

Hoe kan ik percentage tennis spelen? 200 x 200

In mijn vorige column ben ik dieper ingegaan op tennisstatistieken. Daaruit bleek dat veel rally's ontzettend kort zijn en dat meer dan 70% beslist wordt door een fout. Op recreatief niveau ligt dat aantal zelfs boven de 80%. Oftewel; het maken van minder fouten zorgt er logischerwijze voor dat je meer wedstrijden gaat winnen, maar dit klinkt als het intrappen van een open deur. Hoe krijg je dit nu voor elkaar? Ook hier hebben we weer met veel factoren te maken. Nu kan het zo zijn dat je technische beperkingen in je spel hebt waardoor je fouten maakt, misschien ben je fysiek of conditioneel niet sterk genoeg, of heb je mentaal de neiging om binnen twee slagen ieder punt te willen winnen. Je tactische benadering speelt een grote rol bij het spelen van percentage tennis. Percentage tennis staat voor het spelen van tennis met minder fouten. Je wil percentage gewijs meer ballen in het veld slaan. Een enkelspelveld is 8.23(b) bij 11.88(l) en bij het dubbelspel is dit 10.97(b) bij 11.88(l). Dat zou opzich groot genoeg moeten zijn om een balletje binnen te kunnen slaan toch?

Verminderen van het aantal fouten in het baselinespel;

Hoe kunnen we dan toch minder fouten maken? Een belangrijk probleem is dat spelers te scherp naar de lijnen willen spelen. Op het moment dat je dit doet, is de kans dat je de bal fout slaat groter. Dit zijn makkelijk verdiende punten voor een tegenstander. Door in het dubbelspel waar mogelijk op de enkelspellijn te mikken houd je bijna een meter afstand van de zijlijn. Oftewel; ook als je de bal een keer niet krijgt waar je precies wilt, zal de bal nog vaak ingaan.

Hetzelfde geldt voor het enkelspel, maar hier mik je uiteraard niet op de enkelspellijn, maar houd je door middel van een denkbeeldige lijn een meter afstand van de zijlijn. Bij onderstaande filmpje van de finale van Roland Garros tussen Djokovic en Wawrinka heb ik een punt waarbij je duidelijk kunt zien dat ze 90% van hun gespeelde ballen binnen de 'safety line' houden.

Wil ik van jullie dan 'prikkers' maken die nooit de aanval kiezen? Integendeel!

Het gaat erom dat je beseft wanneer je aanvallend kunt spelen en wanneer meer verdedigend. Op het moment dat je op tijd voor de bal klaar bent, de aankomende bal niet al te lastig is en je de slag kunt spelen die je goed beheerst (bijvoorbeeld forehand) kan van de safety-line afgeweken worden. In de praktijk wordt hier echter vaak te snel vanaf geweken en dit zorgt voor meer fouten. Ook wil ik zeker niet aanleren om elke bal zacht te gaan slaan. Juist de safety-line zorgt ervoor dat je minder fouten maakt, dit betekent dat je de bal met voldoende vaart kunt blijven spelen. Spelen met vaart lokt namelijk ook fouten bij de tegenstander uit en zorgt ervoor dat je zelf ook makkelijkere aankomende ballen krijgt waarop jijzelf dan vervolgens weer zou kunnen aanvallen.

Een laatste tip voor het baselinespel is de hoogte waarmee je een bal over net speelt. Hoger over het net spelen betekent dat je minder netfouten gaat maken en het zorgt voor meer diepte in je slagen. Hoger over het net spelen zorgt er wel voor dat je met meer spin dient te spelen, anders gaat de bal te makkelijk uit.

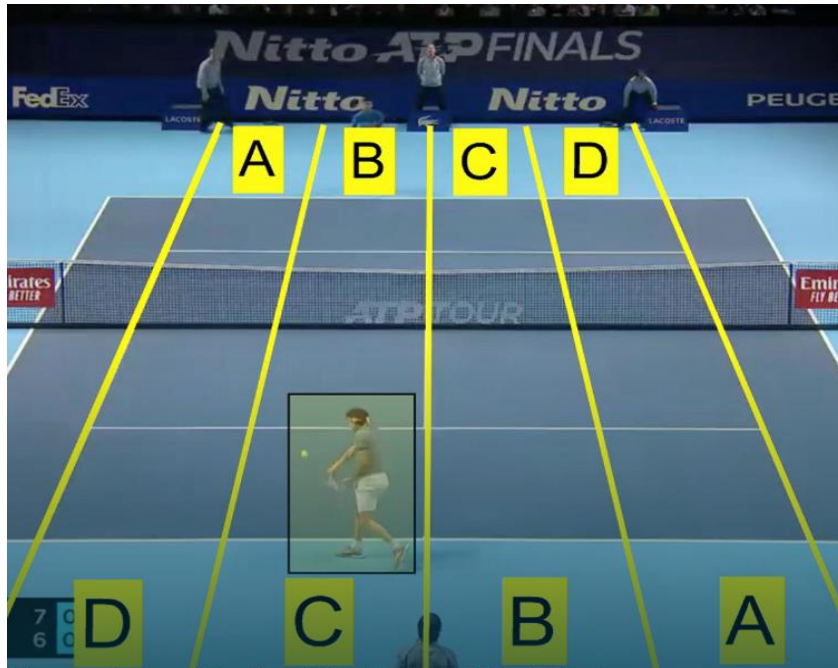
In onderstaande tabel tref je de gemiddelde hoogte over het net bij de forehand.

