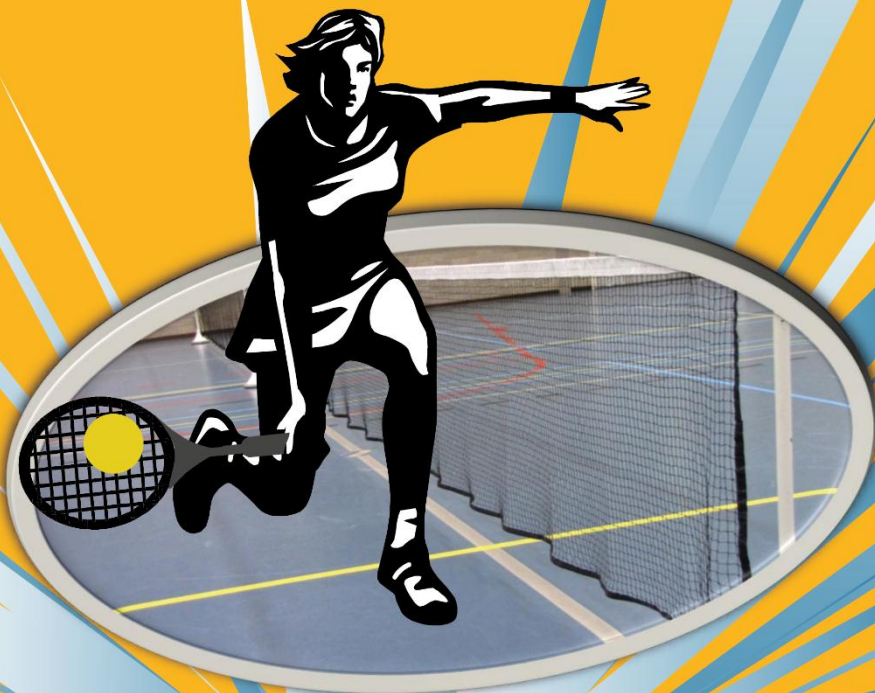




**Dynamictennis Bond Nederland**

# Dynamictennis instructie



[www.dynamictennis.nl](http://www.dynamictennis.nl)



## INHOUD

<b>INLEIDING</b>	1
<b>BASISADVIEZEN</b>	2
<b>TECHNIEK</b>	3
De greep	3
<b>DE TECHNIEK VAN DE BASISLAGEN</b>	5
De vlakke forehand	5
Topspin Forehand	5
De forehand	6
De forehanddrive.	6
De backhand.	6
De slice backhand	7
De forehand volley	8
De slice forehand.	9
De service.	10
Service techniek	10
Return van de service	11
Opstelling.	11
Volley.	12
Stop- of dropvolley	12
Techniek.	13
De benaderingsslag (approach-shot)	13
De lob	14
De smash	14
Aantekeningen	15
Aantekeningen	16
Oefenvormen	17



## INLEIDING

Wie eenmaal deze racketsport geprobeerd heeft, is meteen gegrepen door haar aantrekkelijkheden.

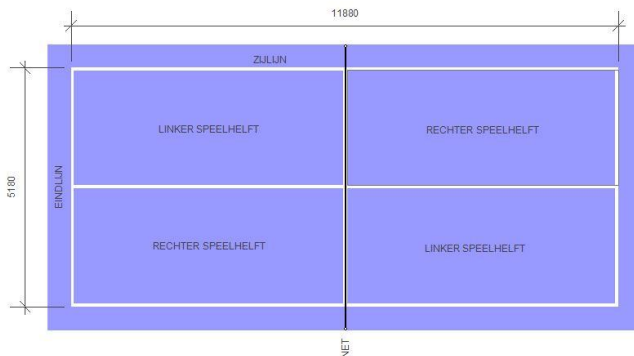
Deze zijn onder andere:

- de lage “leerdrempel” en
- de dynamiek van de snelle balwisselingen.
- korte aanleerperiode.

Dit komt voornamelijk door het gebruik van de zgn. foambal. De bal is desgewenst traag en zeer snel bespeelbaar, terwijl deze tegelijkertijd erg effectgevoelig is.

