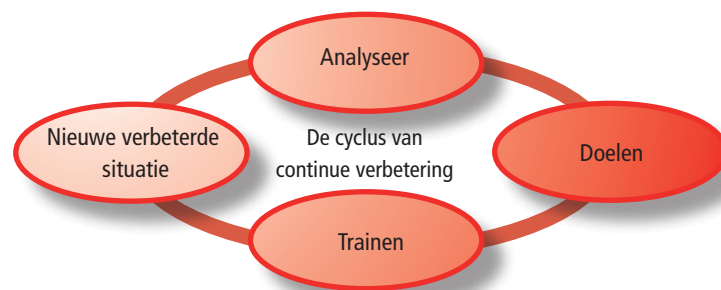


Leer beter tennissen en trainen met en door Martin Verkerk



Tips voor een nog betere forehand

De forehand is een van de meest gecompliceerde slagen. Het grootste biomechanische verschil ten opzichte van de backhand, is dat de schouder van de slagarm achter is. Hierdoor kan een grotere zwaai ten opzichte van de backhand worden gemaakt. Het is daardoor makkelijker om veel vaart aan de bal te geven. Dit is ook een van de belangrijkste redenen waarom veel topspelers van hun forehand een echt wapen hebben gemaakt. Doordat de schouder van de slagarm van achter komt gebeurt het helaas wel dat spelers soms te laat zijn met het inzetten van de zwaai. Er wordt niet goed genoeg geanticipeerd op de aankomende bal. Hierdoor ontstaat tijdnoed en komt de slag niet volledig tot uiting.



Aanpassingsvermogen trainen en ontwikkelen

Elke forehand is anders. Er moet continu gereageerd worden op de nieuwe probleemsituatie die de tegenstander geeft. Stel jezelf telkens de volgende vraag: Hoe komt de bal naar mij toe en wat wil ik er mee gaan doen? Omdat elke aankomende bal steeds iets anders is, betekent dit automatisch ook dat elke forehand iets anders moet worden uitgevoerd. De aanpassing zit voornamelijk in het indraaien van de schouder, het lopen naar de bal, de grootte van de achterzwaai, de snelheid van de doorzwaai, het raakpunt en de doorzwaai.

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

- ▶ Finalist Roland Garros 2003
- ▶ Winnaar ATP toernooien Milaan en Amersfoort
- ▶ Hoogste ATP ranking 14

Trainingsvormen en tips

Oefening 1: Spelen met een kortere zwaai

Speel tegen iemand die de ballen heel snel aanspeelt. Je staat op de baseline en mag niet verder naar achter gaan staan. Steeds zul je op de diepe snelle bal met een heel korte zwaai moeten spelen.

Tip: Je trainer of tennismaatje gaat achter je staan en tikt je racket aan bij een te grote achterzwaai.

Oefening 2: Indraai verbeteren

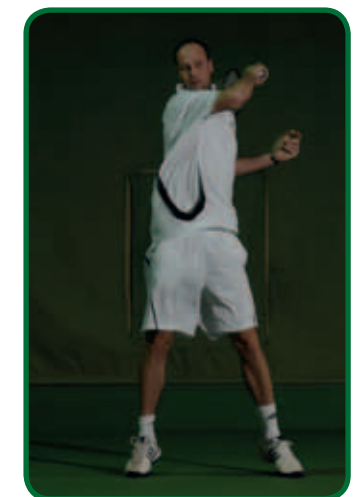
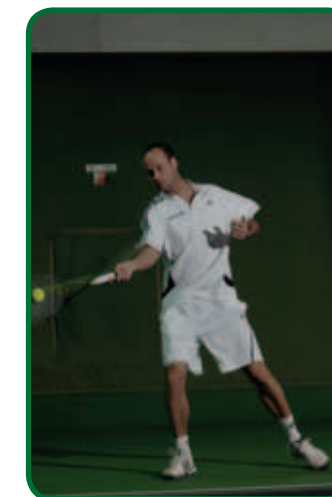
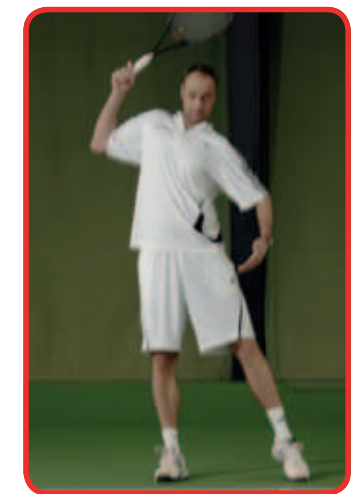
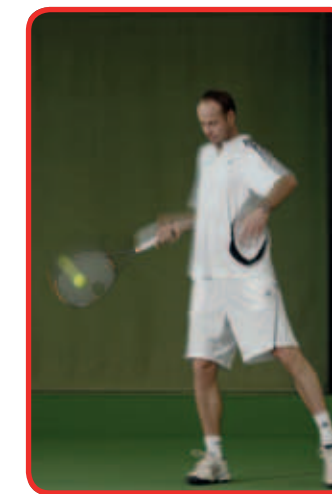
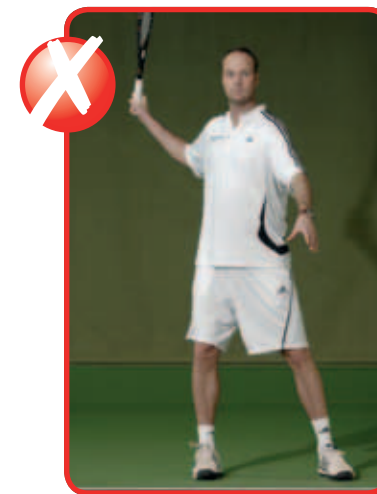
Een veel voorkomende fout is dat spelers eerst richting de bal lopen en starten pas met indraaien op het moment dat de bal al gestuit heeft. Hierdoor komen ze, zelfs op langzame ballen, in tijdnoed. Speel daarom een rally en houd beide handen lang vast aan het racket. De voorste arm laat het racket pas los als de aankomende bal op de grond stuit. Hierdoor draai je automatisch met je schouders naar de juiste richting.

