

Mister Wang

Dayong Wang, beter bekend als Mister Wang, is sinds jaar en dag coach van ons Belgisch mannenteam. Wang was zelf speler bij de ploeg van Peking. Na zijn spelerscarrière werd hij er in 1973 trainer. Sindsdien trok hij regelmatig naar het buitenland om er tafeltennis te promoten. In 1989 werd Wang gevraagd om verschillende nationale teams te coachen (Verenigde Staten, Engeland, België...). Hij koos voor ons land en is nu al 27 jaar nationaal trainer. Hij was ook de persoonlijke coach van Jean-Michel Saive.

Op zaterdag 28 mei stond Mister Wang de trainers van de VTTL te woord op het jaarlijkse trainerscongres. Hij wou in zijn uiteenzetting volgende vijf puntjes aankaarten:

1. Hoe geraak je op hoog niveau?
2. Service. Welke aspecten zijn belangrijk voor een sterke service?
3. Return
4. Kleine verplaatsing – manyball
5. Mentaal aspect

Welke aspecten zijn nodig om op hoog niveau te geraken?

Wang startte met het belang van de niet-speelarm. Die moet altijd in evenwicht zijn met de andere arm: niet te hoog of te laag houden. Bij de wereldtop houdt 90 % van de spelers de niet-speelarm in evenwicht. Wang gaf een voorbeeldje over een wedstrijd van Michael Maze tegen de Chinees Hao Shuai. Die laatste is een van de weinige die zijn linkerarm (niet-speelarm) laat hangen naast zijn lichaam. Maze stond 3-0 en 10-7 en begon dan meer en meer te ballonnen. Doordat de Chinees zijn niet-speelarm naast zich laat hangen, had hij geen evenwicht in de schouders en verloor hij alle ballonrally's. Zo kon Maze toch nog aan het langste eind trekken.

Maze – Hao Shuai:

<https://www.youtube.com/watch?v=FB9HLKtVPQk>

Technisch compleet zijn is heel belangrijk. Daarbij verwees hij naar Ma Long die bijna geen zwakke punten heeft (omloop, rughand, voorhand, dicht aan tafel sterk). Bal altijd nemen voor het hoogste punt, niet erna. De topspelers van nu staan een pak breder dan vroeger. Zo kunnen ze meer kracht ontwikkelen vanuit hun benen. Niet plat op de voet staan, maar op bal van de voet.

Aanvallen op hoog niveau is niet zo hard mogelijk spelen, maar heel gericht spelen. Je moet altijd nadenken hoe en waar je gaat aanvallen, met voorkeur naar de zwakke plekken van de tegenstander. Bv. Samsonov (lengte) en Boll (dagje ouder) zijn niet sterk op hun doorgangspunt, maar zij weten dat zelf en anticiperen daarop.

Aanval en verdediging zijn verbonden met elkaar. Als je in de verdediging zit, moet je altijd druk proberen zetten (met pols over bal). Af en toe mag je een passieve blok doen, maar alleen om je voor te bereiden om op de volgende bal druk te zetten (bv. overspin). Volgens Wang blokken Cedric (Nuytinck) en Robin (Devos) nog iets te vaak passief in de wedstrijd. Hij wijt dat aan een soort van nervositeit na enkele missers. Als oplossing daarvoor probeert Wang op training regelmatig vanuit het niks een matchsituatie te creëren. Tijdens een oefening zegt hij dan dat zijn spelers opeens een wedstrijd moeten spelen. Zo hebben ze geen tijd om zich voor te bereiden en moeten ze zich snel concentreren.

Na de service moet je eigenlijk al anticiperen op mogelijke returns. Halflang serveren is ideaal, want de tegenstander kan geen harde topspin spelen en als hij duwt, kan je zelf beginnen aanvallen. Returns moeten zo veel mogelijk bewerkt worden. Niet gewoon duwen, maar beetje zijspin bij proberen steken of lichte flip. Lange, snelle opslagen als variatie kunnen heel effectief zijn.

Vraag: Is coaching tijdens de match bij hem vooral gericht op techniek of tactiek?

Dat hangt af van de speler en van de match. Saive had bijvoorbeeld niet graag dat een coach te veel praatte. Daarna geeft hij een paar voorbeeldjes over zijn coaching. Tijdens de matches noteert hij zaken over de andere speler en over zijn speler zelf.

Hij vindt vooral de return belangrijk en zal daarin proberen coachen (actief bewerken).

Saive op het EK 2005 in kwartfinale tegen Smirnov. Vooraf had Saive geen vertrouwen, want hij kon bijna nooit winnen van de Rus. Het sterke punt van Smirnov is zijn inside-outopslag en daarna een heel goede rughandspin. Saive duwde altijd op de service naar de rughand en dan kon Smirnov daarmee uithalen. Wang gaf Saive de tip om zijn returns goed te bewerken en in de voorhand terug te spelen. Jean-Mi wint 4-0. In het filmpje zie je Mister Wang coachen. De returns van Jean-Mi zijn nooit in de rughand van Smirnov (altijd midden-voorhand).

<https://www.youtube.com/watch?v=jjnix-M4oCI>

In 2005 speelde Saive een belangrijke wedstrijd tegen Korbelt in de 1/16 finale. Korbelt is net als Smirnov een sterke rughandspeler. Saive kon bijna nooit winnen van hem. In de rally (backhand op backhand) lag Saive zwaar onder, dus gaf Wang hem de coaching om te pivoteren. Af en toe moest hij Korbelt verrassen met een actieve flip. Jean-Mi coachte hij nooit op techniek, maar puur op tactiek.

