

De basis techniek

Vasthouden racket

- Rechtshandig: geef je racket een hand en draai 1/8 slag naar rechts.
- Linkshandig: geef je racket een hand en draai 1/8 slag naar links.

De slag

Je staat altijd te wachten op de T, dit is midden op het veld, één racketlengte achter de servicelijn. Je hebt je racketgrip op schouderhoogte voor je.

1. Voorbereiding (vanuit de schouder)
2. Naar de bal lopen en instappen (houd afstand tot de bal zodat je met een bijna gestrekte arm de bal midden op het racketblad raakt)
3. Zwaai
4. Doorzwaai (terwijl je je buikspieren aanspant)

De verschillende slagopties

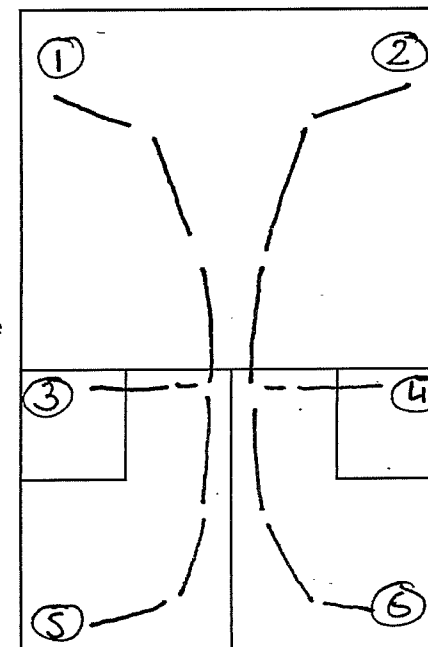
Vanuit dezelfde slag kan je verschillende ballen slaan. Het verschil zit in de timing van de zwaai (punt 3 van de slag). Zie figuren volgende pagina.

- Lengte: raak de bal naast je
- Boast: raak de bal iets achter je
- Cross: raak de bal iets voor je

Oefeningen voor 1 tot 2 personen

Oefening 1: ghosting (1-2 personen)

Ghosting is een manier om je techniek en conditie te trainen zonder dat je een bal gebruikt. Je verdeelt het veld meestal in zes punten en deze geef je de nummers 1 t/m 6. (zie figuur hiernaast). Jijzelf of een ander persoon geeft aan naar welk nummer je moet lopen. Je oefent de loop beweging en de slag. Je kunt zelf bepalen of de slag een lengte, boast of cross is. In het begin is het verstandig om alleen de lengte variant te oefenen.



Oefening 2: lengte (1 persoon)

Ga net naast/achter het servicevak staan (schuin achter het binnenste puntje van het servicevak). Sla een lengte en probeer gelijk nog een lengte te slaan, en ga zo door. Probeer zoveel mogelijk keer de bal te laten stuiten in het servicevak.

Oefening 3: Lengte-Boast (2 personen)

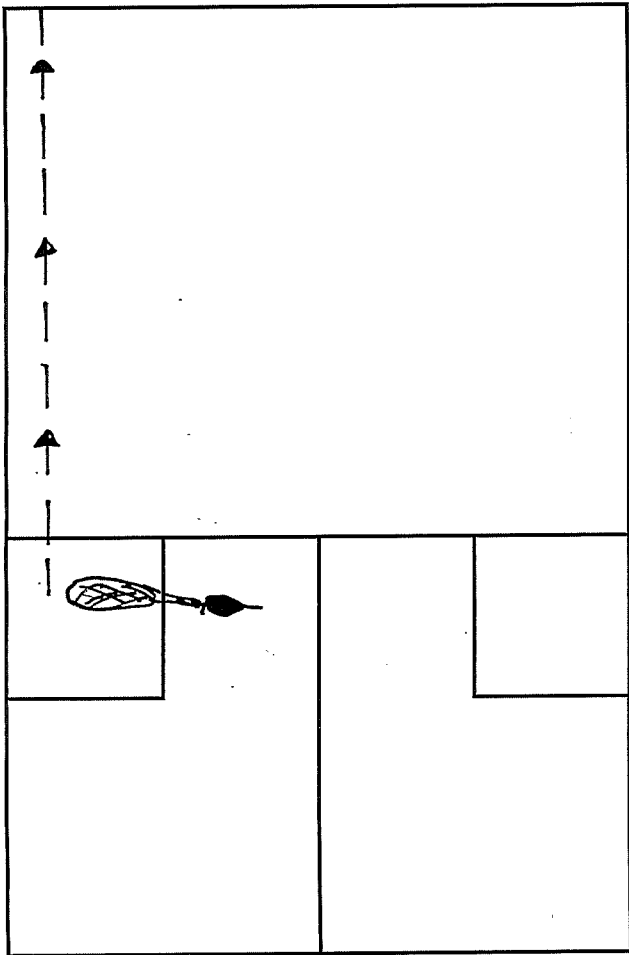
Speler A staat op de T, speler B staat net iets voor de T. Speler A speelt een lengte op rechts, speler A speelt een boast, speler B speelt vervolgens een lengte op links, speler A speelt weer een boast, enz. Probeer iedere keer weer terug te gaan naar de T, dit is heel belangrijk.

