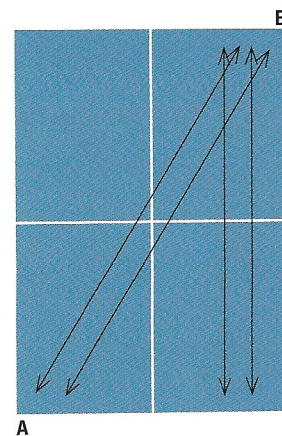


# Lucs Lemma



De redactie heeft mij gevraagd om op regelmatige basis een bijdrage te leveren aan VISIE. En dan met name vanuit mijn ervaringen als trainer en coach. Deze keer ga ik kort en bondig in op mijn visie op oefenstof. Ik hoor wel eens van nieuwe spelers dat mijn oefenstof te ingewikkeld zou zijn. Anderen nemen zelfs het woord onrealistisch in de mond. Verbeteren is een positief voorbeeld van veranderen. Van spelers die open staan/stonden voor veranderen heb ik regelmatig de feedback gekregen, dat de wedstrijden een stuk makkelijker werden. In een wedstrijd ga je ervoor om de tegenstander te verrassen. Als een gelijkwaardige tegenstander iedere keer weet wat hij kan verwachten, is de kans dat jij hem verslaat een stuk kleiner.

Als je echt progressie wilt maken, moet je vanuit je comfortzone vaak uitstapjes maken naar gebieden waar je nog minder vaardig bent. Tafeltennissers zijn vaak conservatief en hebben daarom vaak de neiging eindeloos oefeningen te spelen die ze beheersen. Het geeft juist vertrouwen als je merkt dat je een volgende stap ook redelijk snel beheerst.



Stap	Beschrijving	Opmerkingen	Lukt het?	Lukt het niet?
De basis V-vorm	A krijgt de ballen steeds 2 x op backhand-hoek en 2 x op forehand-vlak B krijgt de ballen op backhand-hoek	Deze oefening is ook geschikt voor beginners die net hebben geleerd backhand en forehand te spelen  Zij variëren onbewust voldoende zodat ze elkaar scherp houden.	Speel op moeilijkere plaatsen  A krijgt de ballen op midden en scherpe forehand  B krijgt de ballen scherp op backhand (over de zijlijn) en aan de backhand-zijde van het midden  B krijgt de ballen op forehand-vlak (A speelt dus backhand parallel en forehand meer diagonaal)	A speelt alles met forehand en allebei met minder snelheid  A moet dan meer bewegen maar hoeft niet te wisselen van backhand naar forehand
"Lade"	A beweegt steeds (al dan niet gedwongen) iets verder van tafel en daarna weer terug	Op deze manier verbetert het ruimtelijk inzicht  Let erop dat de speler steeds naar voren beweegt als de bal geraakt wordt	Bij tafel vooral met snelheid variëren  Verder van tafel meer met spin variëren	Zie hierboven
1 of 2 keer	A krijgt de bal 1 of 2 keer op backhand-hoek en 1 of 2 keer op forehand-vlak	Op deze manier wordt de keuze tussen backhand en forehand verbeterd  Let erop dat na iedere gespeelde bal het bat boven tafelhoogte en voor het lichaam is	Combineer de lade met deze variant  Speel de ballen 1 tot 3 keer op backhand en forehand	A krijgt de ballen 2 keer op backhand en 1 of 2 keer op forehand (of andersom)  A krijgt de ballen steeds maar 1 keer op backhand en 1 of 2 keer op forehand (of andersom)
BACKHAND-vlak	A krijgt de bal 2 keer op backhand-vlak en 2 keer op forehand-hoek	Vanuit backhand-vlak kiest A steeds voor backhand of forehand	Combineer deze variant met bovenstaande varianten	A krijgt steeds de eerste bal op backhand-hoek en de volgende bal op backhand-vlak
Laatste bal parallel	A krijgt de bal 1 tot 3 keer op backhand-hoek en 1 of 3 keer op forehand-vlak  A speelt steeds diagonaal, maar als de bal 3 keer op backhand-hoek of 3 keer op forehand-vlak wordt gespeeld de derde bal parallel gespeeld	Uiteraard begin je deze oefening de eerste keer relatief langzaam en doe je het bewust  Zoals altijd is het uiteindelijke doel om ook deze variant onbewust vaardig te kunnen spelen	Combineer deze variant met bovenstaande varianten	A krijgt de bal 2 keer op backhand-hoek en 2 tot 3 keer op fh-vlak (of andersom)