Je moet eigenlijk al voor de match samenzitten met de speler en een tactiek afspreken.

Service - return

Houding bij service: benen gespreid, lichaam draaien, gewicht eerst op rechterbeen, linkerbeen helt zelfs beetje omhoog, dan vaak stampen bij gewichtsoverdracht van rechts naar links.

Voor de toss moet je de speelarm al bewegen, dan bal opgooien. Als de bal daalt, moet je die raken ter hoogte van de buik. De vingers rond het houtje zijn los en hij legt zijn duim een beetje op de rubber van het voorhandvlak. Bij servicetraining niet vergeten in te stappen na elke service, altijd klaar in basishouding na de opslag. Het gaat hier om stapjes, niet om sprongen. Alle spelers van de wereldtop maken gebruik van kleine stapjes na opslag, behalve de Koreanen. Zij springen. Hij raadt aan om heel gedetailleerd uitleg te geven aan de jeugd over opslagen omdat er veel kleine en fijne nuances zijn.

Als je sidespin en backspin wil steken, moet je de bal meer in het midden van de rubber raken. Bij sidespin en topspin, bal meer langs de kant van de palet raken. Hij duidt met cijfers aan waar je de bal moet raken. 12 is de bovenkant van de bal, 3 is de linkerkant, 6 de onderkant en 9 de rechterkant. Sidespin + backspin: bal raken tussen 6 en 7. Sidespin + topspin: bal raken tussen 7 en 8. Als je serveert met backspin, hou je je palet een klein beetje open. Bij topspinopslag hou je de palet volledig open (zie video Wang).

Bij lange service, eerste bots dicht bij jou (achterlijn tafel eigen helft). Om de tegenstander in verwarring te brengen, kan je bv. naar de voorhandhoek kijken en dan in de rughandhoek serveren.

Bij korte service, eerste bots in het midden van de eigen helft van de tafel. Hou de service laag. Het is interessant om te serveren naar het doorgangspunt zodat de tegenstander al moet bewegen. Daarbij gaf hij een voorbeeld van Timo Boll. Boll speelt op zijn midden vaak met de paletpunt naar omhoog omdat hij iets trager is dan vroeger.



Altijd kijken hoe de andere klaarstaat. Als je ziet dat hij de banana flip gaat toepassen, probeer je iets meer naar de voorhand te serveren. Bij halflange service kan de tegenstander moeilijk hard spinnen, dus zachtere spin verwachten en klaar houden om over te spinnen. Tegenstanders duwen vaak op korte service in de voorhand, dan krijg je alle mogelijkheden om aan te vallen. Het staat vast dat je de plaatsing van de service goed moet variëren.

Bij 9-9 raadt hij aan om lang te serveren, zeker als je al de hele wedstrijd kort geserveerd hebt. Of verrassend zonder effect kort. Dat kan het verschil maken in gesloten wedstrijden. Snelle service met backspin is heel effectief. Bij een snelle service met topspin belandt de bal vaak op de kant van de palet bij de tegenstander.

Sommige spelers doen twee verschillende opslagen met een zelfde beweging, bv. duwbeweging. De snelste van de twee soorten opslagen bevat veel backspin, de traagste minder effect.

Tegenwoordig veel inside-outservice (ook wel reverse pendulum genoemd) en "Par Gerell-service". Daarbij is het belangrijk dat de schouders naar voor hellen. De elleboog mag niet te dicht bij het lichaam zijn. Palet neem je los vast. Inside-outservice is heel interessant als je een goede rughand (of pivotatie) hebt omdat je de bal vaak terugkrijgt in de rughand. Natuurlijk hangt dit af van de plaatsing van de service. Als je die service kort in de voorhand geeft, is de kans groot dat je de bal in het voorhandvlak terugkrijgt.

Inside-outservice (reverse pendulum)

<https://www.youtube.com/watch?v=vvJsB8XDqpk>

"Par Gerell-service"

<https://www.youtube.com/watch?v=IFQLTU2Kfj4>

Bij return van korte opslagen, hanteert Wang nog de oude stijl van instappen, nl. een grote pas naar voor (rechtshandige zet 1 grote pas met het rechterbeen naar voor). De VTTL hanteert hier echter

een nieuwere visie, nl. links-rechts instappen voor rechtshandigen, rechts-links voor linkshandigen. Als je een korte service krijgt, zal je na de return (4^e bal) vaak de bal lang in de andere hoek krijgen.

Bv. korte service in voorhand – ontvanger retourneert – serveerder speelt derde bal dan lang in de rughand. De ontvanger moet zo een van de moeilijkste verplaatsingen in tafeltennis afleggen, namelijk kort van de ene hoek naar lang in de andere hoek. Hier is het belangrijk om snel in en uit te stappen om klaar te staan voor de lange bal. Wang raadt hier aan om in rughand dan lichtjes over de bal te gaan (korte topspinbeweging).

Het omgekeerde patroon komt natuurlijk ook voor: korte service in rughand – ontvanger retourneert – serveerder speelt derde bal diep in de voorhand van de ontvanger.

Dat zijn vaste patronen die in tafeltennis voorkomen. Als je daar sneller in wil worden, kan je dat makkelijk oefenen door manyball.