



## SPEEL HET SPEL SLIM!

### 1. WAARNEMEN van de situatie! (aankomende bal - locatie spelers - e.a. factoren)

Een techniek om je te helpen 'effectiever' te handelen is door je context/situatie aan een kleurencode te linken:

De moeilijkheidsgraad van de context	Kleurcode
HOOG----->	ROOD
MEDIUM----->	ORANJE
LAAG----->	GROEN

De moeilijkheidsgraad van de context definiëren:

Een rode context komt overeen met een situatie die je niet toelaat om jouw tegenstander onder druk te zetten en/of je staat zelf onder grote druk!

Een oranje context betekent dat je de kans krijgt om het initiatief te nemen en voor jezelf een groene context en voor tegenstander een rode context te creëren.

Een groene context betekent dat je de kans krijgt om het punt direct te winnen of een fout af te dwingen door een niet te verwerken druk op de tegenstander uit te oefenen!

### 2. KIEZEN van de juiste intentie!

INTENTIE/BEDOELING		
De tegenstander verhinderen te scoren	--->	RODE ACTIE
De tegenstander een bal om te scoren afdwingen	--->	ORANJE ACTIE
De tegenstander direct of indirect tot een fout dwingen	--->	GROENE ACTIE

### 3. UIVOEREN van je keuze!

#### RODE ACTIE

Hoogste prioriteit is tijd kopen om het evenwicht te herstellen!  
Dat doe je het beste door een hoge diepe bal in het achterveld en door het midden te spelen.  
De kans op een onnodige fout is bijzonder klein met deze aanpak.

#### ORANJE ACTIE

Hoogste prioriteit is de tegenstander in tijdnood brengen!  
Dat kan je op verschillende manieren door;

1. je bal zo te plaatsen dat hij/zij dient te rennen
2. je bal zo te bewerken (spin, snelheid, hoogte, afstand) dat hij/zij er moeite mee heeft
3. je bal op te volgen naar het net en hem/haar onder voldoende druk zet

#### GROENE ACTIE

GROENE ACTIE: Hoogste prioriteit is de tegenstander zijn slag / bal te doen mislukken!  
Het is duidelijk dat de 'context' een persoonlijke waarneming is, naarmate je beter wordt veranderd dezelfde situatie van kleur! bv. van rood naar oranje en van oranje naar groen.  
Het komt erop aan, om kansen (oranje en groene situaties) te benutten en bedreigingen (rode situaties) niet te onderschatten!

Namens de trainers van TOZ wensen wij u veel succes met het spelen van de wedstrijden. Om alles simpel te houden speel als een voetbalteam: Verdedigen, opbouwen, aanvallen en scoren! Met andere woorden tennis is niet makkelijk je bent de manager van je eigen team