

Martin Verkerk behandelt in ieder Tennisjournaal een vraag over de techniek. Heb je ook een tennisvraag voor Martin? Mail deze dan naar martinverkerk@tennisjournaal.nl
Dit keer de vraag van Zawadi Fulani uit Amsterdam.

Door: Martin Verkerk en Roland Laurence, Laurence Tennis Academy

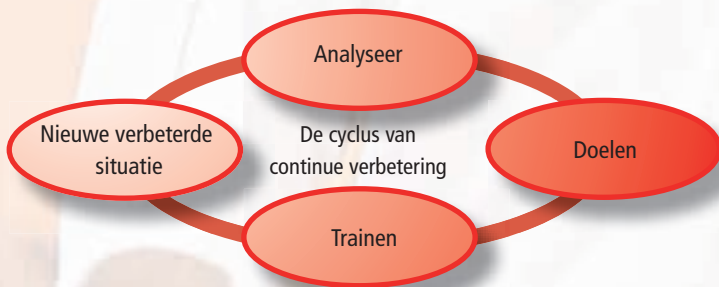


Leer beter tennissen en trainen met en door Martin Verkerk

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

*Beste Martin,
Hoe komt het dat ik zo vaak in het net serveer? Ik ben niet constant en krijg de bal alleen over het net als ik zachtjes serveer.
Wat moet ik doen om dit te verbeteren?*

*Beste Zawadi,
Het mooie van de service is dat het de enige slag is die je helemaal zelf in de hand hebt. Wat je zult merken is dat als het eerste servicepercentage hoog is, je een groot voordeel hebt. En als je een tweede service moet spelen ben je in vaker het nadeel. Het is dus van cruciaal belang dat je eerste service vaak goed is en niet in het net.*



1) Analyseer het resultaat

Jij bent er al heel knap achter gekomen dat je servicepercentage niet goed is en dat je teveel ballen in het net serveert. Veel spelers blijven de ballen in het net serveren zonder enige aanpassing. Hoe kom je erachter of je service goed is en of je te veel ballen in het net serveert? Speel 10 servicepunten zonder voorzichtig te serveren. Hoeveel services sla je in het net? Doe dit een aantal keer en bekijk dan je gemiddelde score. Van

de 10 services mag er maximaal één in het net gaan. Let op dat je niet anders serveert dan in een echte wedstrijd. Veel spelers gaan met een zacht boogje serveren, waardoor je kunt stellen dat er onder druk of in een wedstrijd situatie geen servicevastheid is!

2) Stel doelen

Je geeft aan dat je niet weet hoe het komt dat je zoveel ballen in het net serveert. Hiernaast laat ik je zien wat de meest voorkomende technische fouten zijn en hoe het wel moet. Hierdoor kun je er zelf achter komen wat je fout doet en kun je als doel stellen dit te verbeteren. Kies uit de meest voorkomende fouten altijd de eerste fout die je tegenkomt.

3) Trainen van het doel

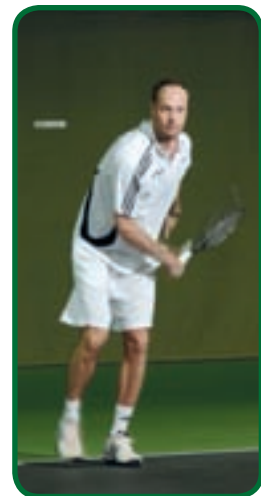
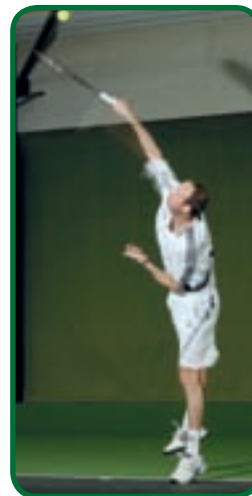
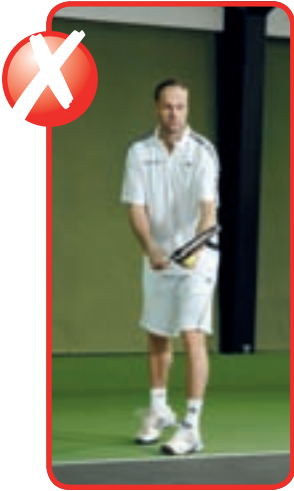
Door de foto's ben je er bijvoorbeeld achtergekomen dat je de bal te ver voor je opgooit. Je hebt nu als doel je opgooi te verbeteren. Online op www.tennisjournaal.nl staan alle filmpjes met de trainingsvormen die helpen je doel te bereiken.