Oefening 3: Aanpassingsvermogen- grote en kleine zwaaien

Je trainer of tennismaatje speelt afwisselend ballen met veel en weinig vaart naar je toe. Probeer heel bewust een grotere zwaai en harder te slaan als de bal langzaam aangespeeld wordt. Probeer bij een snel aangespeelde bal bewust korter en rustiger te zwaaien.

Tip: Houd je racket tijdens de achterzwaai zo veel mogelijk in een lijn (achter) met de aankomende bal. De bal is op deze manier beter te timen en daardoor zul je minder ballen uit het midden van je racket raken.

Copyright : Laurence Tennis Academy



Indraai

Op het moment dat de tegenstander de bal heeft geslagen moet je direct indraaien. Het is noodzakelijk om iedere keer dezelfde indraai te maken. Een goede indraai gebeurt vanuit de schouders en beide handen ondersteunen het racket tijdens de indraai. Vanuit deze houding kun je lopen naar de bal en tevens de zwaai groter of kleiner maken als de situatie daar naar vraagt. Spelers die tijdens de indraai alleen werken met hun slagarm zijn niet in staat de zwaai aan te passen en zijn dus vaak in tijdnoed.

Tip: De indraai gebeurt vanuit de schouders, in feite doe je nog niets met je racket.

Achterzwaai

Hoe groter de achterzwaai hoe meer snelheid er ontwikkeld kan worden. Echter niet iedere bal hoeft maximaal versneld te worden. Op langzame ballen kun je veel groter zwaaien, op snel aankomende ballen is het verstandig om een korte achterzwaai te gebruiken. De bal heeft namelijk al snelheid, waardoor je geen extra gas hoeft te geven.

Tip: Train een korte achterzwaai door op of voor de baseline te staan. Hierdoor kom je vaak in de situatie dat je snelle ballen krijgt en korter moet zwaaien.

Raakpunt

Met de juiste voorbereiding heb je de grootste kans de bal op het beste moment te raken. Het is daarom belangrijk te blijven investeren in de voorbereiding van de slag. Komt het te vaak voor dat je de bal niet op het juiste punt raakt dan moet je analyseren hoe dit komt en dit proberen te verbeteren.

Tip: Het gebeurt weleens dat je de bal niet op het ideale raakpunt kunt raken. Zorg er dan voor dat je op dat moment je keuze aanpast en de bal rustiger, hoger of minder scherp terugspeelt. Wacht met agressief spelen tot je wel optimaal achter de bal staat, hiermee voorkom je onnodige fouten!

Doorzwaai

Aan de doorzwaai kun je goed zien of je tijdens de slag op tijd of in tijdnoed was. Op de foto is goed te zien dat ik in tijdnoed mijn racket niet meer naar voren kan laten gaan, maar gedwongen ben omhoog te zwaaien. Spelers die in tijdnoed zijn, stappen steeds meer naar achter of vallen zelfs naar achteren in hun slag.

Tip: Probeer jezelf te dwingen om steeds tijdens en na je slag voorwaarts te bewegen en niet achter de baseline te blijven hangen. Hierdoor dwing je jezelf aanpassingen in je slag te realiseren

Voor meer info + filmpjes kijk op www.tennisjournaal.nl