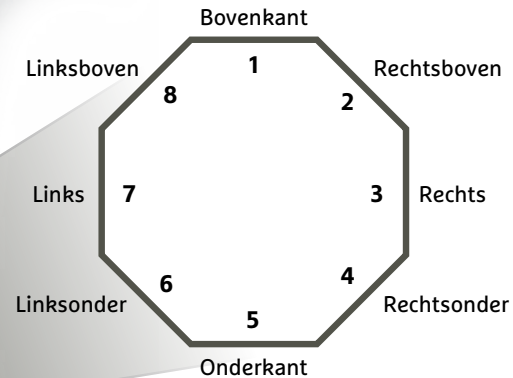


# 2 Grepen

Onderstaand een overzicht van de grepen die worden gehanteerd in de KijkWijzer.



	Linkshandig		Rechtshandig
Semi Western	6	● ●	4
Western	5	● ●	5
Eastern Backhand	1	● ●	1
Eastern Forehand	7	● ●	3
Continental	8	● ●	2



# 3 Forehand

Forehand greep: laat de hand naar beneden glijden.



# 3 Forehand



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*

## Eastern/Semi Western greep

- 1 > Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand
- 1 > Ellebogen los van het lichaam
- 2 3 > Indraai van de romp (zowel heup als schouderdraai) tot loodrecht op het net
- 2 3 > Racketblad in de baan van de bal
- 3 4 > Gewicht op het voorste been
- 3 4 5 > Zwaai van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)
- 4 > Raakpunt schuin voor het lichaam
- 5 > Uitzwaai op schouderhoogte

# 4 Backhand

Zowel een enkel- als dubbelhandige backhand is mogelijk in tennis. De uiteindelijke keuze is persoonsgebonden.





# 4 Backhand

## Enkelhandige backhand



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*

### Eastern Backhand greep

- 1** > Rechterhand in Eastern Backhand greep (racket onder linker oksel (als rechtshandige) met uiteinde naar voren, vastpakken en één rechte lijn vormen)
- 2 3** > Indraai van de romp en over de voorste schouder kijken
- 3 4 5** > Gewicht op het voorste been
- 3 4 5** > Zwaaiverloop van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)
- 4** > Raakpunt schuin voor het lichaam
- 5** > Uitzwaai op schouderhoogte

# 4 Backhand

## Dubbelhandige backhand



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*

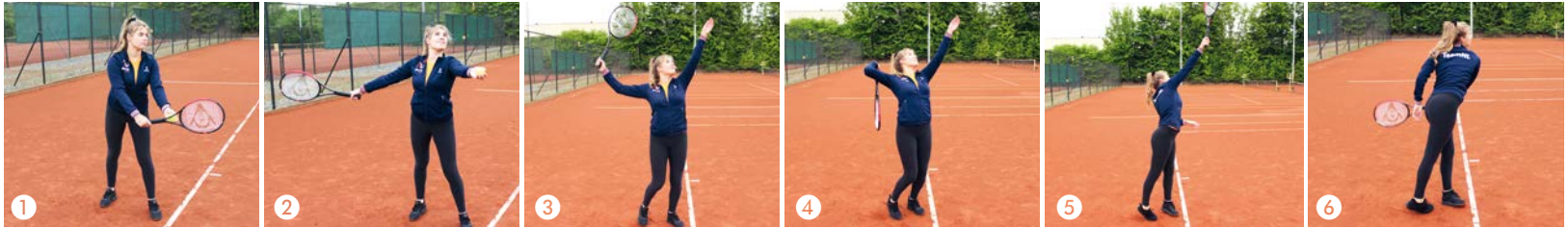


Rechterhand is Continental greep of Eastern Backhand greep

Linkerhand is Semi Western greep waardoor veel principes van een (linkshandige) forehand mogelijk zijn

