

Sophie Asberg

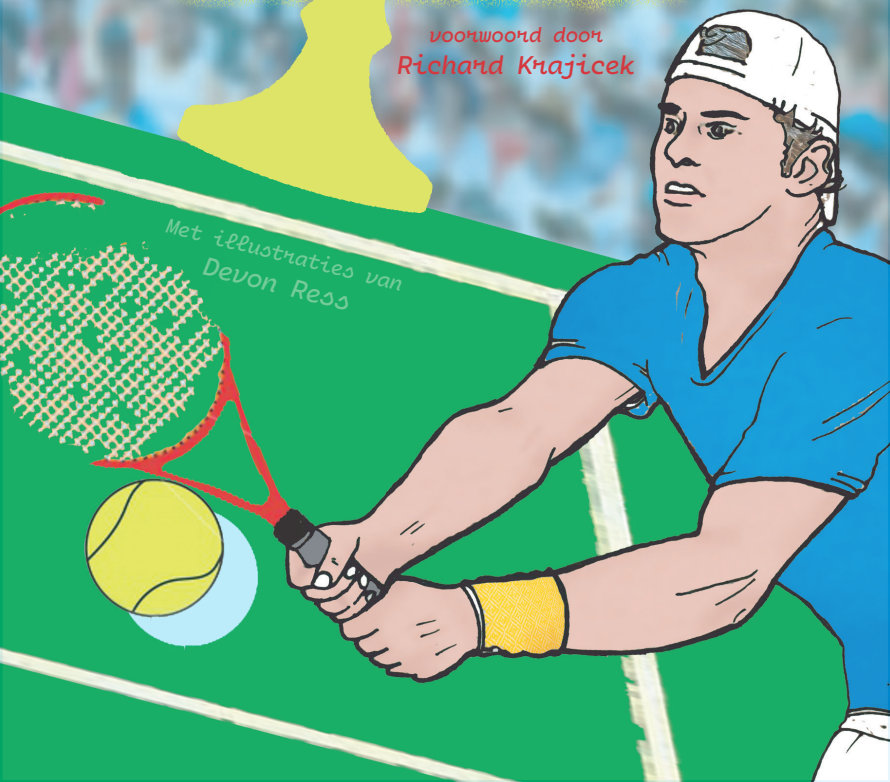
Zeker een Beker

Tweede
druk!

