



Techniek



Bart Vermoesen

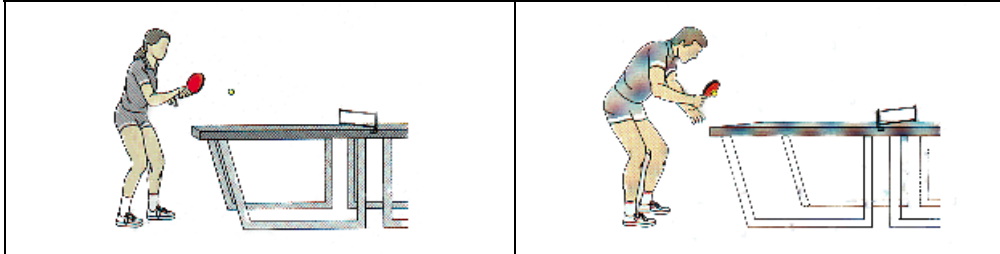




1. De Grondbeginselen van tafeltennis

1.1. De Voorhand (VH)

De voorhand is de voorhandkant van het palet. De rug van de hand is naar achter gekeerd. Palet openen: de rug van de hand naar beneden richten. Palet sluiten: de rug van de hand naar boven richten.

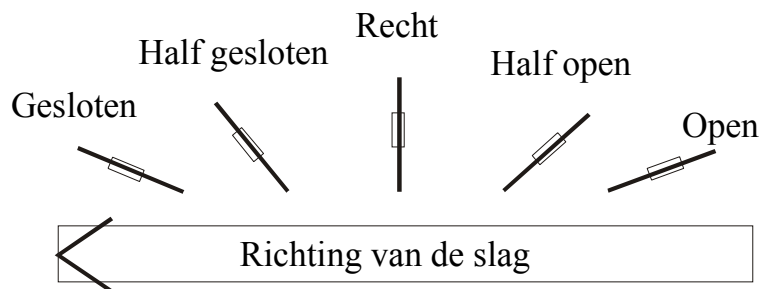


1.2. De Rughand (RH)

De rughand is de rughandkant van het palet. De rug van de hand is naar voor gekeerd.

Palet openen: de rug van de hand naar boven richten.

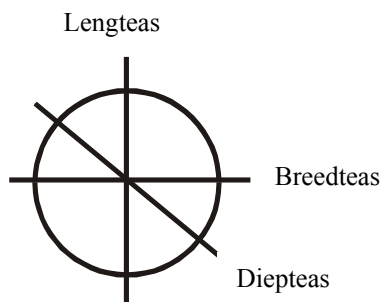
Palet sluiten: de rug van de hand naar beneden richten.



1.3. De balrotatie

De balrotatie of het effect is de rotatie die de bal verkrijgt door het contact met het palet. Al naar gelang de aard van dit contact zullen de rotatie van de bal en de baan van de bal verschillen. Deze elementen bepalen dan op hun beurt de hoek van het palet bij het terugslaan.

Rond volgende assen zijn rotaties mogelijk:



- Rond lengteas: Zijeffect van rechts naar links en van links naar rechts
- Rond breedteas: Topspin en Backspin
- Rond diepteas: Combinatie van de verschillende effecten:
 - Topspin met zijeffect R en L
 - Backspin met zijeffect R en L

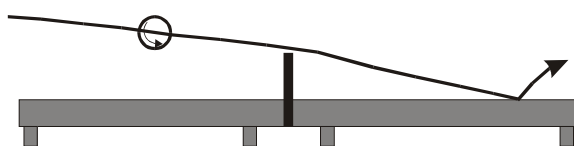


1.3.1. Backspin



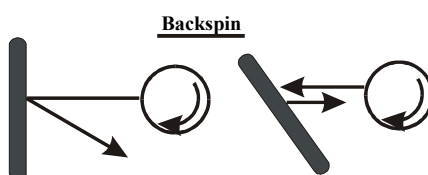
Het palet wordt min of meer geopend van boven - achter naar beneden - voor langs de bal gewreven. De bal krijgt een backspin of achterwaarts effect d.w.z. de rotatie is tegengesteld aan de baan van de bal. Door de backspin wordt de bal afgeremd bij het raken van de tafel.