- 2 3 > Indraai van de romp en over de voorste schouder kijken
- 2 3 4 5 > Gewicht op het voorste been
- 3 4 5 > Zwaai van laag naar hoog en van binnen naar buiten (voorwaarts)
- 4 > Raakpunt schuin voor het lichaam
- 5 > Uitzwaai op schouderhoogte

# 5 Service



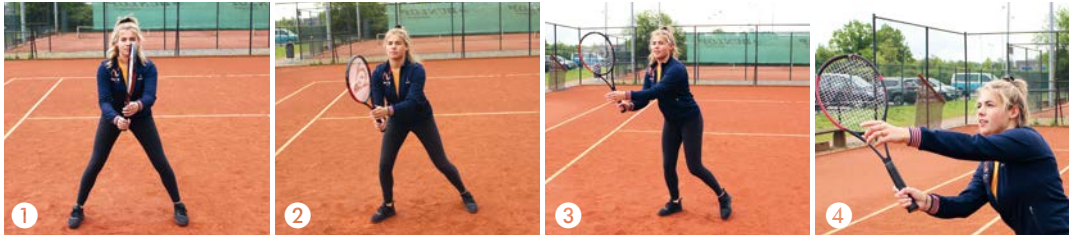
*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*

## Continental greep

- 1 > Ontspanning in beide armen en voetenstand 5 over 3
- 2 3 > Beide armen synchroon omhoog
- 2 3 > Opgooi boven de linkervoet en loslaten op schouderhoogte
- 3 4 > Linkerarm lang hoog houden
- 4 5 > Het racketblad laten vallen (lus) en zwaaien naar een hoog raakpunt
- 2 3 4 5 > Ritme van langzaam naar snel
- 5 > Uitzwaai naar de broekzak

# 6 Volley

## Forehand volley



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*

 Continental greep (Eastern voor de echte beginner)

- 1 > Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand
- 1 > Ellebogen los van het lichaam
- 2 3 > Eerst het racketblad achter de bal brengen en balansarm meenemen, daarna pas instappen/lopen
- 3 4 > Gewichtsoverdracht naar voren tijdens raken van de bal
- 4 > Raakpunt schuin voor het lichaam
- 4 > Racketblad evenwijdig aan het net houden

# 6 Volley

## Backhand volley



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*



Continental greep (Eastern voor de echte beginner)

- 1 > Knieën licht gebogen, hakken van de grond en een brede voetenstand
- 1 > Ellebogen los van het lichaam
- 2 3 > Eerst het racketblad achter de bal brengen en balansarm meenemen, daarna pas instappen/lopen
- 3 4 > Gewichtsoverdracht naar voren tijdens raken van de bal
- 4 > Raakpunt schuin voor het lichaam
- 4 > Racketblad evenwijdig aan het net houden

# 7 Smash



*Let op: de afbeeldingen zijn situationeel, individueel en dienen ter ondersteuning van de hieronder benoemde aandachtspunten*



## Continental greep

- 1 2 > Balbaan inschatten en schuin achter de aankomende bal gaan staan.
- 2 > Balansarm wijst naar de aankomende bal en het racketblad snel omhoog brengen
- 3 > Racketblad laten vallen
- 3 4 > Hoog raakpunt
- 4 > Uitzwaai naar de linker broekzak (bij een rechtshandige)

## 8 Kernpunten voetenwerk



- > Gebruik de warming-up om het voetenwerk in te slijpen
- > Een brede voetenstand welke wordt uitgebreid naar een split step
- > Naar de aankomende bal toe bewegen met gewone passen
- > Kleine passen maken om positie te kiezen en naast de bal komen
- > Laatste stap is groot en gewicht op de voorste voet plaatsen
- > Lichaam in balans houden (hoofd stil)
- > Herstellen naar het midden (gezicht naar de tegenstander) en veld afdekken (eventueel één kruispas en daarna brede aansluitpassen)

# KijkWijzer

## Colofon

**Zomer 2019**

**Uitgave en redactie**  
KNLTB, Amstelveen

**Vormgeving**  
Optima Forma bv, Voorburg