

10 tips voor meer Tennisgeluk

*Edwin Murre &
Erik Smithuis*

*Voor iedereen die graag tennist
en zichzelf wil ontwikkelen.*

Edwin Murre en Erik Smithuis
10 tips voor meer Tennisgeluk
1^e druk

© september 2022, Edwin Murre en Erik Smithuis
Uitgever Erik Smithuis Producties

Ontwerp: Birgit Schrama, Utrecht
Druk- en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

Softcover ISBN: 9789082548457

Alle rechten voorbehouden. Alles uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier met voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits bronvermelding.

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
1 Geef jouw racket een fluwelen hand	9
2 Observeer vanuit een ontspannen houding	21
3 Beweeg als een atleet	33
4 Houd focus op de bal	45
5 Serveer als een speer	59
6 Maak van je forehand een swingende slag	73
7 Retourneer de service met vooruitziende blik	85
8 Kies een winnende tactiek	99
9 Vergroot je zelfvertrouwen	115
10 De ware kampioen kent een glimlach	127

Voorwoord

Tennis is een prachtige sport. Veelzijdig, uitdagend én gezond. Overal ter wereld wordt tennis met veel enthousiasme door jong en oud gespeeld. Heb je in je leven eenmaal leren tennissen dan verleer je deze vaardigheid in feite nooit meer. Hooguit valt er het nodige bij te schaven of door te ontwikkelen.

Tennisplezier is het allerbelangrijkste! Je staat niet (meer) op de baan om die wereldtopper te worden. Je staat op de baan om oprecht plezier te hebben en het gevoel van geluk te ervaren dat iedere tennisser nastreeft. Natuurlijk is tennisplezier een samenspel van factoren zoals een goede techniek, een succesvolle tactiek of een juiste mindset. Iedere tennisser met wedstrijdervaring weet immers hoe het spelverloop tussen je oren kan zitten.

Dit boek is voor zowel voor de meer ervaren als de beginnende speler geschreven. Het gaat er vooral om of je open staat om te leren. Tennistechnieken worden uitgelicht, waardevolle aanwijzingen worden gegeven en inspirerende tips en oefeningen worden gedeeld. Om jou met nog meer plezier én kwaliteit te laten spelen.

Vanuit de ontmoeting tussen *tennisleraar* en *tennisleerling* is het idee voor dit boek ontstaan. Onze tennisinspiraties delen we met jou en we vertrouwen erop dat jouw spel zich hierdoor verder kan ontwikkelen.

Veel plezier met het lezen, oefenen én toepassen van de inzichten. Geniet van dit boeiende spel en het uitdagende duel met jezelf. En dat je op een dag die onvergetelijk mooie bal slaat waarin alles samenkomt. Dit is *Tennisgeluk*.

Najaar 2022,
Edwin Murre & Erik Smithuis

Tip 1

Geef jouw
racket een
fluwelen hand



'I let my racket do the talking.'

- John McEnroe -

Op een zonnige zomeravond lopen twee vrienden over het strand. De ene vriend staat opeens stil, bukt zich voorover om een handje van het droge en fijne zand te pakken. Vervolgens stelt hij een weddenschap voor: 'wie van ons twee het meeste zand in één hand kan vasthouden, wint het gewicht van het hoopje zand uitgekeerd in goud.'

Een interessante vraag: wat zou jouw oplossing zijn?

Het antwoord is eenvoudig. Als je een vuist maakt om het zand stevig vast te houden, glipt veel zand tussen de vingers weg. Laat je het zand echter rusten in de palm van je hand, dan heb je de grootste kans deze weddenschap te winnen.

Verlengstuk

Wat is de boodschap van dit voorbeeld voor het vasthouden van je tennisracket? Welnu, het is van wezenlijk belang hoe je het racket vasthoudt. *Geef jouw racket een fluwelen hand.* Zorgvuldig, met alle aandacht. Klaar om de bal goed en vol te raken. Ontspannen, want als je zo hard knijpt dat je knokkels (bijna) wit worden, blokkeer je de energiestroom en wordt de slag een stuk minder.

