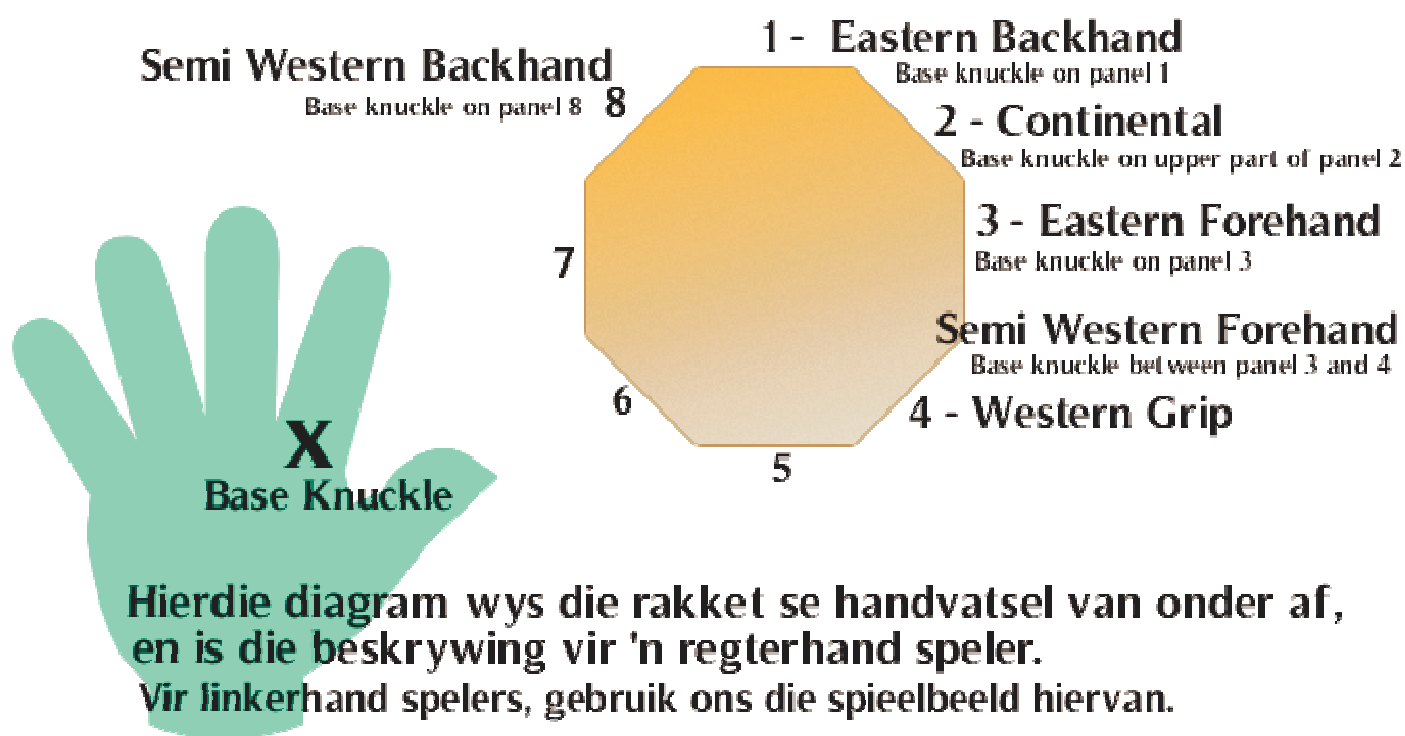


Nou toe, ons is in die derde maand van afrigting en die Winter koue speel definitief nie saam op die baan nie. Baie dankie aan almal wat die koue elke week trotseer – gelukkig vergeet mens vinnig van die koue wanneer daar ernstig geleer en gespeel word. Ons is druk besig om spelers te registreer by SATA en begin hierdie maand toernooie in en om ons omgewing bywoon. Blootstelling aan spel en kompetisie is 'n noodsaaklike deel van kinders se ontwikkeling in tennis, sowel as sportmangees en die wil om te vorder. Ons jonger en minder ervare spelers word hierdie maand die fynere details van die spel, reëls en telling-hou geleer. Tennis bestaan nie net uit gryp 'n raket en slaan nie, daar is soveel verskillende aspekte van die spel en daarom het ek dit goed gedunk om hierdie maand ons nuusbrieff te konsentreer op die verskillende “grips” – vashou van die raket.

