

Trainerscongres 2014



Inhoud

Inhoud	2
Enkele tips om topspin aan te leren	3
Enkele tips om flip en kort leggen aan te leren	6

Enkele tips om topspin aan te leren

Bal aanrollen

De medespeler rolt de bal onder het net door. De uitvoerder laat de bal op de grond botsen en speelt de bal met topspin terug.

Voordelen:

- de spelers moeten goed door de benen buigen (ook goed voor basishouding in te oefenen)
- de spelers moeten de bal goed wrijven want als ze de bal slaan dan botst de bal of palet tegen de tafel
- de spelers moeten telkens goed bewegen omdat de bal op verschillende plaatsen kan komen
- de spelers krijgen voldoende tijd om telkens een correcte beweging uit te voeren
- het aangeven van de ballen is heel éénvoudig en er kan veel geoefend worden

Nadelen:

- Deze oefening kan niet worden uitgevoerd op een ondergrond waar de bal niet botst
- De trainer ziet niet alle uitvoeringen omdat er meerdere spelers tegelijk bezig zijn
- Opletten voor een holle beweging waarbij de elleboog teveel naar voor komt



Bal aangooien

De medespeler laat de bal botsen op de eigen speelhelft en dan op de speelhelft van de tegenspeler (een beetje zoals een opslag maar dan met de hand). De andere speler laat de bal vervolgens op de grond botsen en speelt de bal met topspin terug. De aangever vangt de bal op en gooit hem op dezelfde manier terug aan. Als je het tempo wil verhogen dan kan je ook telkens een nieuwe bal nemen. De trainer ziet toe op de ganse groep en corrigeert individueel.

Voor- en nadelen: zie bovenstaande oefening.

Verschillen:

- de bal botst hoger op dus meer geschikt voor een ondergrond waar de bal normaal te weinig botst
- ook meer geschikt voor spelers die al iets groter zijn omdat de bal meer op hun hoogte komt
- het aangeven is iets minder nauwkeurig (de aangevers moeten de lengte van de bal beter leren inschatten t.o.v. het rollen) maar nog steeds behoorlijk eenvoudig

Bal aangeven (manyball)

Over tafel

Bij deze oefening is het aangewezen om een trainer of sparring de ballen te laten aangeven. De trainer geeft de ballen in manyball systeem aan. Hij staat naast de tafel en speelt de ballen in een boog over de tafel. De spelers spelen de bal met topspin terug. In het begin kan je de ballen telkens op dezelfde plaats aangeven en na elke bal corrigeren of positieve feedback geven. Daarna kan je de ballen ook op verschillende plaatsen aangeven (dichter of verder van de tafel en meer links of rechts). De spelers moeten dan telkens eerst goed verplaatsen en dan de bal met topspin terugspelen. Dit is ook een goede oefening om aan de zwakkere verplaatsingen van de spelers te werken. Sommige spelers zullen misschien wel goed zijwaarts bewegen maar minder goed achter-voorwaarts. Andere spelers zullen misschien wel goed kunnen omlopen en topspinnen maar meer problemen hebben om te verplaatsen naar diep voorhand en te topspinnen. Je kan deze oefening dus ook gebruiken voor reeds meer gevorderde spelers.

Op tafel

Bij deze oefening geeft de trainer of de sparring de ballen aan op tafel. Dit kan best met een beetje backspin zodat de spelers verplicht zijn om te topspinnen om ook succes te hebben. Let ook hier goed op dat de spelers de bal niet gaan scheppen (elleboog mag dus niet naar voor komen). De spelers kunnen trouwens al vrij snel aan elkaar ballen aangeven. Op die manier kan in grotere groepen toch veel spelers tegelijk aan het werk zetten en kan je als trainer een goed overzicht bewaren. Let er wel op dat de aangevers de bal niet te hoog laten botsen en dat ze voldoende onder de bal gaan.

Topspin in reeks van op de grond

Bij deze oefening is het aangewezen om een trainer of sparring te voorzien om de ballen aan te geven en terug te spelen. De trainer of de sparring gooit of rolt de bal aan. De speler laat de bal 1 maal op de grond botsen en speelt de bal met rotatie terug op de speelhelft van de trainer/sparring. De trainer blokt terug en de speler laat de bal opnieuw op de grond botsen en speelt opnieuw met rotatie. Je speelt de oefening in reeks en kan de bal links/rechts, voor/achter plaatsen. Het is belangrijk dat de spelers telkens goed blijven verplaatsen en voldoende door de benen buigen. Deze oefening is moeilijker om door 2 spelers te laten spelen omdat ze bij blok de bal een klein beetje moeten afremmen.