Omhul de steel van je racket met je gehele hand. Besef dat alle vijf vingers een functie hebben. Laat de nodige afstand

tussen de vingers om het gevoel en bewustzijn in de hand de ruimte te geven. Net als bij gereedschap wil je het tennisracket met precisie en gevoel kunnen hanteren. Het tennisracket kun je als een *verlengstuk* van jezelf beschouwen.

Raakgevoel

Om de bal zuiver en vol te raken is de juiste handgreep dus essentieel. De impact van de bal geeft een trilling op de snaren en het frame. Vooral bij een beroerd geraakte bal merk je dit, die trilt door in je hele arm. Het *raakgevoel* krijg je via een verfynd netwerk van zenuwen en spieren in de hand.

Hoe zorgvuldiger je het racket vasthoudt, des te beter je contact houdt met dit raakgevoel. Je schakelt dit gevoel uit als je te hard in je grip knijpt. Alsof je op het uitknopje van de afstandsbediening drukt. De verbinding is verbroken. Sommige spelers denken dat ze meer controle hebben wanneer ze de grip (ook wel handvat genoemd) stevig vasthouden of erin knijpen. Niets is minder waar.

Drie ankerpunten

Wil je op de juiste manier het racket hanteren, dan is het gewenst om alle vingers om de grip heen te spreiden en er ruimte tussen te laten. Natuurlijk heeft iedereen zijn persoonlijke voorkeur. De clou is echter alle vingers actief te

gebruiken zodat de grip volledig wordt omhuld en tegelijkertijd het racket ontspannen in je hand 'opgesloten' ligt.

Een goede manier voor het hanteren van je racket kent *drie ankerpunten*. Het eerste ankerpunt is dat het uiteinde van de grip op de zachte onderkant van de hand rust. Het gebied *onder de pinkmuis*. Sommige tennissers pakken de grip liever iets hoger beet, een stukje van de steel steekt dan aan de onderzijde buiten de hand. Het is prima als dit voor jou prettiger is.

De omhulling met *de duimmuis* vormt het tweede ankerpunt. Dit doe je door de duim licht om het handvat te klemmen. Daarmee is het contact gelegd tussen het zachte kussentje onder je duim en je tennisgrip. Het is af te raden de duim bovenop de grip te plaatsen. Doe je dit toch, dan wordt de duim in het handvat gedrukt en ontstaat een vals gevoel van controle.

De middelvinger is het derde ankerpunt en vormt de sluitende borging van de greep. Deze vinger span je iets meer aan dan de andere vingers. Zo ligt het racket op drie punten veilig en geborgd in de hand. Het frame kan nu in de hand rusten en je bent zo het beste in staat om het contact met de

bal te voelen, als opmaat naar een mooie en soepele zwaai-beweging.

Enfant terrible

De naam John McEnroe klinkt veel tennissers bekend in de oren. Deze unieke topspeler was niet alleen beroemd om zijn bijzondere techniek, maar ook om zijn tirades tegen scheidsrechters, lijnrechters en het publiek. Hij was een *enfant terrible*. McEnroe speelde zijn allerbeste tennis in de jaren 80 met als een van de hoogtepunten zijn allereerste Wimbledon-finale tegen de Zweed Björn Borg, die hij wist te winnen!

McEnroe beschikt over een geweldig tennisgevoel. Zijn timing en coördinatie waren zo goed dat hij de ballen zuiver raakte en zacht strelend leek te slaan. Gecombineerd met een instinct om aan te vallen was hij voor menigeen een uiterst lastige tegenstander. Hij wilde 'via zijn racket' laten zien wie hij werkelijk was, heeft hij weleens gezegd. Zijn racket was zijn instrument waarmee hij het de tegenstander onmogelijk kon maken. Het met precisie hanteren van zijn racket was voor hem van het hoogste belang om iedere kans in het spel te benutten.

Wedstrijdspanning

We herkennen (vrijwel) allemaal het ‘verschil in niveau’ wanneer we vrij tennissen of een wedstrijd spelen. Bij dit laatste komt het fenomeen *wedstrijdspanning* om de hoek kijken.

