

Hoe kan ik de overgang naar het gravelseizoen vereenvoudigen?

Door rekening te houden met het weer en de eigenschappen van het gravel !

A. TACTISCHE/MENTALE RICHTLIJNEN!

WEEROMSTANDIGHEDEN

1. **Vochtigheid:** niet voor servicewinners gaan, serveer gevarieerd
2. **Wind:** speel met veel spin
3. **Zon :** lob als de tegenstander naar het net komt

GRAVEL

1. **Traagheid:** kom niet naar het net, doe je het toch speel korte volley's
2. **Hogere stuit:** speel hogere contacten als je kan, wees aggressief

ALGEMEEN

1. Wees voorbereid op lange rally's en afmattende balwisselingen
2. Wees voorbereid op stevige fysieke confrontaties
3. Aanvaard een aanpassingsperiode

B. TECHNISCHE RICHTLIJNEN!

WEEROMSTANDIGHEDEN

1. **Vochtigheid:** sla je service met marge over het net en varieer de richting
2. **Wind:** gebruik topspin met de wind en slice tegen de wind
3. **Zon:** lok de tegenstander regelmatig naar het net en speel een lob

GRAVEL

1. **Traagheid:** gebruik van correct voetenwerk is belangrijker geworden
2. **Hogere stuit:** een lagere forehandgreep (semi-western) leent zich het best

ALGEMEEN

1. Werk het punt, ga niet voor de winners van achter de baseline
2. Zorg dat je in goede conditie verkeert
3. Speel je shots hoger over het net en met meer topspin

I love to receive your feedback and remember ...**TENNIS WITH PASSION!**

Walter D'Amico

www.passion-4-tennis.com
Totaltt@skynet.be