1. De voorwaartse stuwung van de bal wordt afgebroken.
2. De bal springt op.

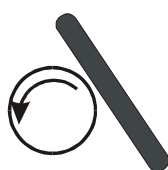


Bij het raken van een palet in verticale stand springt de bal naar onder terug. De bal kan over het net teruggespeeld worden door:

- a. het palet te openen en te ondersteunen met een voorwaartse beweging.
- b. een snelle of lange opwaartse - voorwaartse beweging te maken met een licht gesloten palet.

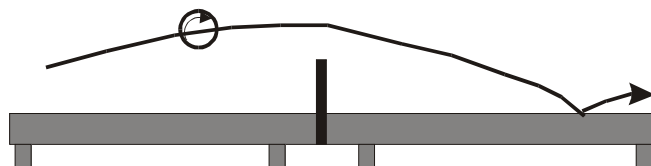


1.3.2. Topspin

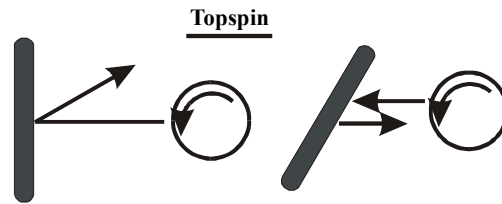


Het palet wordt min of meer gesloten van beneden - achter naar boven - voor langs de bal gewreven. De bal krijgt een topspin of een voorwaarts effect, d.w.z. de rotatie verloopt met de baan van de bal.

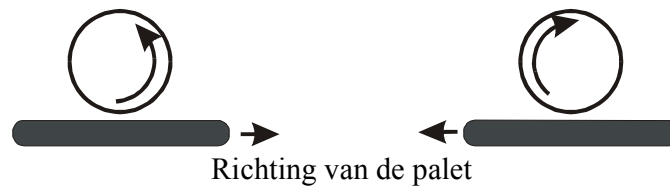
Door het topspineffect wordt de bal naar voor gestuwd. De bal springt naar beneden.



Bij het raken van een palet in verticale stand springt de bal op naar boven. Door het palet te sluiten en te ondersteunen met een voorwaartse beweging kan de bal op de tafel teruggespeeld worden.

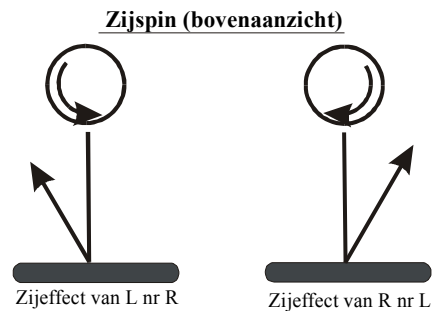


1.3.3. Zijeffect



Het palet wordt met een schuine hoek t.o.v. de baan van de bal langs de bal gewreven. De bal krijgt een sidespin of zijwaarts effect, d.w.z. de rotatie van de bal verloopt in een richting, tegengesteld aan die van de beweging van het palet.

1. Wanneer het palet van rechts naar links langs de bal gewreven wordt, roteert de bal naar rechts.
2. Wanneer het palet van links naar rechts langs de bal gewreven wordt, roteert de bal naar links.



De baan van de bal verloopt in het eerste geval naar rechts, in het 2^{de} geval naar links. Door het zijeffect verandert de baan van de bal na de opsprong in de richting van de rotatie.