Dit combineert de fijne wedstrijdmogelijkheden, welke tafeltennis en tennis en deels squash en badminton de spelers en speelsters bieden. Het lichte materiaal, waaruit de bal en het racket bestaan, maakt dat het spel voor iedereen gemakkelijk te leren is. Bovendien zijn de aanschafkosten van een racket zeer laag ( nu 2014 € 25,00)

Afmetingen binnenveld in hal.





## BASISADVIEZEN

- Je leert het spel door veel te oefenen. Een goede training is de bal tegen een muur te slaan op verschillende afstanden, zowel backhand als forehand, hard, zacht, hoog, laag, met en zonder stuit. ( coördinatie racket – bal ).
- Beginners beginnen gewoon met wat heen en weer te slaan over het net.
- Probeer van het begin af aan de bal laag over het net te spelen.
- Een goede manier om je slagen te verbeteren is dezelfde actie keer op keer te herhalen. Dit is het zgn. "inslijpen" van een beweging of techniek.
- Leer eerst de bal topspin te geven. Dit houdt de bal laag en daardoor zal hij beter in het veld belanden.
- Leer van het begin af aan naar je tegenstander én de bal te kijken. Jouw actie is voor het grootste deel afhankelijk van de positie van je tegenstander.
- Vermijdt een sterke aanspanning van de armspieren, het is vooral een spel van veel souplesse. (voorkom een z.g.n. tennisarm).
- Voetenwerk ( zeer belangrijk !!). Maak bij elke slag voldoende ruimte om je slag in te kunnen zetten. Blijf dus niet star staan, maar steeds in beweging.
- Probeer vanuit een licht gebogen kniehouding te werken , met wat druk op de voorvoeten.
- Hierdoor kun je ook sneller starten. ( Dus zeker geen houding alsof je op de bus staat te wachten !!).

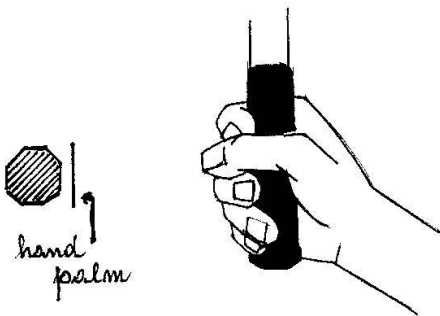


## TECHNIEK

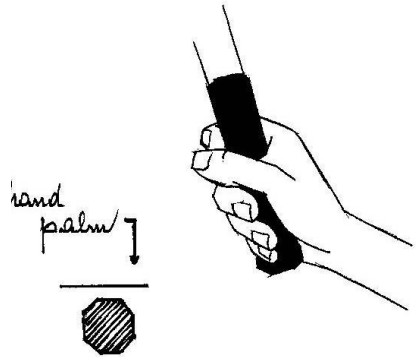
### De greep

Omdat het spel snel heen en weer gaat is er meestal geen tijd voor het “verpakken” van de greep.

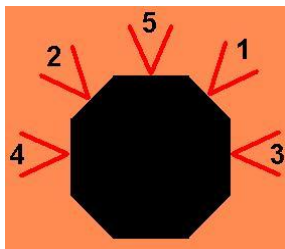
Als men tijdens het spel niet komt tot fig.1 en 2 (ideale grepen) kan men het best overgaan naar de “shake hands” greep. Terwijl men het blad verticaal houdt, pakt men de greep vast alsof men iemand een hand geeft. Zorg ervoor dat de handgreep aan het eind wordt vastgepakt, waardoor de “zwaai” met het racket groter wordt en er een hardere en snellere slag gegeven kan worden.



Figuur 1



Figuur 2





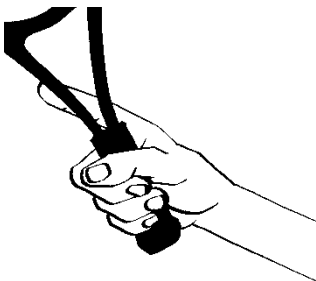
## Grepen vanuit het tennis

Vanuit het tennis worden de volgende grepen en begrippen geleerd welke bij Dynamictennis ook gebruikt kunnen worden

1. Eastern-Forehand-greep, deze leer je als je begint met tennis.
2. Eastern-Backhand-greep, hetzelfde als de eastern-forehand-greep.
3. Western-Forehand-greep, extreme greep. Geschikt om veel topspin te slaan.
4. Western-Backhand-greep, hetzelfde als de western forehand-greep.
5. Continental-greep, deze greep gebruik je als je aan het net staat. Het is een "tussengreep" waarmee je de forehand en backhandvolley snel achter elkaar kunt slaan. Aan het net heb je geen tijd om te wisselen van greep.