Speler	Gemiddelde hoogte over het net bij forehand
Rafael Nadal	2 meter 28 cm
Roger Federer	1 meter 78 cm
Novak Djokovic	1 meter 60 cm
Andy Murray	1 meter 50 cm

Ook dit is allemaal bedoeld om veiligheid in te bouwen in je tennisspel. Nu speel je uiteraard niet iedere bal hoog over het net, maar het geeft wel aan hoe belangrijk dit is, zelfs bij de topspelers.

Verminder van aantal fouten bij de return;

De return is een van de meest onderschatte slagen in recreatief tennis. Immers; elke slag start met een return en is vaak bepalend voor hoe het punt verder verloopt. Niet voor niks zijn Roger Federer, Rafael Nadal en Novak Djokovic diegene die percentage gewijs de meeste returnsgames winnen ter wereld. Interessant is om te zien waar de topspelers hun returns spelen in het enkelspel. Het tennisveld valt in vier delen op te delen; zone A, B, C en D. Zie afbeelding hieronder.



Waar denk je dat de beste spelers van de wereld hun returns heenspelen?

Tijdens de World Tour Finals in Londen, het eindejaarstoernooi waar de 8 beste mannelijke spelers van de wereld aan mee mogen doen, zijn alle returnpercentages bijgehouden.

Returnzone C	40%
Returnzone D	27%
Returnzone B	24%
Returnzone A	9%

Zoals je kunt lezen worden de meeste returns richting zone C gespeeld. Twee redenen, je maakt hier de minste kans op fouten en je zoekt de backhand van de tegenstander op. In totaal zie je dat 64% van alle returns in het midden van het veld worden geslagen met meer dan 2 meter afstand van de lijnen. Zone A wordt verruit het minste bereikt omdat dit het meeste risico oplevert en hier de forehand van de tegenstander zit.

Verminderen van aantal fouten bij de service;

Ook bij de service zijn er veel spelers die te veel dubbele fouten maken. Ook hier heb je een aantal handige tips om dit percentage te verlagen. De eerste tip is om bij de tweede service in het midden van het servicevak te mikken. Dit zorgt er simpelweg voor dat je aan de zijkant amper tot geen service fout maakt, wat tot gevolg heeft dat je minder dubbele fouten zal slaan.

Daarnaast kan je door je eerste service iets minder scherp of iets minder hard te slaan, een hoger percentage halen waardoor je minder tweede services nodig zal hebben en dus minder dubbele fouten slaat.

Verminderen van aantal fouten bij het netspel;

Ook hier kan uiteraard gewerkt worden met marge van de lijnen maar ook hier is de tactische keuze zeer belangrijk. Veel spelers schrikken als ze een volley moeten spelen, stelregel is dat je deze bal terug moet spelen naar de speler die het verste van je weg staat (de baselinespeler). Dan heb je de meeste kans om een bal goed te slaan. Ook als je een lastige volley hebt, mik hem dan naar de verste speler. Wat ik mijn spelers altijd probeer bij te brengen is, als je al een moeilijke bal hebt, ga niet nog moeilijkere dingen proberen. Hoe makkelijker de aankomende bal, hoe moeilijker je het je tegenstander kunt maken. Heb je een makkelijke volley, mik hem dan op de voeten van de dichtstbijzijnde speler.

Hopelijk geeft deze column je meer inzicht in hoe je percentage tennis kunt te spelen. Door middel van het besef van het belang van percentage tennis, het maken van slimme tactische keuzes en tips die zijn uitgelegd voor verschillende spelsituaties hoop ik jullie niveau weer een stukje omhoog te hebben gebracht.

Mocht je vragen of opmerkingen hierover hebben? Of heb jij een onderwerp waar je meer over zou willen weten in de column? Aarzel niet om mij een mail te sturen op Bonno@tennisschoolgijis.nl

Met sportieve groet,

Bonno van den Hout