Hiermee 'n gedetailleerde skets van hierdie verskillende grepe - die diagram word in Engels benoem vir doeleindes van duidelikheid, alhoewel ek die verdere beskrywings in Afrikaans gaan probeer verduidelik.



Forehand Grips / Voorhand greep

Continental Grip / Kontinentale Greep: Ons gebruik die nommers op die vlakke van die tennis raket se handvatsel, of greep, soos in die diagram aangetoon om die verskillende grepe te verduidelik. 'n Speler wat die “base knuckle” van die indeks vinger op die tweede vlak van die handvatsel plaas sal met 'n kontinentale greep speel.

Hierdie greep sal gewoonlik aanbeveel word vir die “volley” (vlughou), omdat meeste afrigters van die standpunt is dat omdat die speler so naby aan die net is, is daar minder tyd om van greep te verander.

Alhoewel sekere afrigters van mening is dat daar wel tyd is om van greep te verander om meer krag, spoed en beheer agter die vlughou te sit.

Die Kontinentale greep is die greep wat 'n speler verkieslik moet gebruik in die gereed posisie, siende dit 'n neutrale greep is (nie voorhand of rughand nie) en laat spelers toe om vinnig van greep te verander - sou dit rughand of voorhand wees. Die voordele van die Kontinentale greep is dat dit gemaklik is, dog stabiel, alhoewel minder krag teweegbring, en plaas die elmboog in 'n onnatuurlike posisie. 'n Kontinentale greep vereis 'n kontakpunt nader aan die liggaam as enige van die ander grepe.



Eastern Grip / Oosterse Greep: Wanneer die kneukel op die 3de vlak van die handvat sel rus, gebruik die speler 'n Oosterse greep. Hierdie greep plaas meer "hand" agter die raket handvat sel en verbeter stabiliteit en krag. 'n Oosterse greep maak die gesig van die raket effens toe en veroorsaak meer "topspin" (bo-tol). Die Oosterse greep kan effens verder vanaf die liggaam geslaan word en is effektief wanneer gebruik word in 'n meer oop staanposisie.



Semi-Western Grip / Semi-Westerse Greep: Wanneer die kneukel geplaas word in lyn met die 4de vlak van die handvat sel, gebruik die speler 'n Semi-Westerse greep. Hierdie greep is baie populêr met "baseline" (agterlyn) spelers wat baie topspin (bo-tol) hou slaan omdat dit die gesig van die raket nog meer toemaak, kry meer "hand" agter die greep vir meer krag en verskaf 'n kontakpunt wat verder na vore plaasvind. Hierdie greep word dikwels gebruik in samewerking met 'n semi-ooop of oop staanhouding.



Western Grip / Westerse Greep: Hierdie greep word gemaak wanneer die kneukel op die heel onderste vlak van die handvat sel geplaas word en is die mees buitengewone greep van alle grepe – afrigters stel voor dat hierdie greep geensins of minimaal gebruik word. Hierdie greep verskaf maksimum "topspin" (bo-tol) en krag. Die Westerse greep vereis 'n kontakpunt nog verder vooruit en is bes gebruik met 'n oop staanhouding of posisie. Terwyl die Semi-Westerse en Westerse greep meer krag en "topspin" (bo-tol) verskaf as gevolg van die kontakpunte en vanweë die feit dat hulle die raket se gesig soveel meer toedwing, is hulle moeilik om te gebruik wanneer kort hou geslaan word en lang bonsende balle. Soveel so, dat die taktiek wat gebruik word wanneer teen hierdie spelers gespeel word juis is om kort, lae bonsende balle (spesifiek die "slice") te speel.