→ De enige coach
die in je tennistas past

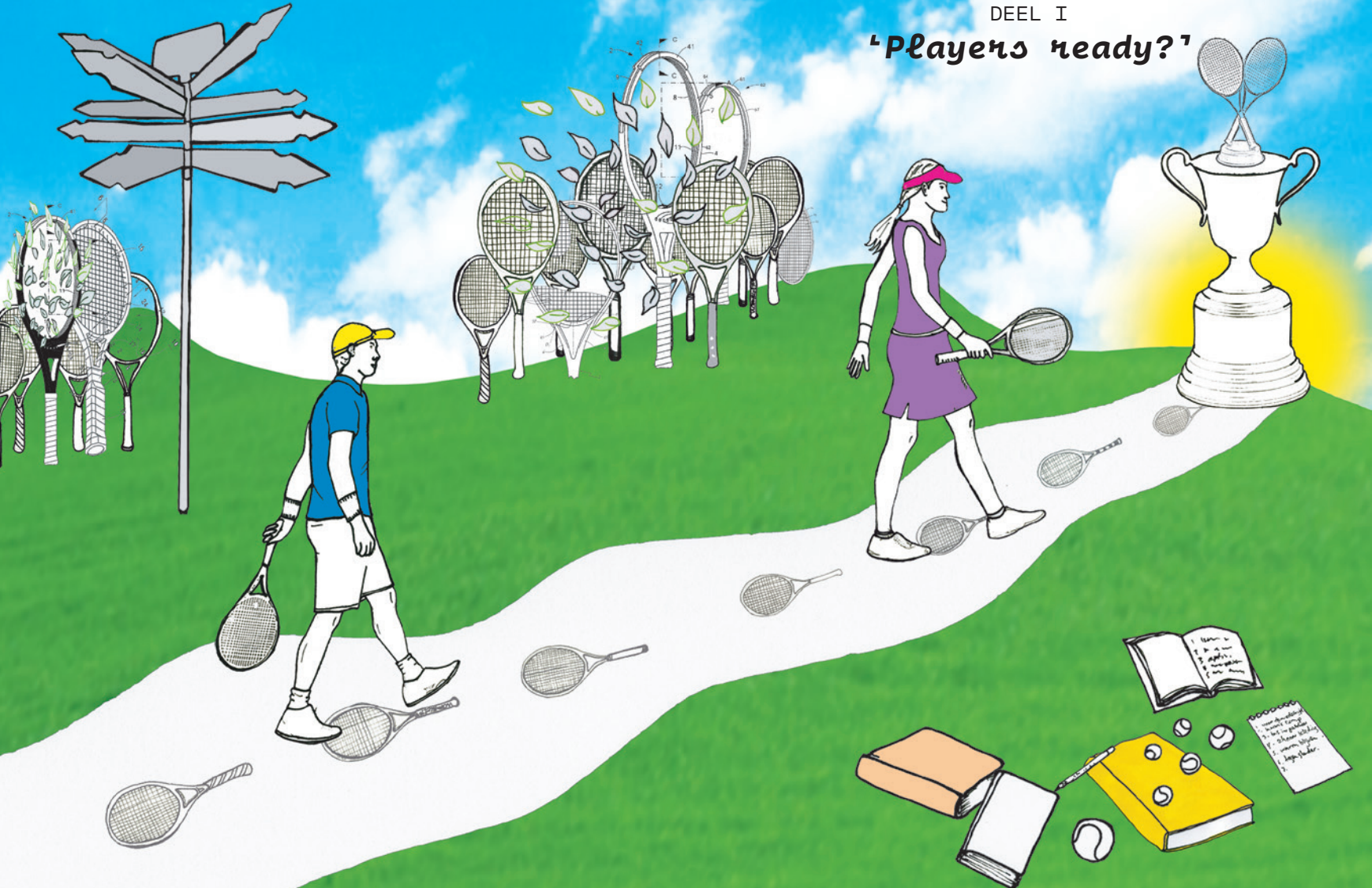
voorwoord door
Richard Krajicek

Met illustraties van
Devon Ress

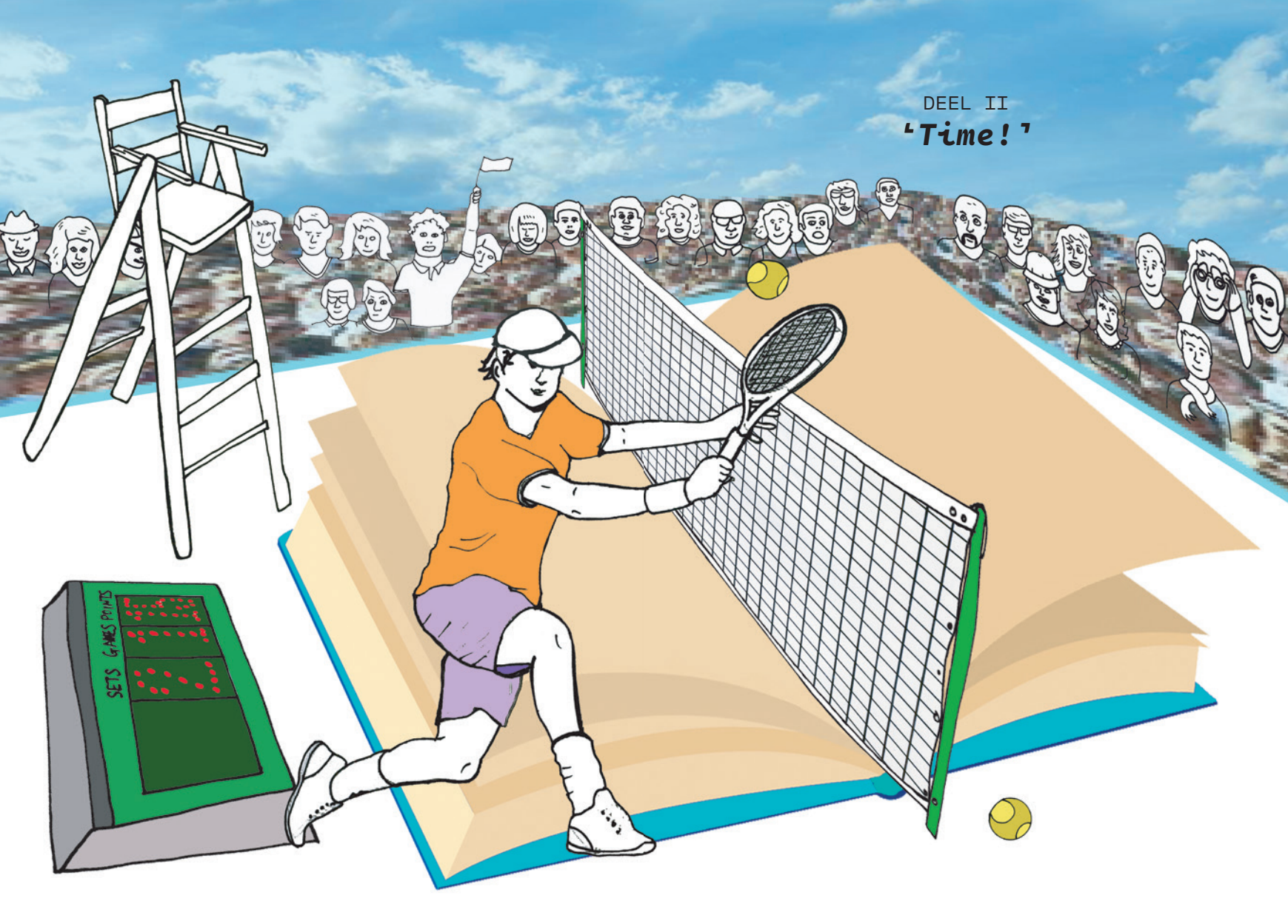


DEEL I

'Players ready?'



DEEL II
'Time!'



SETS & GAMES POINTS	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100



→ Test je tegenstander

Het is prettig wanneer je je tegenstander kent, dan weet je hoe hij speelt en kun je van tevoren goed bedenken hoe je moet spelen om te winnen. Maar vaak is een tegenstander nieuw voor je en weet je nog niet hoe hij tennist. Dat moet je dan tijdens de wedstrijd ontdekken. Het is slim als je daar snel mee begint. Weet je wat een goede gelegenheid is? Tijdens het inspelen. Dan kun je al wat informatie verzamelen. Ga als een detective te werk. Bekijk eens zijn slagen vanaf de baseline. Heeft hij een sterkere forehand of backhand? Hoe zijn zijn volleys? Laat hem volleren en beoordeel het resultaat. Is je tegenstander snel? Probeer eens een korte bal en let op zijn reactie. Rent hij ook goed naar de hoeken van de baan?

Nu denk jij misschien: dat lukt echt niet in die paar minuten speeltijd. En wat als mijn tegenstander bijvoorbeeld niet aan het net wil komen? Dan kan ik niets testen. Klopt! Testen is niet zo eenvoudig als ik het je hier voorspiegel. Maar waar het om gaat is het idee. Al kom je maar iets aan de weet. Dan begin je hoe dan ook slimmer aan je wedstrijd.

→ Tossen

Bij de toss begin je al met slim zijn! Je probeert zo voordelig mogelijk te kiezen. Zo ga je de wedstrijd goed van start. Stel je wint de toss. Weet je dan welke keuzes je hebt? Je kunt kiezen tussen serveren, ontvangen, of de baanhelpt. Je mag ook de eerste keuze aan je tegenstander overlaten.