



Tennisteam het Noorden Rood Oranje Groen Wall-Challenge (Part 2)

Hallo Toppers

Jullie zijn allemaal uiteraard nog druk aan het oefenen voor de Wall-Challenge. We zijn als trainers natuurlijk erg nieuwsgierig naar de resultaten.

Vandaag wil ik jullie wat andere dingen laten zien die je tijdens het oefenen van de Challenge kunt proberen.

We gaan na iedere "Challenge" een gooi oefening doen. Want we moeten de service natuurlijk niet vergeten.

Technische aandachtspunten:

Belangrijk bij het gooien is goed staan.

Rechtshandig is linkerbeen voor en linkerschouder naar de muur. Linkshandig is uiteraard andersom.

Begin altijd met een gestrekte arm achter en de bal onder je hand. Je andere hand wijst naar voren. (zie video)



Oefening 1: 10x

Gooi de bal bovenhands tegen de muur en vang de bal na de stuit. Maak vlak voor de stuit een Split-Step. Doe dit op verschillende afstanden en ook met je andere kant.

Oefening 2: 10x

Hetzelfde als oefening 1. Nu mag de bal niet stuiteren en maak je de Split-Step bij de stuit tegen de muur. Weer op verschillende afstanden en beide kanten

Oefening 3: 5x li, 5x re

Zet nu iets aan beide kanten naast je neer. Op een meter afstand ongeveer.

Gooi de bal tegen de muur. Snel verplaatsen om het voorwerp en de bal weer vangen. De bal mag nu 1x stuiteren. Je kunt dit moeilijker maken door de voorwerpen verder weg te zetten.

Oefening 4: 5x voor 5x achter

Hetzelfde als oefening 3. Zet nu iets voor en achter je neer.

Oefening 5: 10 x

Gooi de bal tegen de muur en vang de bal zo dicht mogelijk bij de muur in balans. Probeer dit met beide handen.

Oefening 6: 10 x

Hetzelfde als oefening 5. Gooi nu vanaf de eindpositie de bal via de muur over je heen en vang de bal na de stuit.

Oefening 7: 10x

Hetzelfde als oefening 6. Leg nu je racket dicht bij de muur klaar, want je gaat nu de bal met je racket vangen na de stuit. Als dit te moeilijk is mag je je racket ook alvast pakken voordat je gaat gooien.

Oefening 8:

Hetzelfde als oefening 7. Nu speel je een Wall rally na het vangen van de bal. Als je meteen door kunt spelen ben je natuurlijk helemaal een super "Topper"

Ga weer lekker aan de slag met deze extra oefeningen.

En vergeet niet jullie "Challenges" te filmen en onder de facebook post te zetten op de Tennisteam het Noorden Facebook pagina.

Veel succes!!

Groeten namens alle TTHN trainers.
Trainer Edwin