Hierdie grepe is ook nie bevorderlik vir effektiewe diene, vlughoue, slices of lobs nie, en die opponent mag ook hieruit voordeel trek.

As jy as speler beskik oor die koördinasie, krag en voetspoed om hierdie greep en staanposisie te gebruik om ongelooflike krag en spin te verkry, mag jy in die posisie wees om jou opponent met hierdie greep uit te oorlê.

Meeste afrigters val in een van twee kampe wanneer dit kom by kompeterende spel, en stel eerder 'n toe staanposisie met 'n Oosterse Greep, of 'n semi-ooop staanhouding met a Oosterse of Semi-Westerse greep voor.



Weereens is daar geen regte of verkeerde antwoord hier nie, en die ware toets van enige hou of greep is: kan die speler die bal slaan waar hy/sy hom wil hê, wanneer hulle dit wil hê, met die nodige hoeveelheid krag, sonder om enige repeterende stres fraktuur op te doen.

Backhand Grips / Rughand Grepe

One-Handed Backhand / Eenhand rughand: Plaas die kneukel op die boonste vlak van die handvat, hierdie verskaf 'n Oosterse Rughand greep en is die mees aanbevole rughand greep vir spelers wat een-hand rughande slaan. Hierdie greep verskaf 'n langer/verder reik as 'n twee-hand rughand (Dubbel rughand), en die meer geslote greep is voordelig vir meer "topspin" (bo-tol). Hoë bomsende balle is moeiliker om te speel met hierdie greep.

Two-Handed Backhand / Dubbel Rughand

Daar is vele kombinasies wat hier gebruik kan word afhangende van die speler se speel styl en of die speler links of regs is. Een van hierdie kombinasies sluit in die Kontinentale greep op die leidende regterhand, met 'n Oosterse Voorhand greep op die nie-dominante linkerhand.

Hierdie greep/e laat die speler toe om meer krag en "topspin" (bo-tol) wat gewoonlik met 'n voorhand geassosieer word (vir 'n linkerhand dominante speler) te verkry, terwyl in die gebruik van 'n dubbel rughand hou. Dit laat die speler toe om 'n "slice" verbyhou te speel of 'n aanvallende (slice) lob as die speler wyd getrek word en dan gedwing word om 'n een-hand (verdedigende) hou te speel.

Hierdie greep is meer toeganklik vir die meer moderne, linker-arm dominante rughand, waar die bal op skouer hoogte of oog-vlak geslaan word. Sommige spelers verkies dit om kontak nader aan die liggaam te maak, terwyl ander meer van die "baseball"-tipe swaai gebruik maak.

Die oorspronklike dubbel rughand, verkry deur 'n Oosterse / Oosterse kombinasie was baie laer geslaan en nader aan die liggaam. In hierdie rughand is die regter arm die mees dominante van die linker en regter.

Ek hoop werklik hierdie nuusbrief beantwoord baie vrae wat deur baie spelers gevra word wat belangstel om meer tegniek in hul spel in te bring. Omdat ek hier ook baie verwys na die tipe "staan-houding" wat met sekere grepe geassosieer word, sal ek die verskillende staan-houdings in volgende maand se nuusbrief bespreek.

Net soos in ons daaglikse lewe waar die ou gesegde van "knowledge is power", ons dryfkrag behoort te wees, net so is dit ook die uitgangspunt in tennis, al is jy 'n speler wat net van een of twee grepe gebruik maak, en dit so verkies, is dit noodsaaklik om jou opponent se spel en taktiek te kan bespeur en gebruik te maak daarvan tot voordeel van jou eie spel.

Groete tot volgende maand – sien julle op die baan

Jacky