

Deze video is een leuke manier om thuis de verplaatsingen te oefenen. In de video wordt een gespeeld punt steeds 2 keer getoond en krijg je daarna de tijd om het zelf te proberen. Dit zijn de stappen die je moet doorlopen per gespeeld punt tijdens de video:

- Eerste fragment
 - Observeer: Leer met je ogen. Hoe bewegen de toppers over het tennisterrein?
 - Visualiseer: Speel in je gedachten het punt opnieuw af
- Tweede fragment
 - Kopieer: Memoriseer de slagen en verplaatsingen van de onderste speler.
- Tijdsbalk:
 - Plaats je in de schoenen van de speler en speel het punt na.

Tussen de 2 punten krijg je de tijd om je routine tot ontspanning te oefenen en je opnieuw op te laden voor het volgend punt.

Go for it!