

NUUSBRIEF 4: AUGUSTUS 2010

Die Winter is amper 'n ding van die verlede, en tyd op die tennis baan is skielik weer 'n absolute plesier. Verlede maand het ons die verskillende grepe bespreek om te gebruik met verskillende houe wat geslaan word. Tesame met hierdie grepe volg dan ook die verskillende staan of tref houdings in die spel.

Die 4 staan/tref houdings is as volg:

- Neutraal
- Oop
- Semi-oop
- Toe of geslote



NEUTRAAL

Hierdie neutrale houding laat die beginner tennis speler toe om die vermoë te ontwikkel om die gewig te verskuif en die liggaam te roteer na die teiken area toe.

Vanuit hierdie neutrale houding begin die speler die terugswaai deur die heupe en die skouers te draai, uit te trap na die bal en die gewig op die buite voet te plaas. Die speler trap voorentoe met die binne voet en verskuif dan die gewig na die binne voet voor daar met die voorentoe swaai begin word. Die gewig bly dan op die voorste voet tot na kontak gemaak is met die ball. Bring dan die agterste voet natuurlik voorentoe om 'n sterk fondasie teweeg te bring om die speler toe te laat om gebalanseerd te bly en so ook gereed te wees vir die volgende hou.

Hierdie is die verkose staan houding om beide die een hand rughand en die dubbel rughand te slaan omdat dit die speler toelaat om die liggaams gewig te beweeg in die rigting van die teiken. Die neutrale staan/tref houding bied die beste fondasie om met die hou deur te voer, deur te volg en doeltreffend te herstel vir die volgende hou, tensy hy/sy 'n moeilike bal in die hardloop moet terugslaan.

OOP STAAN/TREF HOUDING

Die oop staan/tref houding stel die speler bekend aan die beginsel om uit te tree, die gewig te verplaas na die buite voet en die heup te draai. Vanuit die normale gereed posisie begin die speler die terugswaai deur die heupe en die skouers te draai, uit te tree, en die gewig te verplaas na die buite voet. Die speler hou sy/haar gewig op die buite voet tot na kontak en bly gebalanseerd reg deur die deurswaai, deurvoer en die herstel.

Die oop staan/tref houding is ideal vir situasies waarin die opponent die speler uit posisie uit forseer op die agterlyn of wanneer die speler vinnig by die net moet reageer. Alle hoë voorhande moet geslaan word met hierdie staan/tref houding omrede dit die speler toelaat om aan die buitekant van die heup te swaai en in die hou in te ontplof.

Kontak behoort hier gemaak te word voor die speler se gewig verplaas word vanaf die buite been na die binne been. Die heup moet nie draai voor of gedurende kontak met die bal nie.

SEMI-OOP STAAN/TREF HOUDING

Vanuit die normale gereed posisie begin die speler die terugswaai deur die heupe en skouers te swaai, uit te tree, en die gewig te verskuif na die buite voet. Soos met die oop staan/tref houding is die sleutel tot die semi-oop staan/tref houding om a strek fondasie te behou. Die speler moet die gewig op die buite voet hou tot na kontak gemaak is.

Die semi-oop staan/tref houding, is ideal vir situasies waar die speler baie min tyd het om voor te berei vir die hou. Beide die oop en semi-oop staan/tref houding is produkte van vandag se "power games".

TOE OF GESLOTE STAAN/TREF HOUDING

Dit is aanvaarbaar en word ook aanbeveel om 'n geslote staan/tref houding te gebruik wanneer jy 'n bal vanuit 'n bewegende posisie moet slaan. Om te slaan vanuit 'n geslote staan/tref houding vertraag herstel en forseer die speler uit posisie. Die nadeel van slaan vanuit hierdie posisie is dat die gewig nie in die rigting van die teiken beweeg nie, dit is half onmoontlik vir die heupe en skouers om oop te maak wanneer kontak met die bal gemaak word. Hou opsies is beperk en dit vertraag ook die herstel tyd om in posisie te kom vir die volgende hou.

KONTAK ZONES

As 'n reel, hoe meer die hand op die bokant van die grip/greep bly, hoe meer gemaklik sal dit wees om 'n lae bal te speel. Hoe meer die hand onder die greep is hoe gemakliker sal dit wees om 'n hoë bal te speel.