Ter ondersteuning en voor het richtinggevoel kan de wijsvinger gebruikt worden zoals in onderstaande afbeelding

*Deze greep geeft minder mogelijkheden Spin en/of effect ballen te slaan*





## DE TECHNIEK VAN DE BASISLAGEN

### De vlakke forehand

De “vlakke” forehand is de basisslag, de eerste die elke speler leert. De voorwaartse slag is op heuphoogte en evenwijdig aan de grond. Het racket is verticaal op het moment van de slag.

De slag is vol door naar links. De bal volgt een “vlak traject” en kruist het net laag. De bal krijgt weinig of geen “spin”.

Beter is het een opwaartse slag (topspin) te ontwikkelen.

Omdat het veld relatief kort is, zal je de bal over het net moeten “liften”.

### Topspin Forehand

Wat is topspin?

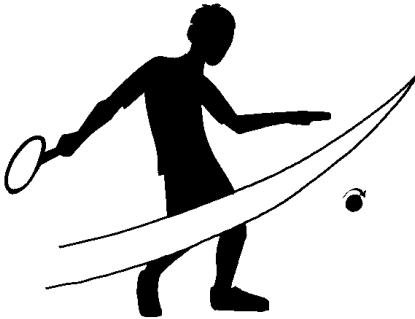
Topspin ontstaat door de bal met een horizontaal gehouden racket in een opgaande beweging te slaan. Hierdoor krijgt de bal een voorwaartse draaiing, waardoor de bal “aan de lucht” gaat grijpen en zich zodoende omlaag trekt.

Onder- en topspinbasislagen zijn de onderbouw van het spel. Het is gemakkelijk te leren. De draaiing van de bal wordt bepaald door de opwaartse beweging die wordt gemaakt.

De raaksnelheid bepaalt het aantal omwentelingen van de bal (effect).



Figuur 3



## De forehand

De forehand is elke slag die gespeeld wordt met de voorkant van de hand (handpalm) naar de richting van het spel. Deze wordt meestal met de “eastern forehand” grip geslagen (zie: de greep).

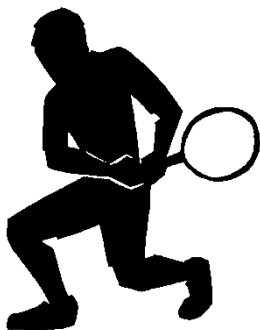
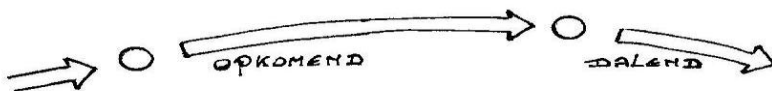
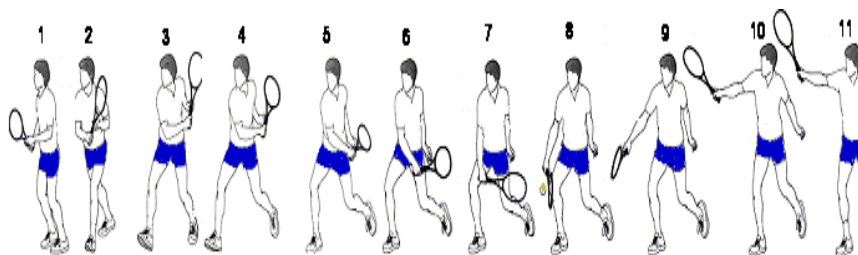
## De forehanddrive.

De meest voorkomende slag, gespeeld nadat de bal de grond geraakt heeft. Pas de houding van het lichaam aan de hoogte van de bal: bij een lage bal door de knieën waardoor boven de gordel technisch niets verandert.

