

# Gravel seizoen officieel begonnen!

Let op: de omschakeling van binnen naar buiten is veel moeilijker dan andersom.

## Technisch, tactisch, mentaal

Er zijn een aantal belangrijke factoren die hier in meespelen. Voor het materiaal, maar ook fysiek gezien moeten er een aantal aanpassingen gedaan worden. Daarnaast komt nog dat je veel met je techniek kan doen en zeker ook met je tactiek. Mentaal moet je goed in elkaar zitten, aangezien je geduld moet hebben voordat je bent aangepast aan de nieuwe ondergrond.

## Voetenwerk

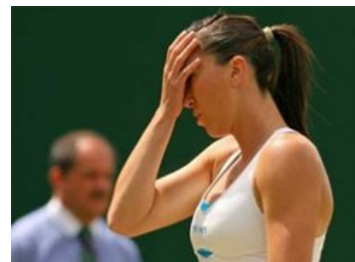
De omschakeling wordt extra moeilijk gemaakt, omdat de bal niet meer naar je toe komt op gravel en dat betekent dus dat je veel meer op je voetenwerk moet letten. Belangrijk is dan ook dat je altijd naar de bal probeert toe te gaan als je op gravel speelt en dat je zoveel mogelijk de hoeken afsnijdt zodat je beter en sneller bij de bal bent.

## Schoenen

Om een betere grip te hebben op de baan is het belangrijk om goede gravelschoenen te hebben. Je moet dan vooral denken aan schoenen die speciaal zijn gemaakt om er voor te zorgen dat je niet uitglijdt als je af wilt zetten om de bal te halen en om je zoveel mogelijk stabiliteit te geven om zo goed mogelijk je slag uit te oefenen. Zorg er dus voor dat je schoenen schoon zijn en dat je zo nu en dan op de onderkant van je schoen klopt (met de zijkant van je racket) zodat je de grip behoudt die je nodig hebt op een gravel baan.

## Bespanning

Het is daarnaast ook belangrijk dat je regelmatig je bespanning laat vernieuwen. In de wereldtop gaat het zover dat bij het wisselen van nieuwe ballen spelers tegenwoordig van racket wisselen. Je ziet ook bij Federer dat hij de game voordat er nieuwe ballen komen zijn racket verwisselt. Dus ga er vanaf nu maar op letten wanneer de toppers het doen en wanneer een minder ervaren speler een fout begaat en wacht tot dat de snaar breekt. Dit gebeurde bij de halve finale van vorig jaar op Roland Garros toen Jankovic bij 4-4 in de derde een snaar brak en daarna de volgende 2 games verloor. Hierdoor liep ze niet alleen een finaleplaats mis, maar ook een kans om nummer 1 van de wereld te worden. Dat heeft haar miljoenen gekost, alleen maar omdat haar materiaal niet in orde was.



Het materiaal is dus van groot belang, maar ook het fysieke gedeelte mag niet worden onderschat. Omdat de zolen van de schoen anders zijn moet de speler eraan wennen om hier op te lopen en glijden. Ik raad dan ook aan om de schoen ook thuis te dragen of ervoor te zorgen dat je de schoen een aantal keren goed buigt en draait zodat de schoen flexibeler is.

### **(Uit)glijden op gravel**

Het glijden op Gravel is veel makkelijker dan op hardcourt, maar je ziet nu genoeg spelers die zelfs op hardcourt naar de bal toe glijden. Dat komt omdat de spelers steeds sterker worden. Dit betekent ook dat je veel makkelijker uitglijdt op gravel.

De volgende oefening doe ik met veel van mijn toppers. De oefening geeft de speler de kans om beter op het gravel te lopen en sneller zich aan te passen op het Gravel. Er zijn namelijk nog al wat spelers die angst hebben om te glijden en door hun enkel te gaan. Dus hoe sneller de speler zich op zijn of haar gemak voelt, des te beter en sneller de aanpassing zal zijn in de omschakeling van hardcourt/hal naar gravel.

[Via deze link kunt u de oefening bekijken!](#)

### **Graveltechniek**

De techniek komt ook ter sprake tijdens het wisselen van ondergrond. De hardcourt zijn tegenwoordig echter steeds trager aan het worden. De meest logische aanpassing is de manier waarop de bal wordt geslagen op een langzamere baan. Probeer dan ook met veel meer topspin te spelen. De slag moet ook worden aangepast en er moet iets meer ronding komen in de slagen. Die ronding in de slag stelt je er toe in staat om meer onder de bal te komen, waardoor je met veel meer spin kan spelen. Topspin op gravel is belangrijk omdat het de bal veel meer stuurt en druk geeft voor je tegenstander.



Last but not least: de tactische aanpassing. Daarbij moet worden gezegd dat de tactiek zeker afhangt van je fysieke gesteldheid en daarom dan ook niet voor iedereen altijd even makkelijk is. Omdat je niet alleen met spin gaat spelen zullen er ook veel spelers in de rally proberen te blijven door met slice de bal terug in het spel te brengen en het dus moeilijker maakt om onder de bal te komen en met veel druk te spelen.

Je moet er van uitgaan dat je op gravel 2 keer zo veel moet werken om het zelfde resultaat te krijgen als voorheen. Tactisch gezien moet je dus ook je percentage verhogen en veel meer met diepte spelen en geduld opbrengen.

Ik wens iedereen heel veel tennis plezier en ik hoop hierbij weer een toegevoegde waarde te hebben gegeven om nog meer van tennis te kunnen genieten. Bedankt voor jullie interesse.