
De 'S.P.A.'-Principes (bewerking van een artikel van Wayne Elderton)

'Het merknaam Spa is ons ieder bekend en het is niet de bedoeling 'het zuiverende water' in dit artikel te promoten, wel de link te leggen tussen water als 'bron des levens' en deze principes als 'bron des tennisslag!''

De 'S' staat voor **SPEED of Snelheid** van het racketblad doorheen het contact:

- hoge snelheid is nodig voor het genereren van vaart en spin,
- de balafstand is ook door snelheid te controleren, wel in combinatie met de andere principes.



De 'P' staat voor **PATH of Pad** die het racketblad aflegt:

- een horizontaal pad wordt gebruikt om meer vaart en een strakkere balbaan te verkrijgen,
- een van 'neer naar op' pad, met een vertikaal of loodrecht racketblad (tov de grond) veroorzaakt topspin,
- een van 'op naar neer' pad, met een vertikaal of loodrecht racketblad (tov de grond) veroorzaakt backspin (in de volksmond ook wel slice genoemd),

De 'A' stands for **ANGLE of Hoekstand** van het racketblad in het contactpunt:

- Een Horizontaal racketbladstand voor richtingscontrole in de breedte van het veld;
(voor rechtshandigen bij de forehand)
 - we spreken van de bal aan de 'binnenkant' te raken om de richting te veranderen naar een locatie rechts van ons gelegen.
 - we spreken van de bal aan de 'buitenkant' te raken om de richting te veranderen naar een locatie links van ons gelegen.
 - we spreken van de bal aan de 'achterkant' te raken om niet van richting te veranderen (dus 'return to sender')
- Een Vertikaal racketbladstand voor richtingscontrole in hoogte;
 - we hebben het over een 'open' racketbladstand voor een opwaartse balbaan
 - we hebben het over een 'gesloten' racketbladstand voor een neerwaartse balbaan
 - we hebben het over een 'loodrechte' racketbladstand voor een voorwaartse balbaan