## De backhand.

Hierbij komt de bal aan je linkerzijde (voor rechtshandigen), dus stap naar buiten, zet de rechtervoet voor je linker en begin de schouderdraai vroeg. De bal moet verder voor je uit geraakt worden dan bij de forehand. Dus, een vroege actie in de richting van de bal is noodzakelijk. Houdt het racket in de lijn van de slag en blijf die richting volgen ( de slag afmaken !). Probeer zo veel mogelijk een dalende bal te slaan.





Ga bij een lage bal door de knieën. Buigen geeft weinig controle en is niet best voor je rug.

Figuur 5

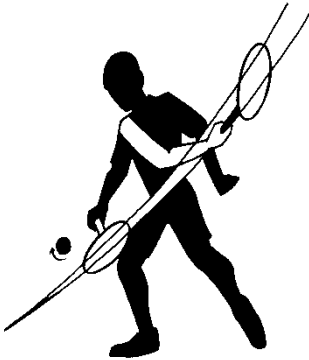
## De slice backhand

Hier is de opzwaai hoog naar achter en loopt van hoog naar laag met een achteroverliggend racket. Dit veegt aan de achterzijde onder langs de bal, die daardoor “onderspin” ( backspin) krijgt.

De bal landt diep in het gebied van de tegenstander. Het is een verdedigende slag voor hoog opspringende ballen.

Let op: bij deze slag wordt de bal royaal vóór het lichaam geraakt met het gewicht naar voren.

Een variatie hierop is de combinatie van zij- en onderspin, waarbij de bal een enorme zijwaartse curve kan ondergaan (fig.6).



Figuur 6

Deze slag is ook als forehandvariantie te gebruiken, waarbij men van rechtsboven naar linksonder slaat.

Leer van het begin af aan je spel te spreiden. Dit is ver naar links en rechts te spelen zonder grote risico's te nemen (te dicht bij of op de lijn te spelen).

## De forehand volley

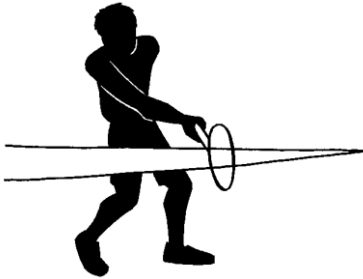
Een retourslag, die wordt uitgevoerd voor de bal de grond geraakt heeft. Deze wordt uiteraard gebruikt tijdens het oplopen naar het net en eist i.v.m. de verkorte speelafstand (tot de tegenstander) een erg snelle reactie.

Beginners moeten de forehand leren spelen met de linkervoet vóór de rechter en wijzend naar het net, De rechtervoet staat meer naar rechts en wijst meer naar de rand van het veld. Dit is, zoals in de regel, de uitleg voor rechtshandigen, die voor linkshandigen uiteraard andersom geldt.

Zorg dat je niet te ver hoeft te reiken, maar speel de bal ook niet te dicht bij het lichaam (fig.7)



Figuur 7



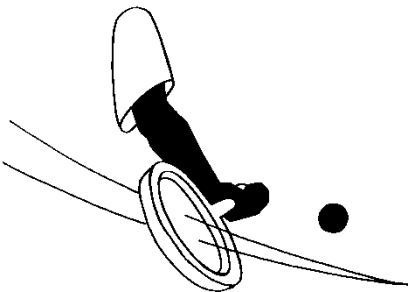
Houd tijdens de forehandslag het racket (blad) in de juiste stand. Het racket is verticaal, waarbij je deze stand verlengt tot vóór en na het moment van de slag (fig.8)

Figuur 8

## De slice forehand.

Een slice is een “gesneden” slag, gemaakt met een iets achter overhellend racket, waardoor de bal gaat spinnen (effect krijgt) en eventueel een bocht maakt. (Eastern backhand greep)

Tijdens de slag beweegt het racket neerwaarts (fig.10) van hoog naar laag en “veegt” aan de achterzijde onderlangs de bal en geeft die daardoor “backspin” of terugdraai effect. De bal blijft hierdoor na het stuiten laag. De tegenstander moet een dergelijke bal, om hem niet in het net te slaan, tillen, waardoor een hoge return afgedwongen wordt, die men beantwoordt met een volley.



Figuur 9

Deze slag is ook nuttig als je aan het net wilt komen.

