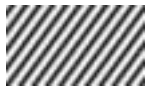


● = speler

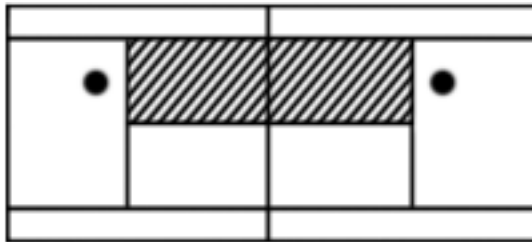
www.themindset.nl



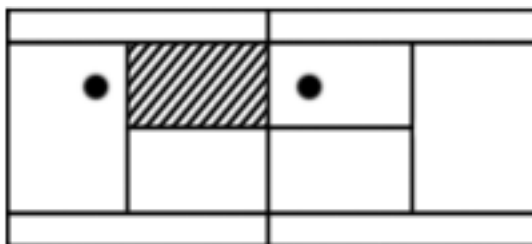
= waar er gespeeld mag worden

Forehands, backhands en volleys in het servicevak

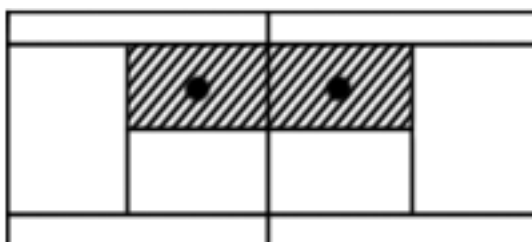
1. Mini-tennisrally van 40 achter elkaar (20 slagen p.p.)
Voorwaarden: de bal moet binnen het servicevak stuiten. Geen volleys.



- 2 + 3. Mini-tennis: 1 speler staat op de serviceline en speelt forehands en backhands tegen de volleerder aan het net – rally van 40 achter elkaar (20 volleys p.p.)
Voorwaarden: Volleerder: bal mag niet stuiten. Mini-tennisspeler: bal mag maar één keer stuiten. Bal moet binnen het servicevak stuiten.

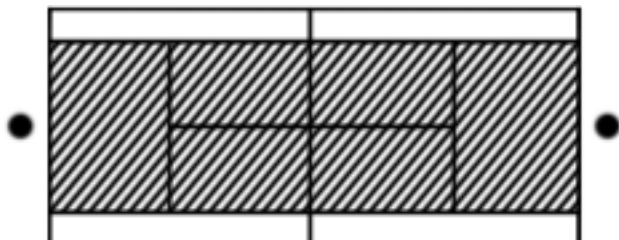


4. Volley tegen volley: beide spelers aan het net - rally van 30 achter elkaar (15 volleys p.p.)
Voorwaarde: de bal mag niet stuiten.

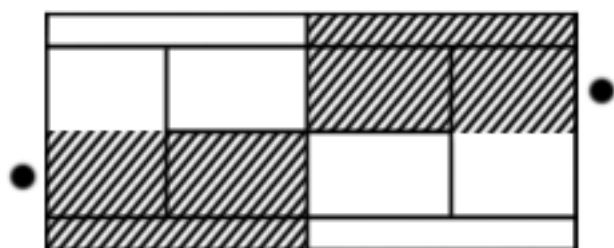


Forehands en backhands vanaf de baseline

5. Baseline-rally van 30 achter elkaar, hele veld (15 slagen p.p.)
Voorwaarden: de bal moet binnen het enkelveld stuiten. De bal mag wel in het servicevak belanden. Geen volleys.



6. Baseline-rally cross in de helft van het veld – forehand tegen forehand rally van 20 achter elkaar (10 slagen p.p.)
Voorwaarden: de bal moet binnen de helft van het veld stuiten (trambaan telt mee). Geen backhands en geen volleys.
NB: Afbeelding gaat uit van 2 rechtshandige spelers.



