



## Gravelseizoen

Wat is belangrijk? Waar moet je op letten?

### 1. MENTALE HOUDING “A DEFENSIVE MIND WITH AGGRESSIVE SHOTS “

Bij de start van het gravelseizoen maak je de nodige aanpassingen aan je spel en gameplan en moet je dit met de juiste mentale houding aanvatten.

De statistieken vertellen ons dat de punten langer duren zodat je mag verwachten om harder te werken voor je punten.

De spelers moeten leren om niet gefrustreerd te raken als enkele van hun beste slagen terug komen. Het komt regelmatig voor dat je twee of drie goede slagen speelt in een rally zonder gewenst resultaat. Word hierbij niet ongeduldig maar onthou dat je nog steeds in controle van het punt bent en de tegenspeler diegene is die het meeste loopwerk verricht, dus waarom zou je dan een groot risico nemen. Als je de tegenspeler onder druk houdt zal die op een bepaald moment trager worden en trachten de punten korter te maken, dit terwijl ze meestal hier niet het nodige spel voor hebben.

Hoewel je steeds je spelerstijl moet behouden dienen er toch enkele aanpassingen gemaakt worden aan je slagen of je gameplan. Het zou bv verkeerd zijn voor een agressieve aanvallende speler om op gravel nooit meer naar het net te komen. Je moet je plan zo aanpassen dat je toch die korte ballen krijgt om naar het net te volgen of de juiste opslag te kiezen om service-volley te spelen.

Kim Clijsters is een mooi voorbeeld van iemand die niet het prototype is van iemand met extreme regelmaat maar op de belangrijke momenten toch de nodige aanpassingen tentoon spreidt om tot grootse resultaten te komen en dit zonder de extreme grepen maar met de juiste mentale houding en vechtlust.

Het doel van aanvallende spelers op gravel is het juiste moment uit te kiezen om aan te vallen en de juiste momenten om voor regelmaat te kiezen. Wacht niet te lang maar wees ook niet ongeduldig.

Spelers moeten ook leren om goed te verdedigen in plaats van telkens voor winners te kiezen in nadeelsituaties.

### 2. VAARDIGHEDEN VOOR GRAVEL

- UITHOUDING (Aërobe en anaërobe)

Voor zover normale **aërobe** training gaat wordt dit meestal off court gedaan.

**Anaërobe** training daarentegen zou meestal on court worden getraind met oefeningen die de juiste timing, balans en balcontrole bevatten. Dit soort training is essentieel voor de voorbereiding op gravel waar er met zekerheid langere rallies zullen plaatsvinden over een langere periode.

SPECIFICITEITSPRINCIPES:

- Een tennispunt omvat meestal 4 à 5 richtingsveranderingen
- De meeste tennispunten duren minder dan 10 seconden
- Tennis spelers dragen steeds hun racket tijdens het punt
- De spelers lopen zelden meer dan 9 meter in eenzelfde richting
- De bewegingen omvatten versnellingen en gecontroleerde vertragingen



Elke oefening die een korte periode van maximale intensiteit inhoud gevolgd door een rust en recuperatie die twee maal zolang duurt werkt op het anaërobe systeem.

- GLIJDEN

De techniek van het glijden gebeurt wanneer het momentum van het lichaam afremt na een versnelling (drop shots, verre ballen, enz...) Wanneer je glijdt moet de volledige zool op de grond zijn. Het accent in alle glijoefeningen is op tijd te glijden zodanig je perfect in balans kan zijn tijdens het contactpunt. Men moet zoveel mogelijk vermijden om te glijden tijdens de slagfase. De slag zou moeten gebeuren op het einde van de glijbeweging en enkel indien men te laat is kunnen we aanvaarden om te slaan tijdens de glijbeweging.

Spelers moeten trachten hun lichaamsgewicht niet te ver over de voorste voet te hebben, anders stopt de glijbeweging of verlies je balans. Een veelgemaakte fout is het harde contact van de bal van de voet die een rembeweging tot gevolg heeft.

Het is veel gemakkelijker om op het verkeerde been te staan op gravel daar de ondergrond gladder is; de spelers dienen hun split step goed te maken op het moment dat de tegenstander de bal raakt.

- VASTHEID

Bij regelmaat oefeningen moeten we opletten dat dit niet verstaan wordt als enkel de bal binnen houden.

Vastheid kan ook gezien worden als de juiste shotkeuze maken voor elke slag. Zorgen dus om een nulsituatie te bekomen of een voordeelsituatie te behouden door de tegenstander onder druk te zetten of houden.

Voorbeelden van spelers met een grote regelmaat zijn natuurlijk elke goede gravelsspeler, maar bvb. Leyton Hewitt toont dat, om de absolute wereldtop te bereiken je niet enkel de bal moet binnenhouden, maar ook de tegenstander moet straffen voor zwakkere of kortere ballen.

- ZWARE BASISSLAGEN

Diegene die de kunst hebben om zware hoog over het net geslagen basisslagen te spelen hebben een voordeel om nulsituaties te behouden of de tegenstander zo achteruit te duwen dat een voordeelsituatie behouden of bekomen wordt. Het neemt ook het risico weg netfouten te maken en de topspin die hier geleerd wordt is ook essentieel voor het spelen van kort gekruiste ballen om de tegenstander uit het terrein te trekken en vrije ruimtes te creëren.