Een extreme slice slag vermindert de snelheid van de bal en laat die “dood” vallen als deze neerkomt. ( Men

noemt dit ook een stopvolley met wat backspin)



## De service.

Deze wordt, in tegenstelling tot lawntennis, **onderhands** uitgevoerd (zie spelregels). Men dient daarbij de bal eerst te laten stuiten. De service wordt in de regel als een normale forehanddrive uitgevoerd. Sla deze slag niet louter plichtmatig, omdat het spel nu eenmaal een aanvang dient te hebben, maar maak het de tegenstander al door deze eerste slag zo moeilijk mogelijk.

Omdat de tegenstander deze eerste bal moet laten stuiten, heb je direct alle mogelijkheden. Denk hierbij aan overspin of zijspin.

Omdat je het hele vak (helft) van je tegenstander kunt gebruiken en bovendien een stuk achter het veld kunt staan (zelfs naast het veld als het tegelijkertijd ook er achter is) is een zeer "lange" slag mogelijk.

Deze kan harder (topspin!) geslagen worden, omdat het risico minder is. Denk er wel aan direct na de slag (dus eerst nakijken) de ideale positie in te nemen.

Deze plaats is op breedte van de middellijn kort achter de achterlijn. Vanaf deze plaats is elke plaats van je eigen speelhelft het snelst te bereiken, vergeet dit nooit!

## Service techniek

Laat de bal met een gestrekte arm vallen.

Als je je hand hoog houdt, zal de bal ook hoog opstuiten, hetgeen een hardere service mogelijk maakt.

Laat de bal ongeveer 50 cm. naast en ongeveer 30 cm. vóór je linkervoet vallen om de bal op de ideale plaats te kunnen raken. Serveer op de zwakke zijde (meestal backhand) van je tegenstander. Houdt de serviceontvanger achterin, door de bal diep in het veld te laten stuiten. Een zacht gespeelde bal op het midden van het servicevlak, geeft de tegenstander al direct veel mogelijkheden.



## Return van de service

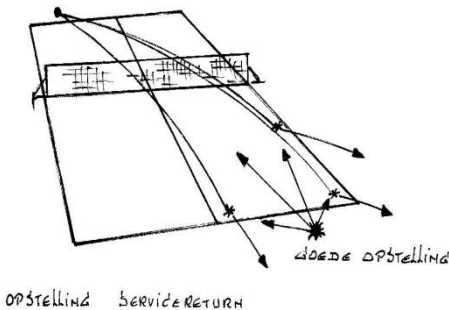
Beginners zullen de servicereturn afdoen met een normale forehand- of backhanddrive. Gevorderden zullen direct naar andere mogelijkheden zoeken.

Om goed te retourneren is snel instappen heel belangrijk. Reageer direct op de richting van de bal en zorg voor een goede stand ten opzichte van de bal.

## Opstelling.

Vraag niet om een moeilijke bal door een verkeerde opstelling. De tegenstander zal op je backhand spelen wanneer je hem de ruimte geeft en hij weet dat het je zwakke zijde is,

Ga niet te dicht bij de achterlijn staan. Bij een lange service zul je dan een opkomende bal (direct na de stuit) moeten nemen, die erg moeilijk is. De beste plaats is meestal tussen de uiterste mogelijkheden van de serveerder in (fig. 10).



Figuur 10



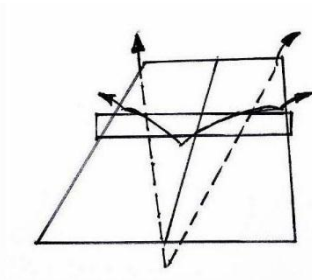
## Volley.

Dit is het spelen van de bal voordat deze de grond raakt. Vollereren MOET men wanneer men bv. halfveld staat en de bal, wanneer men deze laat passeren, pas achter in het veld zal stuiten. Het vereist een snelle reactie, omdat men dicht bij de tegenstander staat.

De volleypositie (dicht bij het net) heeft het voordeel, dat men veel meer spreidingsmogelijkheden heeft (fig.11). Zorg dat je het racket vóór je lichaam hebt.

