



Leer beter tennissen en trainen met en door Martin Verkerk

De Backhandvolley

De volley is technisch gezien de gemakkelijkste slag. Bij de backhandvolley zien we geen gecompliceerde bewegingen, maar juist een heel korte en gecontroleerde actie. Vollereren is vooral een kwestie van gevoel, overzicht en inzicht. Het gaat hierbij om het gebruiken van de snelheid van de aankomende bal en het behouden van overzicht. Geen harde explosieve klappen zoals vanuit het achterveld. Nee, de volley vraagt om hele andere kwaliteiten van een speler... Hoe dichterbij het net hoe rustiger je kunt spelen om toch te scoren!

Door: Martin Verkerk en Roland Laurence, Laurence Tennis Academy | martin@tennisjournaal.nl

Enkele Gouden regels voor een betere volley

- Gebruik de snelheid van de aankomende bal
- Speel met een korte beweging aangezien je weinig tijd hebt aan het net
- Kijk waar je tegenstander staat en denk vooral aan plaatsing en niet aan snelheid
- Hoe dichterbij het net komt hoe makkelijker het is om te vollereren
- Probeer een hoge volley te scoren en een lage volley laag te houden
- Straal uit dat je het punt wilt winnen en leg de druk bij de tegenstander
- Volg je approach op voor een juiste positie aan het net

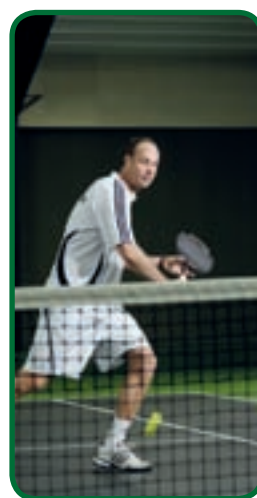
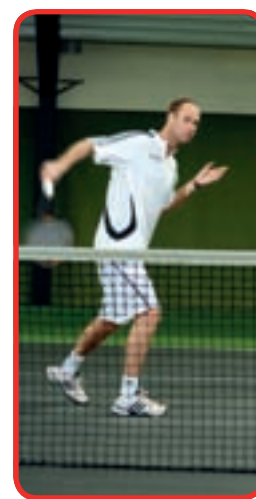
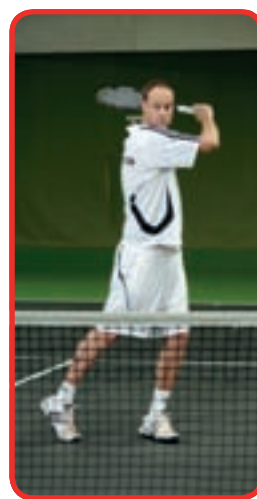
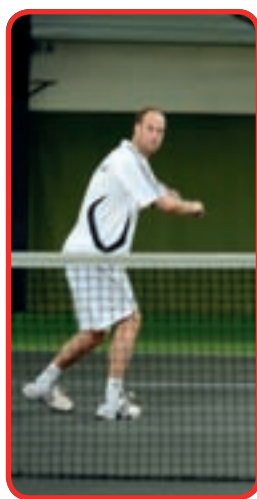
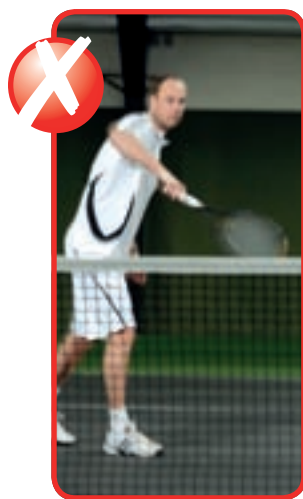
Tip: Blijf op de juiste momenten naar het net komen, ook als je een punt hebt verloren!

Ondanks dat de tennisbanen internationaal erg langzaam zijn geworden, waardoor we steeds minder netspel zien op televisie, is de volley nog steeds erg belangrijk en bepaalt het in sommige wedstrijden nog vaak het verschil tussen winst of verlies. Spelers die niet kunnen vollereren zie je dan ook nauwelijks meer. Zelfs de verdedigend ingestelde spelers komen op een bepaald moment naar het net om een eenvoudige volley te spelen. Ondanks dat de volley technisch eenvoudig is merk ik dagelijks dat veel spelers moeite hebben met het spelen van een volley. Tijd dus om jullie te voorzien van de juiste tips en aanwijzingen zodat dit tot het verleden gaat behoren!

Tip Train en verbeter je volleys door veel te dubbelen.

Meest voorkomende fouten bij de backhand volley

Hopelijk herken je met behulp van de foto's je eigen fout en kun je daardoor je volley verbeteren. Op alle niveaus worden deze fouten gemaakt, denk dus niet te snel dat ze niet bij jou voorkomen.



Uitgangshouding

Bij de volley is het heel belangrijk hoe je klaar staat. Om tijdnoed te voorkomen moet je zorgen dat je al klaar staat voordat de bal naar je toekomt. Het is dus heel belangrijk dat je in een actieve houding staat. Denk hierbij aan gebogen benen, je gewicht voorover op je tenen, en het racketpunt dat schuin omhoog wijst. Mijn spelers geef ik altijd het volgende voorbeeld: Ik vraag hen: 'hoe staat een keeper in zijn doel als hij een penalty moet stoppen?' Zo moet je dus ook gaan klaarstaan!

Greep

Een verkeerde greep betekent onvoldoende kracht tijdens de volley, met als gevolg veel fouten en slappe volleys. Speel je de backhandvolley vanuit een forehandgreep, zoals op de foto dan zul je merken dat je geen kracht in de volley kunt leggen. Vaak krijgen deze spelers last van hun pols of elleboog. Je hand bevindt zich bij een forehandgreep aan de voorkant van het racket, waardoor je je racket bij een harde aankomende bal niet stevig kunt vasthouden. Verpak je greep daarom en gebruik een tussengreep. Jonge kinderen kunnen deze greep eventueel ook gebruiken en op harde ballen een tweede hand gebruiken om de bal te controleren..

Voetenwerk/instappen

Het ontwikkelen van optimale controle en snelheid bij de volley doe je door explosief in te stappen richting de bal, op het moment dat de bal het racket raakt. Door de snelle gewichtsverplaatsing beweegt je racket zonder controleverlies naar voren, waardoor de bal snelheid krijgt. In het foute voorbeeld sta ik geblokkeerd waardoor ik alles met mijn arm dien te doen. Mijn benen ondersteunen de volley niet. Daardoor ga ik slaan en maak ik een langere achterzwaai, met als gevolg enorm veel controleverlies.

Achterzwaai

Aan het net heb je geen grote zwaai nodig. Je staat dicht op het net, waardoor je vrij gemakkelijk kunt scoren zonder hard en met een lange achterzwaai te slaan. Een dergelijke achterzwaai, zoals in het foute voorbeeld, zorgt voor een moeilijke timing, een verkeerd raakpunt en verlies van controle. Mijn advies is om een zeer korte achterzwaai te maken (zie foto goede voorbeeld) en de doorzwaai op zacht aankomende ballen wat te vergroten.

Einde van de volley

Over het algemeen kun je zeggen dat je de bal een stukje moet volgen met je racket. Hoe langzamer de aankomende bal is, hoe meer doorzwaai je zult hebben. Hoe harder de aankomende bal is, hoe korter de doorzwaai is. In het foute voorbeeld volg ik de bal niet met mijn racket. Hierdoor verlies ik snelheid en de controle over de bal.