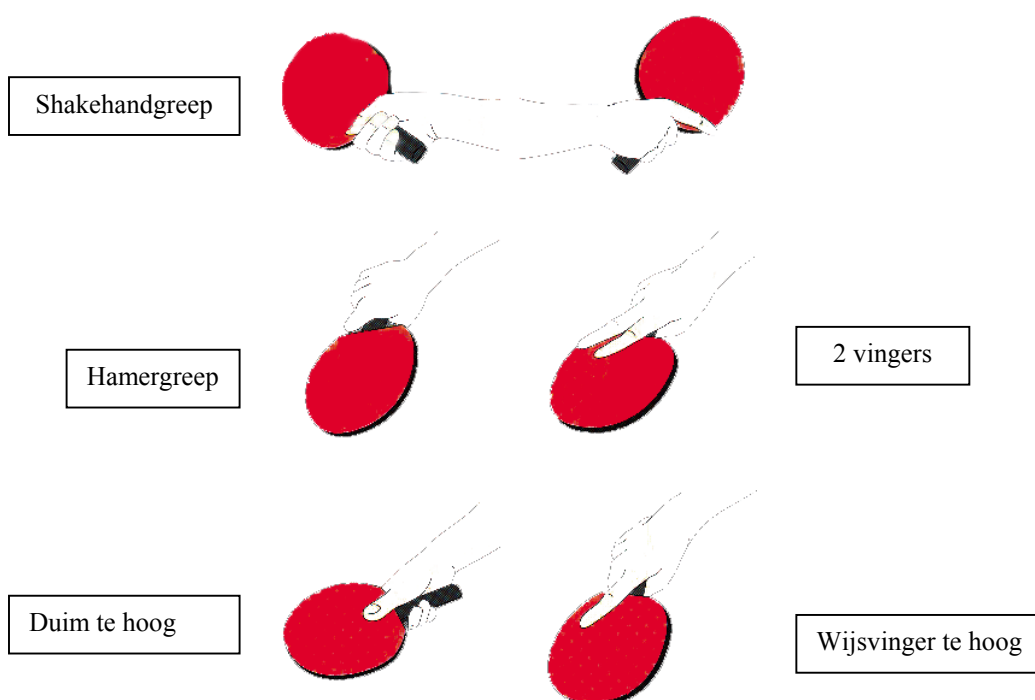
Bij het raken van een palet in rechte stand, springt de bal met rechts zijeffect naar R weg. Bij het raken van een palet in rechte stand springt de bal met links zijeffect naar L terug.



1.4. De greep

Het is zeer belangrijk bij beginners om van in het begin de correcte greep te gebruiken. De greep is de manier waarom het palet in de hand gehouden wordt. Men moet steeds het volgende in acht nemen : het palet moet los vastgehouden worden. Men mag niet nippen op het handvat.

Neem de proef: leg de vrije hand op de spieren van de voorarm (de eventuele spanning is duidelijk voelbaar!), het ellebooggewricht kan niet meer soepel geplooid worden, de spieren van de bovenarm en van de schouder zijn gespannen. Een losse, soepele, ontspannen uitvoering van een slag is niet meer mogelijk, de beweging wordt hoekig en krampachtig. Het is nodig uw spelers daar steeds op te wijzen.



Over het algemeen maakt men de volgende indeling voor de manier waarop het palet vastgehouden wordt.

1.4.1. De klassieke greep van het palet

De duim en de wijsvinger worden op de onderste rand van het blad gelegd en zijn evenwijdig aan elkaar. De drie resterende vingers zitten losjes rond het handvat. De duim ligt tegen de middelvinger.

Palet, hand en onderarm vormen éénzelfde lijn.



1.4.2. Afwijkingen

Als afwijkende vorm van het voorgaande kan de zgn. hamergreep vermeld worden, waarbij de hand het handvat grijpt zoals een hamer wordt vastgehouden. Duim en wijsvinger raken het blad niet. Dergelijke greep ondersteunt een zeer soepele pols. Het is echter niet aan te raden om af te wijken van de shakehandgreep.

1.4.3. De penhoudergreep

Verschillende Aziatische spelers houden hun palet op deze manier vast. Het palet wordt als een potlood, vulpen of stift vastgehouden. Duim en wijsvinger liggen om het handvat. De overige 3 vingers steunen met de toppen op de rugkant van het palet (gestrekte vingers bij de Japanners, gebogen bij de Chinezen).

Dergelijke greep veronderstelt van de speler een aanvallend spelconcept.

