



KWALITEITSVOL BENENSPEL ON & OFF COURT

RUBEN NEYENS

THEORETISCHE ONDERSTEUNING

- ✓ **Geïntegreerde training** = mix van off court (conditie) en on court (tennis) training
- ✓ Soorten van verplaatsingsafstanden:
 - Zeer korte = **comfortzone**
 - Korte tot middellange = **“I am the boss”**
 - Ver tot zeer ver = **“save yourself, keep it in play”**
- ✓ Accenten bij tennisspecifieke benenspel:
 - Splitstep + brede en alerte aandachtshouding
 - **Rotaties rond lichaamsas**
 - Voetenstanden: open - halfopen - gesloten - overcross
 - Herstelpassen + overkruispassen
 - **Actie-reactie**: grondreactiekracht leren gebruiken (push i.f.v. acceleratie)
- ✓ Trainingstips:
 - Hanteer **spelvormen** (zeker bij jongere spelers i.f.v. plezierbeleving)
 - Focus op **kwaliteit en intensiteit van de uitvoering** als trainer (vs. technische uitvoering slagbeweging)
 - Geef **voldoende herstel** tussen de oefeningen en reeksen (hoge intensiteit)

PRAKTIJK

- ✓ **Opwarming - spelvormen**
 - Hit the cone
 - No rebound
- ✓ **Comfortzone**
 - Tennisballen vangen en terugwerpen: zijwaarts / voor- en achterwaarts
 - Met bots vs. zonder bots - Met kleine bal zelf vasthouden
 - Basketbal vangen, roteren en terugwerpen
 - Open stand vangen / gesloten stand werpen - Laag aanwerpen i.f.v. houding
 - Tennisbal terugtikken met basketbal
- ✓ **I am the boss**
 - Kegel tikken en basketbal vangen + herstel naar speelbasis
 - Snelle actie/reactie (versnellen vs. afremmen)
 - Idem vorige oefening + splitstep: kwaliteit van vertreksnelheid
- ✓ **Safe yourself**
 - Verre plaatsing naar kegel en basketbal (trachten) te vangen na één bots
 - Combinatie comfortzone + save yourself

VEEL VOORKOMENE FOUTEN

- ✓ Smal voetenwerk enkel nodig binnen de comfortzone (frequentiesnelheid) vs. breed voetenwerk i.f.v. starten van de verplaatsing
- ✓ Inefficiënt **herstel na verdere verplaatsing** (doorlopen - tijdverlies)
- ✓ Hoge **heuphoogte** tijdens verplaatsingen
 - Spelen met de heuphoogte: hoger bij aandachtshouding - lager bij spelen van een bal, versnelling, ...
- ✓ “heavy runners” = geen/beperkte enkelactiviteit
 - Gevolg: zware looppassen, tragere richtingsverandering, ...
- ✓ 80% runner vs. **60-100% runner**
 - 80% = steeds eenzelfde energieniveau (en snelheid)
 - 60-100% = versnellen wanneer nodig, en afremmen wanneer het kan
- ✓ Instabiliteit van het **bovenlichaam** tijdens uitvoeringen
- ✓ Onvoldoende **gebruiken van de armen** tijdens het lopen (atletisch vermogen generen - versnellen)