



## Een goede service

De kracht van een goede service zit niet alleen in de snelheid die je geeft, maar veel meer in de plaatsing. Uiteraard bestaat er geen betere service dan een ace, maar om continu een ace te slaan is onmogelijk. Ik kies er ook regelmatig voor om iets minder risico te nemen en een service te slaan die mij een makkelijke return geeft waardoor ik het punt met de tweede bal kan afmaken.

### Basispositie

Als serveerder heb je alles zelf in de hand. Jij bepaalt wanneer het spel begint en hoe het spel begint. De bal ligt stil en de tegenstander kan hier geen invloed op uitoefenen. Bedenk dus goed wat je met je opslag gaat doen. Ik begin altijd in dezelfde basishouding (foto1).

Op dit moment concentreer ik mij op welke service ik ga uitvoeren. Hard door het midden, met veel effect naar buiten, of draai ik hem op zijn lichaam? Het is belangrijk om veel te variëren. Je moet je tegenstander altijd proberen te laten reageren. Dit kost namelijk tijd en hierdoor komt hij soms te laat. Zorg dus dat je niet voorspelbaar bent door continu naar dezelfde hoek te serveren.



### Opgooi

Zodra ik besloten heb waar ik naar toe ga serveren laat ik deze gedachte niet meer los. Vroeger gebeurde het wel eens dat ik tijdens de opgooi ging twijfelen, waardoor ik de bal uit of in het net sloeg. Hou je dus altijd aan je plan. Zoals je kunt zien op foto 2 en 3 gooi ik de bal met een gestrekte arm omhoog. Het is eigenlijk niet gooien maar tossen. Op het moment dat mijn gestrekte arm zijn hoogste punt heeft bereikt laat ik de bal alleen maar los. Omdat ik mijn arm in een rechte lijn beweeg zal de bal zonder afwijking recht de lucht in gaan. Ik gooi de bal ongeveer 30cm hoger dan mijn uitgestrekte arm en racket.



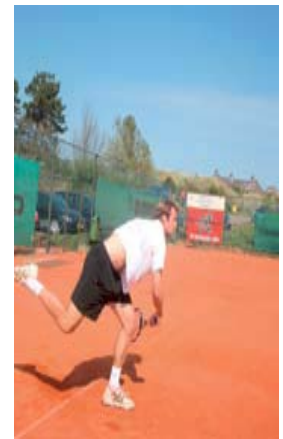
### Raakpunt

Mijn linkerarm houd ik zo lang mogelijk gestrekt. Mijn hoofd kijkt naar de bal. Ik draai mijn heup goed in en mijn lichaam is een soort boog. Alle energie stop ik in het zo hoog mogelijk raken van de bal. Ik kan de bal dan erg schuin naar beneden over het net slaan. Dit geeft mij de mogelijkheid om met veel snelheid de bal in het servicevak te spelen. Op foto 4 zie je zelfs dat ik een beetje los kom van de grond. Op het moment van raken van de bal ben ik helemaal uitgestrekt.



## Vervolg

Op snellere banen, zoals gras en tapijt, loop ik na mijn service veelal naar het net. Ik val dan na het raakpunt naar voren in het veld. Er is namelijk maar weinig tijd voordat ik de volley moet spelen en die wil ik zo dicht mogelijk bij het net slaan. Wanneer ik besluit om niet naar het net te gaan val ik alsnog na mijn slag in het veld. Weliswaar minder ver, dit komt doordat ik met mijn lichaamsgewicht door de bal heen val zodat deze meer snelheid meekrijgt. Ik land op mijn linkerbeen. Zo snel mogelijk zet ik mijn rechterbeen ernaast en maak ik een splitstep. Mocht de bal terugkomen dan wil ik de tegenstander door middel van een sterke tweede bal onder druk houden. Het liefst gebruik ik hier een forehand voor. Dat betekent dat ik snel mijn balans moet vinden om eventueel een stukje om mijn backhand heen te lopen.



## Conclusie

Ga niet altijd voor een ace, maar zorg ervoor dat je een hoog percentage eerste service in slaat. Hierdoor hou je de tegenstander meer onder druk. Varieer de plaatsing van de bal. Gebruik het hele service vak. Zorg dat je niet voorspelbaar wordt. Eén ding wil ik nog meegeven. Serveer op de spannende momenten in de wedstrijd de bal naar die hoek waarin je het grootste vertrouwen hebt. Je hebt het zelf in de hand.

Heel veel succes!