Het dwingt je tegenstander tot veel meer en/of sneller loopwerk en hij wordt gemakkelijk naar een ongunstige positie gedwongen.

Een harde slag is moeilijk te retourneren aan het net. Bovendien kan men dan een lob verwachten. Probeer je mogelijkheden aan het net uit.



Figuur 11

Wie weet heb je aanleg tot vollereren. Maak het niet te snel tot een gewoonte. De volleyslag lijkt meer op een stoot dan op een slag (fig.12)

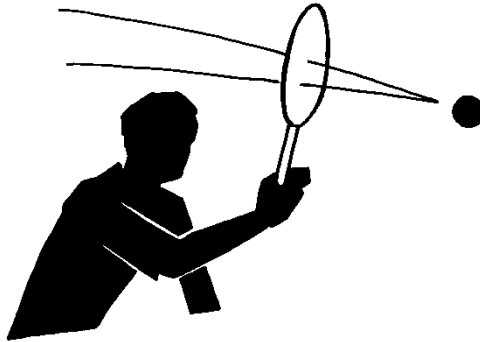
## Stop- of dropvolley

Dit is een slag die zacht en dicht bij het net wordt uitgevoerd.

Men stopt de bal in de vlucht en deze valt vrijwel zonder snelheid over het net op de grond. Gebruik deze slag wanneer je tegenstander achter in het veld is blijven “hangen”.



Figuur 12



## Techniek.

Bij stop- of dropvolley's het racket losjes vasthouden. Doordat het racket met de arm (wanneer men een stevige grip hanteert) samen een geheel is, zal de stuit op het racket harder zijn dan wanneer men deze keten doorbreekt door een losse grip, welke de bal als het ware dempt (denk aan het vangen van een bal, waarbij men de bal met de hand laat meegaan voor een "zachte landing" van de bal in de hand). ( een "dooie" bal , alle actie is er uit).

## De benaderingsslag (approach-shot)

Wanneer men een erg korte bal krijgt moet men naar voren (de bal zou anders immers twee keer kunnen stuiten). Men benadert het net, gevolgd door een benaderingsslag.

Richt je approach-shot altijd erg diep om jezelf tijd te geven het net te naderen. Je moet proberen zo diep mogelijk in de backhandhoek van je tegenstander te spelen met onderspin. Deze laag blijvende bal zal vrijwel zeker tot een hoge return dwingen, temeer omdat de meeste spelers hun backhand met onderspin slaan, zodat de bal hoog terugkomt. Deze is dan gemakkelijk met een smash te retourneren.



## De lob

Dit is een aanvallende of verdedigende slag, die aan de bal een hoge boog geeft. Succesvol lobben eist een zeer goed balgevoel.

Je moet precies aanvoelen hoe hard je moet slaan en in welke hoek. Hoewel de slag niet erg vaak zal voorkomen, is het erg nuttig om hem te beheersen.

De slag wordt gebruikt tegen de opkomende speler, die zijn achterveld dus geheel prijsgeeft. De bal zal hoog over hem heengaan en achter in het veld belanden.

## De smash

Een gevolg van een verkeerd geslagen lob (te laag) kan een smash zijn: een harde direct geslagen (volley)bal.

Deze slag wordt vóór en bóven het hoofd genomen en lijkt op het werpen van een speer of bal.

Het is een afmakende slag.

De beginnersfout in deze slag is, dat hij teveel boven het hoofd geslagen wordt.

Het beste kun je de bal nemen even voor het lichaam, waarbij met een bijslagstechniek de bal naar beneden geslagen moet worden.

Wil men de smash kort inslaan, dan verdient het aanbeveling met de pols een klapbeweging te maken.

Hierdoor houd je de bal gemakkelijker lager. Oefen deze slag bij het net, en vanaf het middenveld.



Figuur 13

Dynamic Tennis Bond Nederland  
April 2014





## Aantekeningen



## Aantekeningen



## Oefenvormen

## **Adresgegevens**

---

**Dynamic Tennis Bond Nederland**

Burgemeester Kehrerstraat 10, 7002 LC Doetinchem

**Tel** 0314-332727

**E:** [secretaris@dynamictennis.nl](mailto:secretaris@dynamictennis.nl);

[www.dynamictennis.nl](http://www.dynamictennis.nl)

