



## Serveren

Tijdens de lessen en in gesprekken met tennissers van alle niveaus merken wij dat veel spelers moeite hebben met constant serveren. Aangezien de service een zeer belangrijk onderdeel van het spel is, je begint de helft van de punten in het enkelspel en een kwart van de punten in het dubbelspel er immers mee, denken wij dat het nuttig is om een aantal tips over de service op een rij te zetten.

- **de opgooi:** in plaats van 'opgooi' noemen wij het liever het 'dragen' en 'neerleggen' van de bal op de juiste hoogte. Oefen het omhoogbrengen van de bal met gestrekte arm en vang de bal weer op met de linkerhand (met de rechterhand voor linkshandigen) terwijl je voeten op dezelfde plaats blijven staan, zorg dus dat je met je lichaam in balans blijft.
- **vasthouden van het racket:** de grip van je racket kun je het beste losjes vasthouden, stel je voor dat je grip een klein vogeltje is dat je natuurlijk niet dood wilt knijpen, maar ook niet weg wilt laten vliegen. Door het racket los vast te houden, kun je meer ontspannen zwaaien en daardoor meer vaart in de bal krijgen.
- **ontspannen zwaaien:** het is erg belangrijk om zonder teveel te forceren, zonder teveel te willen (hard, mooi, met effect, goed geplaatst en dat allemaal tegelijkertijd is wel erg veel gevraagd) als het ware 'moeiteloos' te serveren. Kijk eens op TV naar topspelers die tijdens het inspelen hun service warmslaan; het lijkt allemaal vanzelf te gaan.
- **ritme van de service:** Om de servicebeweging ritmisch te laten verlopen, kun je het ritme 21-22 aanhouden. Zeg hardop 'éénentwintig' als je de bal opgooit en 'tweeëntwintig' als je de zwaaibeweging van achter naar voor inzet. Breng je racket tijdens de voorbereiding langzaam naar achteren en versnel eventueel pas je zwaai als je racket richting de bal gaat.
- **tijd:** neem altijd ruim voldoende tijd voor je service, zeker tussen de 1e en 2e service in. De service is de enige slag van het tennisspel waarbij je niet snel hoeft te reageren op de aankomende bal van de tegenstander. Gebruik de tijd in je voordeel door rustig te gaan klaarstaan, even adem te halen en je te concentreren op de bal.

Heel veel succes en plezier met oefenen en spelen!