Extra optie: Speler B kan de optie hebben om de bal cross te slaan in plaats van een lengte. Speler A speelt weer een boast.

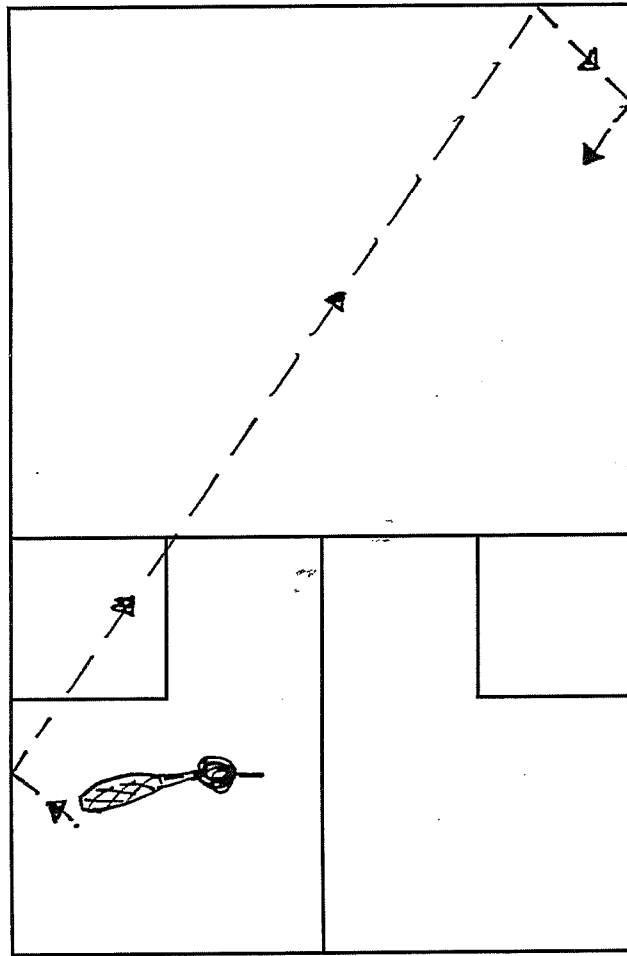
Oefening 4: Lengte rally met cross optie (2 personen)

Speel aan één kant van de baan om de beurt een lengte. Ga telkens terug naar de T, maar geef de speler die aan slag is de ruimte om naar de bal te gaan. Als je echt geen lengte kan slaan speel je een boast. De andere speler speelt een cross terug.

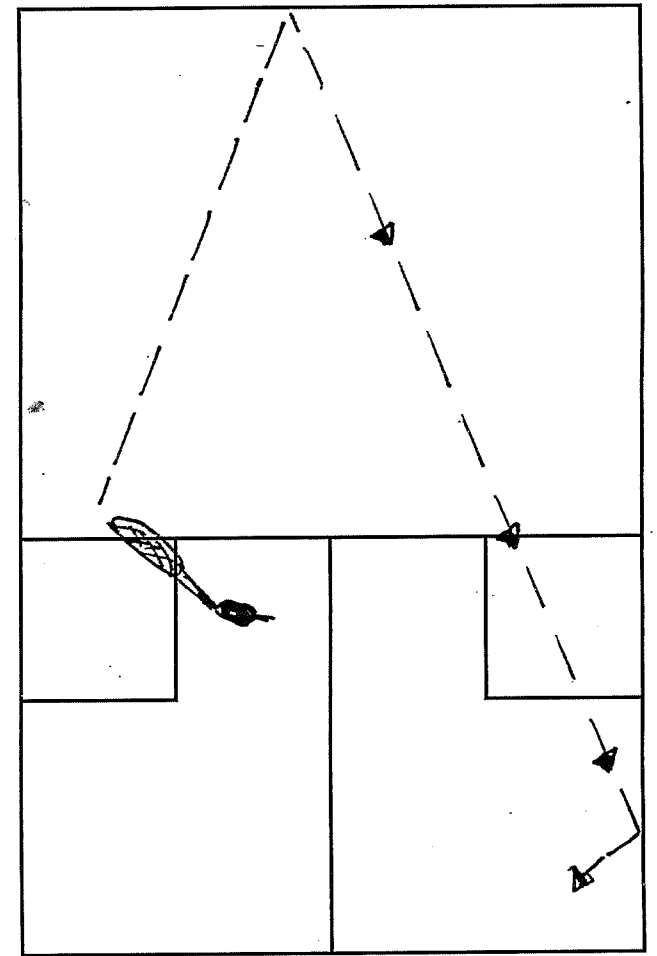
Extra optie: In plaats van een cross kan je ook een drop spelen. Je kunt zo een drop rally beginnen, maar uiteindelijk speelt één van de twee spelers weer een cross en gaat de lengte rally verder.



Lengte



Boast



Cross