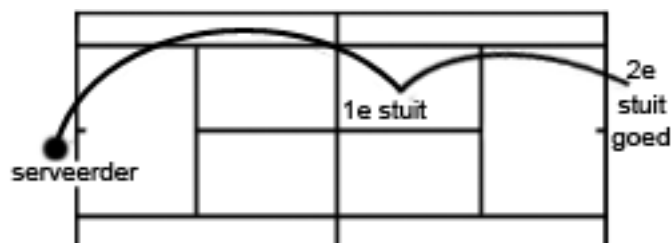
7. Baseline-rally cross in de helft van het veld – backhand tegen backhand rally van 20 achter elkaar (10 slagen p.p.)
Voorwaarden: de bal moet binnen de helft van het veld stuiten. Geen forehands en geen volleys.
NB: Afbeelding gaat uit van 2 rechtshandige spelers.



Service & return op service

8 + 9. Serveren (beide spelers) - 6 services achter elkaar in ieder servicevak, zowel van de **linker-** als de **rechterkant**.

Voorwaarde: de **2de stuit** moet **verder** zijn **dan** de **baseline**.



10 + 11. Serve & return (beide spelers) – deze oefening is voor de retourneerder.

Sla een serie van 6 returns achter elkaar, zowel van de **linker-** als de **rechterkant**. Je partner serveert een gemiddelde service-snelheid van jullie huidige niveau.

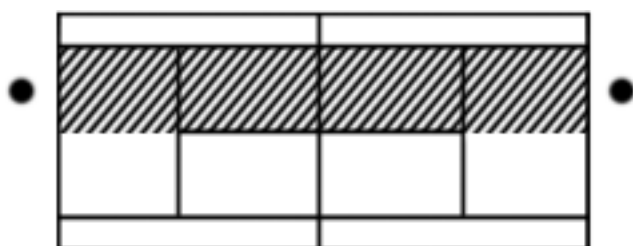
Voorwaarde: de **2de stuit** van de **return** moet **verder** zijn **dan** de **baseline**. Als de serveerder de bal uit slaat en jij kiest de bal te spelen dan telt het. Als je de bal laat gaan, dan mag je continueren met je serie.



Forehands en backhands vanaf de baseline (vervolg)

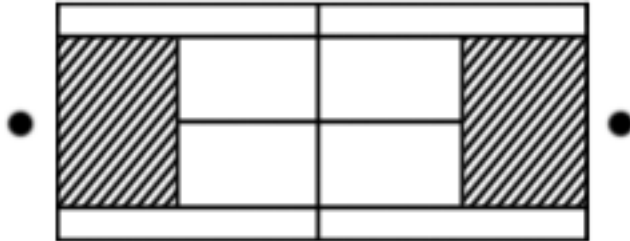
12 + 13. Baseline-rally (beide spelers) recht door in de helft van het veld, zonder de trambaan – forehand tegen backhand rally van 20 achter elkaar (10 slagen p.p.).

Voorwaarden: de bal moet binnen de helft van het veld stuiten.



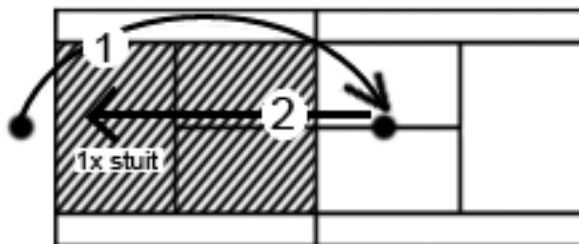
- 14.** Baseline-rally (beide spelers) hele enkelveld – forehand en backhand rally, verder dan de serviceline door elkaar, rally van 30 achter elkaar (15 slagen p.p.).

Voorwaarden: De bal mag niet in het servicevak belanden in het enkelveld.



Lob & overhead

- 15 +16.** Lob-smash rally (beide spelers) 5 slagen p.p. - rally van 10 x lob tegen smash; 1 speler staat aan het net, de andere op de baseline speelt de lob aan. Voorwaarden: De smashes moeten achter elkaar, zonder stuit. De baselinespeler mag de bal maar 1 keer laten stuiten.



Volleys tegen baselinespel

- 17 + 18.** Baselinespeler tegen netspeler – rally van 30 achter elkaar (15 volleys p.p.). Daarna wisselen van positie; netspeler wordt baselinespeler en andersom.

Voorwaarden: Volleerder: bal mag niet stuiten. Baselinespeler: bal mag maar één keer stuiten en mag niet gevolleerd worden.

