



OEFENINGEN TENNISMUUR

ZO TENNIS JE TEGEN DE OEFENMUUR

De tips van Ronald:

1. Maak gebruik van de mikpunten
2. Bedenk hoe vaak de bal mag stuiten per oefening voordat je begint
3. Stel een doel vast

Er zijn ontelbaar veel opties, alles kan en alles mag. Als je gebruik maakt van bovenstaande tips, blijft het leuk om het te (blijven) doen. Laat je dus vooral inspireren door een aantal voorbeelden van drills en skills!

DRILLS

De leukste drills van Ronald:

1. **Forehand slaan** - richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiten – op dezelfde plek proberen te staan - hoog tempo houden.
2. **Backhand slaan** – richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiten – op dezelfde plek proberen te staan - hoog tempo houden.
3. **Afwisselen dubbelhandige + enkelhandige backhand** – om en om dubbelhandige en enkelhandige backhand slaan - richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiten – hoog tempo houden.
4. **Afwisselen forehand + diepe forehand** – om en om een forehand en een diepe forehand slaan – naar de muur en weer van de muur lopen – richten op hetzelfde mikpunt - letten op kracht en hoogte – bal 1 keer laten stuiten.
5. **Forehand volley of backhand volley slaan** – dicht bij de muur (is het lastigst) – racket stabiel houden – bal voor het lichaam houden en zo vaak mogelijk proberen de muur te raken. Roger Federer laat in deze [video](#) de oefening zien.
6. **Afwisselen forehand en backhand volley** – binnen een bepaalde tijd zo veel mogelijk afwisselende slagen maken tegen de muur – dicht bij de muur. Kijk hoe Cara Black dit doet in deze [video](#).
7. **Smashen** – bal net voor de muur van hoog naar laag op de grond slaan en vervolgens de bal op dezelfde plek op de grond om te smashen.
8. **Service** – kies mikpunt 1 of mikpunt 2 en probeer 5 ballen in het mikpunt te raken.

Inspiratie

- [20 muur drills](#)
- [Hoe train je tegen de tennismuur?](#)



Spelelement

Spreek van tevoren een minimaal aantal slagen af. Dat is het doel wat gehaald moet worden. Tel mee tijdens de oefening en zet steeds een persoonlijk record neer.

Moeilijk maken?

Probeer een punt uit een wedstrijd 'na te spelen' met een opvolging van verschillende slagen. Spreek van tevoren de opbouw van het punt af.

SKILLS

De leukste skills van Ronald:

1. **Vang de bal (met racket)** – sla de bal rustig tegen de muur – vang de bal met één hand zonder daarvoor meer dan twee stappen te moeten zetten – als dat lukt, probeer twee ballen achter elkaar te slaan tegen de muur en vang dan de bal – probeer dan drie ballen achter elkaar te slaan om daarna de bal te vangen, enzovoorts – let op: zodra je meer dan twee stappen moet zetten om de bal te vangen, of je kunt de bal niet vangen, moet je opnieuw beginnen.
2. **Vang de bal (zonder racket)** – sta bij de muur en gooi de bal met beide handen onderhands naar de muur – laat de bal 1 keer stuiteren – draai tijdens de stuiter om je eigen as - vang de bal met beide handen
3. **Geef het racket door** – sta met twee spelers bij de muur – speler 1 slaat met het racket de bal tegen de muur – laat twee keer de bal stuiteren - speler 2 pakt het racket en slaat de bal weer terug – speler 1 neemt het racket over en slaat, enzovoorts.
4. **Blinddoek** – doe een blinddoek om – sta dicht bij de muur - sla rustig de bal met je racket tegen de muur – concentreer je op het geluid van de bal en ga mee in het ritme – probeer zo lang mogelijk geblinddoekt de bal tegen de muur aan te tikken met je racket.
5. **Dubbele muur** - als je een muur aan weerszijden hebt: probeer de bal zo vaak mogelijk over te spelen naar je maatje aan de andere kant van de muur.