

## HOE MEER WINNEN ZONDER AAN JE TECHNIEK TE SLEUTELEN?

Je hebt niet de luxe of zin om meer dan 1 à 2 uur per week een balletje te slaan en toch ben je gebeten om te winnen telkens als je een wedstrijd speelt!

### 1. WAARNEMEN van de situatie! (aankomende bal – locatie spelers – ea factoren)

Een techniek om je te helpen 'effectiever' te handelen is door je context/situatie aan een kleurencode te linken:

<u>De moeilijkheidsgraad van de context</u>		<u>KLEURCODE</u>
HOOG	-----▶	<b>ROOD</b>
MEDIUM	-----▶	<b>ORANJE</b>
LAAG	-----▶	<b>GROEN</b>

### De moeilijkheidsgraad van de context definiëren:

Een **rode context** komt overeen met een situatie die je niet toelaat om jouw tegenstander onder druk te zetten en/of je staat zelf onder grote druk!

Een **oranje context** betekent dat je de kans krijgt om het initiatief te nemen en voor jezelf een groene context en voor tegenstander een rode context te creëren.

Een **groene context** betekent dat je de kans krijgt om het punt direct te winnen of een fout af te dwingen door een niet te verwerken druk op de tegenstander uit te oefenen!

### 2. KIEZEN van de juiste intentie!

<u>INTENTIE/BEDOELING</u>	
De tegenstander verhinderen te scoren	-----▶ <b>RODE ACTIE</b>
De tegenstander een bal om te scoren afdwingen	-----▶ <b>ORANJE ACTIE</b>
De tegenstander direct of indirect tot een fout dwingen	--▶ <b>GROENE ACTIE</b>

### 3. UIVOEREN van je keuze!

**RODE ACTIE:** Hoogste prioriteit is tijd kopen om het evenwicht te herstellen!

Dat doe je het zekerst door een hoge diepe bal in het achterveld en door het midden te spelen. De kans op een onnodige fout is bijzonder klein met deze aanpak.

**ORANJE ACTIE:** Hoogste prioriteit is de tegenstander in tijdnood brengen!

Dat kan je op verschillende manieren door;

1. je shots zo te plaatsen dat hij/zij dient te rennen
2. je shots zo te bewerken (spin, snelheid, hoogte, afstand) dat hij/zij er moeite mee heeft
3. je shots op te volgen naar het net en hem/haar onder voldoende druk zet

**GROENE ACTIE:** Hoogste prioriteit is de tegenstander zijn shot te doen mislukken!

Het is duidelijk dat de 'context' een persoonlijke waarneming is, naarmate je beter wordt veranderdt dezelfde situatie van kleur! bv. van rood naar oranje en van oranje naar groen.

Het komt erop aan, om kansen (oranje en groene situaties) te benutten en bedreigingen (rode situaties) niet te onderschatten!



Graag jullie feedback en onthou ...**TENNIS MET PASSIE!**

Walter D'Amico

[www.passion-4-tennis.com](http://www.passion-4-tennis.com)

[Totaltt@skynet.be](mailto:Totaltt@skynet.be)