Wanneer je neigt naar een te vaste greep (te veel knijpen), krijg je het extra lastig op spannende momenten. De wedstrijdspanning bouwt zich namelijk op, slaat via de hand op de arm en werkt verlamdend door op de slagbeweging. Een soepele zwaai is als sneeuw voor de zon verdwenen. Proberen door te slaan is meestal ook niet bevredigend: er bestaat een grote kans dat de bal over de achterlijn vliegt. Verkramping in de hand of arm laat de bal wegveren met een trampoline-effect.

Je zelfvertrouwen ondergaat hetzelfde proces. Om radeloos van te worden. Wat nu? Je inhouden helpt niet en harder slaan evenmin. Je dreigt op zo'n moment in een vicieuze cirkel te belanden. In het slechtste geval maak je jezelf wijs dat je geen wedstrijden kunt spelen. Dat dit niet jouw ding is. Maar geef nooit op! Dit is een uitstekend moment om bewuster naar je greep te kijken en jezelf de volgende vragen te stellen:

1. *Gebruik ik al mijn vingers om de grip te omhullen?*
2. *Heb ik alle drie de ankerpunten goed geborgd?*
3. *Ogen mijn knokkels ontspannen of zien ze wit van het knijpen?*

Zo ben je in staat om bewuster je racket te hanteren. Het gevoel dat je hiermee krijgt verbetert de kwaliteit van je sla-gen. Het is zeker het proberen waard!

Aanvullende inzichten

Iedere tennisser heeft zijn of haar unieke speelstijl. Probeer eens twee spelers aan te wijzen die exact hetzelfde spelen. Dit gaat je niet lukken. Accepteer daarom wat jou uniek maakt en wat jouw persoonlijke speelstijl is. Geniet ervan, want dit ben jij.

Het is natuurlijk altijd mogelijk om jezelf verder te ontwikkelen. Met behoud van je authenticiteit kun je (tot in lengte van dagen) specifieke spelonderdelen of spelpatronen naar een hoger niveau brengen. Hier volgen enkele *aanvullende inzichten* voor de juiste handgreep van jouw tennisracket.

1. *Wanneer knijp je wel in je handvat?*

Iedere keer wanneer je de bal raakt zal de hand zich sowieso iets meer aanspannen. Dit is logisch, anders vliegt het rac-

ket uit je handen. Ook bij de service return is er een natuurlijke knijpreflex, zeker als de tegenstander hard serveert. Ook is het bij een volley op een hard aankomende bal handig om extra te knijpen.

2. *Het is onhandig om je duim vooruit gestoken op de steel te laten rusten*

Het racket letterlijk onder de duim houden is een onmogelijke opgave. Bewust of onbewust zal de duim op het handvat duwen. Bovendien ligt je grip dan niet opgesloten in de duimmuis wat er vaak toe leidt dat je met je andere vingers harder moet knijpen om dit te compenseren. Wil je de swing onder de knie krijgen, spreid je duim dan om de grip richting je wijsvinger.

3. *Een misvatting: 'de pistoolvinger'*

Dit is de greep waarbij je de wijsvinger recht omhoog en parallel aan het handvat plaatst. De compleet omhullende vorm van de hand is hiermee niet meer intact. Andere vingers moeten dit gebrek compenseren of de wijsvinger wordt juist het middelpunt van de greep. Dit is zeer inefficiënt, je mist zo belangrijke informatie. Je hebt je wijsvinger echt nodig! Je krijgt er veel meer gevoel voor terug als je deze vinger goed gebruikt bij de omhulling van de grip.

Zweethanden

Door spanning, hitte of vochtig weer kun je last krijgen van *zweethanden*. Daar wordt tennissen niet gemakkelijker van! Bij het raken van de bal glijdt het racket ongewild uit je handen of draait het racket de verkeerde kant op, met een mis-slag als gevolg.

Heb jij last van zweethanden? Gebruik de volgende truc: dompel tijdens het wisselen van speelhelft regelmatig je handen in water. Het verschil zul je merken! Water droogt de huid uit en stopt het zweetproces. Je handen worden kurkdroog. Zo ben je weer baas over je eigen racket. Klaar om die geweldige slag te slaan en de voorsprong te pakken!