Combinatie topspin met rotatie en topspin met snelheid

Je start de oefening met een aangegooide of een aangerolde bal. De spelers laten de bal botsen op de grond en spelen een topspin met rotatie. De trainer blokt de bal terug. De spelers stappen nu in en spelen de bal terug nadat hij op de tafel gebotst heeft (dus niet meer op de grond laten botsen). De eerste bal zullen ze meer van onder naar boven raken en de tweede bal zullen ze meer van achter naar voor raken. Dit is een goede oefening om de spelers in de bal te leren komen (gewichtsoverdracht) en om hen het verschil tussen een topspin met meer rotatie en een topspin met meer snelheid aan te leren. Let er wel op dat ze bij de tweede topspin ook de bal goed blijven wrijven (meer boven de bal).

Topspin over hoog net

Om de spelers te stimuleren om een bal met rotatie te spelen kan je gebruik maken van een verhoogd net. De spelers moeten de bal dan in een boogje over het hogere net spelen. Een hoog net kan je gemakkelijk maken met een afsluiting op 2 stoelen te plaatsen. Je kan dit ook doen door het net te verlengen met 2 stokjes en een touwtje.

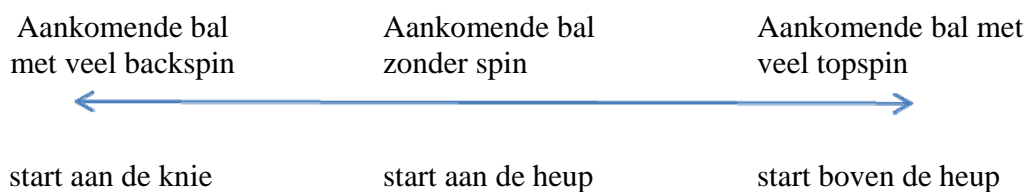
Topspin met behulp van een spinwiel

Om de bal te leren wrijven en een correcte topspinbeweging aan te leren kan je ook gebruik maken van een spinwiel (het spinwiel op de foto werd ontworpen door Eddy De Smedt). Zet het spinwiel op de correcte hoogte en laat de spelers meerdere keren de topspinbeweging uitvoeren langs het wiel. Opgelet gebruik hiervoor een palet waarvan de rubbers al versleten zijn zodat je het palet van de spelers niet beschadigt.

Heb je niet zo'n creatieve knutselaar in de buurt dan kan je ook gebruik maken van een fiets. Zet de fiets ondersteboven en maak gebruik van het achterwiel om de topspinbeweging aan te leren.



Een opmerking m.b.t. een beter inzicht in de topspinbeweging betreft het continuüm dat de topspinslag in feite is. Dit wil zeggen dat alle mogelijke standen tussen de twee extremen qua topspinbeweging (dus een spin op een sterk gekapte en sterk gespinde bal) kunnen aangenomen worden. Dit met kleine aanpassingen van de verschillende technische kenmerken van de slag. Welke topspinslag gekozen wordt, zal in eerste instantie afhangen van de aangespeelde bal, maar ook van de eigen keuze (wat wil men bereiken met zijn topspin: veel rotatie ?, veel snelheid ?, veel diepte ?, ...). Het voornaamste determinerende kenmerk is het beoogde raakpunt. Dit zal immers de slaglijn bepalen en aldus de verschillende technische kenmerken.



Voor de vergelijking van de verschillende topspinbewegingen kan volgende samenvattende tabel worden opgesteld :

	Op backspin (duwbal)	Op geen rotatie (blokbal)	Op topspin (= overspin)
Balaanraking en slaglijn	2 uur	1uur 30	1 uur
Raakpunt	Iets NHP tot IHP	IHP	IHP tot VHP
Paletstand	Licht gesloten	Meer gesloten	Sterk gesloten
Start beweging	Kniehoogte	Heuphoogte	Boven heuphoogte
Slagbeweging	Naar voor en boven	Naar voor en minder boven	Naar voor en beperkt boven
Einde beweging 1. Elleboog 2. Palet	Op of iets boven schouderhoogte Iets boven voorhoofd	Op schouderhoogte Voor voorhoofd	Op of iets onder schouderhoogte Iets onder voorhoofd
Opveren uit benen ?	Beperkt opveren kan beweging naar boven ondersteunen	Niet	Niet

:

- Topspin voorhand met laag vertrek :

Dus een topspin waarbij de armbeweging vertrekt ter hoogte van de knie. Deze wordt uitgevoerd op een stevige duwbal en is de laagste uitvoering van de voorhandspin binnen het continuüm (de meeste extreme langs de ene kant).

