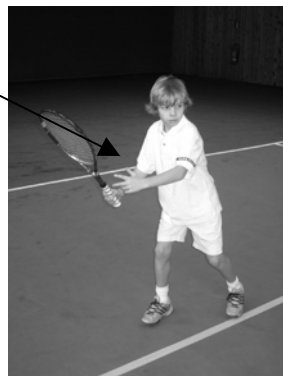




## Balans arm staat deze week centraal

### Balans arm bij de forehand

Bij de forehand is het belangrijk dat je tijdens de indraai de linkerarm gaat gebruiken. Deze arm moet er voor zorgen dat je beter in balans staat tijdens de slag. De linkerarm is op de hoogte van de linkerschouder en de arm moet wijzen naar de bal. Het wijzen dient er voor dat u een goede focus houdt op de bal. Het raakpunt van de slag komt hierdoor makkelijker voor het lichaam te liggen.



### Balans arm bij de service

Bij de service dient de linkerhand ook voor het balans. Tevens kun je de bal beter sturen als de arm lang hoog blijft. Belangrijk is het wijzen naar de bal, we spreken vaak over het brengen van de bal (dus niet gooien van de bal). Om tot een goede opgooi te komen is het noodzakelijk dat u de bal omhoog brengt en de bal op het laatste moment loslaat. U brengt dus de bal omhoog, met een gestrekte arm (wijzen naar de bal)





## Mentale tip

**Waarom vindt de gemiddelde speler het zo moeilijk om de service goed te plaatsen? Is het alleen gebrek aan techniek of is er meer gaande?**

Uiteraard speelt techniek een belangrijke rol om de service goed te kunnen plaatsen. Alleen techniek is niet zaligmakend en tijdens een wedstrijd moet je het doen met wat je 'in je koffer' hebt. De volgende keer dat je serveert in een wedstrijd probeer het anders te benaderen en kijk of er verbetering komt.

1. Sla je service op 80% in plaats van 100%, zo heb je een veel grotere precisie en een hoger percentage van 1e services in
2. Beslis voordat je überhaupt op de baseline gaat staan waar je de bal wilt plaatsen, naar buiten, door het midden of op het lichaam
3. Roep de beelden van de topspelers op in je hoofd (visualiseer), zie jezelf de service op dezelfde manier slaan
4. Gebruik je rituelen om je in het moment te brengen
5. Adem diep in en vertrouw jezelf
6. Het zal nooit iedere keer lukken, kijk met 'aardige ogen' naar wat je gedaan hebt en pas je doel aan indien nodig