- VERDEDIGING

De doelstelling van een goede verdediging is te trachten vanuit een nadeelsituatie minstens een nulsituatie te halen zodat de tegenstander geen makkelijk af te maken bal krijgt

Algemeen wordt aangenomen dat je over een zeer stevige verdediging moet beschikken om een goede gravelsspeler te zijn, niet enkel de bal "hoog" terug spelen om tijd te kopen maar ook verre slice backhands of soms zelfs de squash-achtige verre forehands zijn onmisbaar.

Opnieuw zijn de zeer goede gravelspelers hiervan prachtige voorbeelden; zij hebben het juiste gevoel om zeer verre ballen toch zó terug te krijgen dat de tegenstander er geen winner op kan spelen zonder zelf te veel risico te nemen.



- OPSLAGEN NAAR BUITEN

In dit gedeelte spelen we enkele oefeningen waar we trachten de opening te creëren met een opslag naar buiten gevolgd door een agressieve bal 3.

Daar gravel een trage ondergrond is en de ballen vrij zwaar kunnen worden door de gravel die blijft kleven is het moeilijker om vrije punten te maken met de opslag dan op andere ondergronden. We moeten dus ook andere tactische oplossingen vinden dan de pure krachtige opslagen.

Goede gravelspelers spelen hun 1ste opslag met meer spin dan op andere ondergronden. Dat is niet enkel goed voor hoge percentages maar ook omdat de bal op een moeilijke hoogte voor de tegenstander gespeeld wordt, zeker op de backhandzijde.

Opslagen naar de backhandzijde creëren een goede mogelijkheid om je tegenstander uit het terrein te halen met een topspin opslag en laat de forehandzijde open maar deze tactiek is ook zeer goed op de forehandzijde.

- DROPSHOTS

Opnieuw zien we van de goede gravelspelers hoe belangrijk de dropshot wel kan zijn op gravel. Zeer veel gezien de laatste jaren (vooral de spanjaarden) is niet enkel de dropshot in backhand maar ook in forehand.

Voor de aanleerfase van deze vaardigheid zien we spelers die hun forehand dropshot spelen met hun normale forehand grip, maar de meerderheid opteert voor een hamergreep. Voor de jongsten is de hamergreep zeker aangewezen.

Het belangrijkste bij de dropshot is niet zozeer de technische zijde maar wel de situatie waarin de dropshot gespeeld wordt. De timing is belangrijker dan de kwaliteit van de dropshot!!!

Bij het spelen van dropshots moet minstens één van de volgende componenten aanwezig zijn:

- 1- zolang mogelijk verbergen van de slag
- 2- de tegenstander zit onder druk door de vorige slag
- 3- je moet de slag in het terrein spelen

Voor de dames zouden een goede dropshot moeten leren daar de meeste dames niet zo snel voorwaarts lopen en zich daarenboven meestal niet comfortabel voelen aan het net.

- TERUGSLAGEN

In dit gedeelte trachten we door een goede techniek en snelle reacties 1ste opslagen efficiënt terug te spelen. Door goed voetenwerk en een positieve houding proberen we voordeel te halen uit de 2de opslag van de tegenstander.

Voor de terugslag op de 1ste opslag kunnen we voorbeelden nemen zoals Agassi of misschien zelfs de Williams zussen als het gaat over een compacte unit turn. Hiermee is het zelfs mogelijk om tegen de beste serveerders de bal met genoeg druk terug te spelen en misschien zelfs de serveerder te dwingen zijn 1ste opslag in kracht te laten afnemen.

Daar gravel een topspin opslag extra hoog doet opbotsen, zeker bij de 2de opslag, is het zeer belangrijk dat we zowel het draaien rond de backhand om een zware forehand te spelen als de harde backhand terugslag voldoende inoefenen. De harde backhand terugslagen zien we tegenwoordig meer en meer en dit voornamelijk bij de dames.



Het laatste werkpunt is de blok-return naar de mindere kant van de tegenstander of diep centraal (spiegelterugslag) zodat we hen de kans ontnemen zich goed op te stellen voor hun bal 3. Dit kan op zowel de 1ste als de 2de opslag gebruikt worden.

- PATRONEN

Wanneer men op gravel speelt is het vaak nodig om punten te winnen door combinatieslagen (vaste patronen meestal) en dit door de traagheid van het terrein.

Een speler moet eerst zijn sterke en zwakke punten kennen alvorens te denken hoe deze situaties te gebruiken.

#### ENKELE BELANGRIJKE PATRONEN TE TRAINEN DOOR DE SPELERS

- Hoog-laag; zware spinbal gevolgd door een vlakkere lage bal.
- Hoge spinbal gevolgd door een drive volley.
- Slice backhand – zware forehand (de lage slice doet de tegenstander meer opwaarts slaan waarna je een zware forehand kan spelen)
- Slice backhand rechtdoor waar de tegenstander normaal een forehand cross speelt en je daarop een running forehand winner kan slaan.
- Opslag naar buiten gevolgd door een bal 3 in de open ruimte
- Opslag naar buiten gevolgd door een volley in de open ruimte
- Opslag door het midden met ofwel een winner naar de open ruimte ofwel een winner tegenvoets op bal 3.
- Dropshot gevolgd door een passing shot of een lob.
- Basisslag in de voeten gevolgd door passeerbeweging.
- Zware forehand gevolgd door een dropshot.

Veel gravelplezier,

Bernard Dewamme