- Topspin voorhand met hoog vertrek :

Dus een topspin waarbij de armbeweging vertrekt ter hoogte van de heup. Deze wordt uitgevoerd op een topspinbal en is de hoogste uitvoering van de voorhandspin binnen het continuüm (de meeste extreme langs de andere kant).

Enkele tips om flip en kort leggen aan te leren

Bal aangooien naast de tafel

De spelers stellen zich per 2 op ongeveer 2m van elkaar. Speler A gooit de bal richting speler B. Speler B stapt in en vangt de bal. Daarna stapt hij terug uit en gooit de bal terug.

Aandachtspunten:

- De spelers staan in basishouding met het gewicht op de bal van de voeten.
- Rechtshandige spelers stappen als volgt in: kleine stap met links (in de richting van de bal) en grote stap met rechts. Voor linkshandige spelers is dit andersom.
- Bij het instappen goed op de bal van de voet steunen.

Bal aangooien aan de tafel

Speler A gooit de bal aan zoals een korte opslag: 1 bots op de eigen helft en 1 bots op de andere helft van de tafel.

Speler B stapt in en vangt de bal. Daarna stapt hij terug uit en gooit de bal terug.

Aandachtspunten:

- De spelers staan in basishouding met het gewicht op de bal van de voeten.
- Rechtshandige spelers stappen als volgt in: kleine stap met links (in de richting van de bal) en grote stap met rechts. Voor linkshandige spelers is dit andersom.
- Bij het instappen goed op de bal van de voet steunen.
- Het bovenlichaam wordt naar voor gebogen
- De elleboog van de speelarm is laag boven de tafel
- Rechtshandige spelers stappen uit: grote stap met rechts en kleine stap met links (opnieuw in basishouding)

Bal aangooien aan de tafel en terugspelen

Speler A gooit de bal aan zoals een korte opslag: 1 bots op de eigen helft en 1 bots op de andere helft van de tafel.

Speler B stapt in en flipt de bal terug (idem om kort te leggen). Daarna stapt hij terug uit.

Je kan hier ook een spelelement inbouwen door de aangever de bal te laten vangen en zo een setje te spelen. Je kan de oefening moeilijker of gemakkelijker maken voor de flipper of de aangever/vanger door:

- Flip enkel naar voorhand
- Vangen met 1 of 2 handen
- ...

Aandachtspunten:

- Idem als hierboven
- Aandachtspunten flip en kort leggen (zie hieronder)

Korte service en flip

Speler A geeft een korte opslag. Speler B stapt in en flipt de bal terug (idem om kort te leggen). Daarna stapt hij terug uit.

Daarna de oefening opnieuw herhalen.

Flippen

In grote lijnen zijn twee flipbewegingen mogelijk :

- De flip met spineffect :
Structureel is de slag sterk vergelijkbaar met een kleine topspin boven tafel. Cruciaal in de beweging is de souplesse in de pols en elleboog. Vooral in deze twee componenten wordt de beweging “gemaakt”. De bal wordt bovenaan geraakt en gewreven, zodat de bal spineffect meekrijgt. Door zelf spin aan de bal mee te geven, houdt men goed de controle op de bal. Deze “spinflip” is dus goed bruikbaar op een service met topspin of een bal zonder effect.
- De hard gespeelde flip :
Bij de hard geraakte flip wordt een beweging gemaakt die vergelijkbaar is met een kleine contra boven tafel. De bal wordt niet gewreven en hard gespeeld. Hierdoor kan de bal veel snelheid meekrijgen, maar is het opletten dat de bal voldoende onder controle blijft. Deze flip is in ieder geval aangewezen op een backspinballen, aangezien men de bal met een licht geopende of rechte palet over het net kan spelen.

Kort leggen

Een bal kort leggen is de meest efficiënte ontvangstmethode om ervoor te zorgen dat de opponent niet kan aanvallen. Op hoger niveau komen kort-kort-situaties zeer frequent voor en is een goede beheersing van het kort spel cruciaal in een aanvallend systeem.

Het is belangrijk om het kort leggen reeds vroeg aan te leren.

Het kort leggen komt neer op een zeer kleine duwbal.

Volgende basisregels gelden voor de techniek van kort leggen :

- Elleboog en palet laag boven de tafel
- Paletpunt wijst naar beneden gedurende volledige uitvoering
- Balaanraking voor het hoogste punt
- Korte duwbeweging die niet te ver mag doorgaan na het raken van de bal, want dan zal de bal te ver gaan

In vergelijking met het duwen kunnen volgende essentiële verschillen gezien worden :

Timing raakpunt

Duwen: IHP (om naar onder te kunnen duwen)

Kort: VHP

Raakpunt op palet

Duwen: Ver van de steel (hefboom gebruiken voor rotatie)

Kort : Kort bij steel (controle)