

## HOE WORD IK, ONGEACHT MIJN NIVEAU, BETER IN WEDSTRIJDEN?

Het geheim om steeds beter te worden in wedstrijden is;

### Speel je shots steeds met een bepaalde intentie!

#### Stelling:

Je speelt de bal terug slechts om een fout te vermijden, terwijl je de kans kreeg om je tegenstander het moeilijker te maken.

Dit heeft als gevolg dat je tegenstander hierdoor een kans krijgt om het punt naar zich toe te trekken én om zijn technische en tactische vaardigheid hierin aan te scherpen! Met andere woorden, indien hij wel de bal speelt met de juiste intentie, zal hij ongeacht of hij het punt wint of niet, beter worden in wedstrijden.

Hoe vreemd het ook klinkt, hieruit leid je af dat **de juiste tactische keuze** een absolute noodzaak is om je **techniek** te verbeteren!!

Om je te helpen de juiste tactische keuze te maken, heb ik de kleurencode ontwikkeld.

1. Een situatie die je niet toelaat om jouw tegenstander het moeilijker te maken of je bevind jezelf in moeilijkheden, noem ik een **RODE of nadeelsituatie!**
2. Een situatie die je de kans biedt om je tegenstander het moeilijker te maken, noem ik een **ORANJE of nulsituatie!**
3. Een situatie die je de kans geeft om je tegenstander in de fout te laten gaan of zelfs een directe punt te slaan, noem ik een **GROENE of voordeelsituatie!**

Ok, nu je de kleuren kent (= situatie), vertel ik je welke intentie bij welke kleur hoort;

1. Bij een rode situatie is het jouw intentie om **in het punt te blijven**; maw je shot zo te spelen dat je de **druk neutraliseert**.
2. Bij een oranje situatie wil je **de tegenstander uit balans brengen**; maw je shot zo te spelen dat je **druk geneert**.
3. Bij een groene situatie wil je **de tegenstander zijn shot doen mislukken**; maw je shot zo te spelen dat je **scoort**.

### De kleurencode in de praktijk?

**Eerst** leer je de situatie (=context) inschatten en met de voorgestelde kleur te benoemen!

**Vervolgens** leer je de juiste intentie (=respons) te kiezen in een bepaalde situatie!

**Uiteindelijk** leer je de uitvoering (=techniek) af te stemmen op de gekozen intentie!

En onthou....Tennis met Hartstocht!

[www.mijntennisgids.com](http://www.mijntennisgids.com)