4) Nieuwe verbeterde situatie

Als je veel tijd besteedt aan het trainen en verbeteren van het doel zul je merken dat het resultaat beter zal zijn; je serveert minder ballen in het net. Let op! geen tennisser is uitgeleerd. Ieder jaar spelen de topspelers weer beter. Ook zij blijven bezig met de cyclus van continue verbetering.

Hopelijk levert mijn uitleg je niet alleen goede tips op, maar wen je er ook anders te kijken en te denken over trainen waardoor je effectiever zult leren.

Copyright: Laurence Tennis Academy



Servicegreep

Wanneer je de bal met veel vaart wilt serveren is rotatie essentieel.

Zonder de juiste greep is het niet mogelijk effect, ofwel rotatie, aan de bal te geven. In het foute voorbeeld serveer ik in een forehandgreep. Het goede voorbeeld is een tussengreep die ook gebruikt wordt bij de smash, volley en slice.

Tip voor een goede greep: Pak je racket vast alsof het een hamer is en je een spijker recht in de grond wilt slaan. Dit is de tussengreep, ook wel hamergreep genoemd!

Serviceopgooi

Goed opgooien om de bal zo hoog mogelijk te kunnen raken is heel belangrijk. Niet alleen om harder te serveren, maar ook doordat de hoek ten opzichte van het net dan veel gunstiger is. Want hoe lager de opgooi, des te kleiner de hoek t.o.v. het net. De kans is dan groter dat de bal in het net komt. Het foute voorbeeld geeft aan dat de opgooiarm te veel naar voren is gericht, waardoor de bal te laag zal worden geraakt. In het goede voorbeeld gooi ik de bal dichterbij me op, waardoor ik de bal hoog kan raken.

Tip voor een goede opgooi: Gooi de bal op met een rechte arm. Maak een echte servicebeweging maar laat de bal op de grond stuiten. Als de bal verder dan 20 cm voor de baseline landt, moet je de bal later loslaten en je arm meer naar je oor omhoog brengen.

Racketpositie voor het raken

Je racketpositie bepaalt of je de bal van onder naar boven kunt raken. In het foute voorbeeld is duidelijk te zien dat mijn racket al hoog is voordat ik de bal ga spelen. Hierdoor ben ik gedwongen de bal met veel risico naar beneden te slaan. De kans dat de bal in het net gaat is erg groot.

Tip voor een betere racketpositie: Ga op je knieën zitten en serveer vanuit deze positie. Een prima oefening die je dwingt de bal van onder naar boven te raken.

Raakpunt

Veel spelers maken een grote denkfout door de bal naar beneden te willen slaan. Net als een forehand en backhand krijg je controle en rotatie door de bal van onder naar boven te 'borstelen'. In het foute voorbeeld gaat mijn racket schuin voorwaarts naar beneden. In het goede voorbeeld behoud ik controle door tijdens en na mijn raakpunt juist omhoog te gaan. De bal gaat ruim over het net en door de rotatie kan ik de bal hard slaan zonder de controle te verliezen.

Tip: Vraag of iemand voor je gaat staan en serveer over hem heen. (Regel we een goede levensverzekering)

Einde van de slag

Tijdens en na het raakpunt is het belangrijk dat je de bal volgt met je ogen. Sommige spelers kijken al voor het raken van de bal direct naar de grond waardoor ze zich klein maken en de bal alsnog in het net slaan.

Tip: Let op dat je racket niet de grond raakt tijdens het doorzwaaien. Gebeurt dat wel dan heb je je niet goed uitgestrekt tijdens je slag.

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