Chineze penhouder



Japanse penhouder

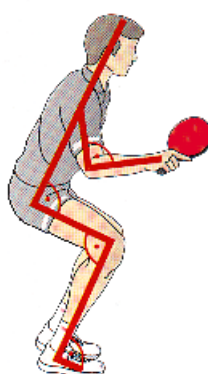


1.5. Houdingen

1.5.1. De basishouding

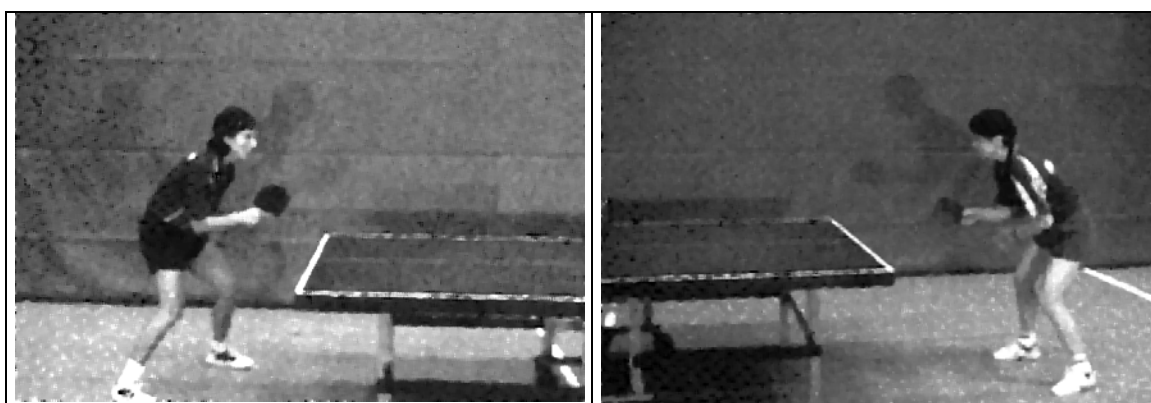
Een goede basishouding is even essentieel voor een tafeltennisspeler als een correcte greep. De voeten zijn lichtjes gespreid, evenwijdig en op schouderbreedte van elkaar. De benen zijn gebogen (90°). Het bovenlichaam is naar voor gebogen met een soepele rechte rug. Het lichaamsgewicht rust op de bal van de voeten. De schouders bevinden zich boven de knieën. Het palet wordt voor het lichaam gehouden, op tafelhoogte. De armen zijn gebogen. Het is de houding van de skiër, van de judoka, van de volleybalspeler in afwachting van de opslag.

Zorg dat uw spelers van bij het begin deze basishouding aannemen. Blijf daar steeds op terug komen.



1.5.2. De uitgangshouding

De uitgangshouding is de positie die moet worden aangenomen om een bepaalde slag correct te kunnen uitvoeren. D.w.z. het innemen van een evenwichtpositie voor de voorbereiding van de slag. De uitgangshouding is met andere woorden een kleine variëte van de basishouding (in functie van de uit te voeren slag).



1.5.3. De overgangsbeweging

De overgangsbeweging is de beweging na de afwerking van een bepaalde slag, waarmee de basishouding of de uitgangshouding voor de volgende slag wordt aangenomen. Deze overgangsbeweging verschilt naargelang de volgende uit te voeren slag.





1.5.3. Armbeweging en vrije arm

De armbeweging verschilt van slag tot slag. Het is steeds een 'voltooid' beweging waarbij de arm nooit volledig gestrekt wordt. De elleboog blijft altijd los van het lichaam.

De vrije arm speelt een rol bij het evenwicht tijdens de slaguitvoering en de overgangsbeweging, bvb. bij een afmaakslag.

1.6. Het benenspel (zie tekeningen)

Aangezien de bal onophoudend van plaats, snelheid en rotatie verandert, moet de speler zich voortdurend verplaatsen om elke slag vanuit de juiste uitgangshouding te kunnen uitvoeren.

Meestal wordt een bijtrekpas gebruikt. Een traag voetenspel heeft een foute uitgangshouding tot gevolg, hetgeen een negatieve weerslag heeft op de slaguitvoering (te traag = te laat = te ver van de bal !).

<p><u>Bijtrekpas</u></p>	<p><u>Omlopen</u></p>
<p><u>Instappen / Uitstappen</u></p>	<p><u>Kruispas</u></p>
<p><u>Looppas</u></p> <p><i>Om grote afstanden te overbruggen zal een speler gebruik maken van de looppas.</i></p>	<p><u>Combinatie van vorige technieken</u></p> <p>Bijtrekpas gevolgd door in- of uitstappen Kruispas met bijtrekpas of in- of uitstappen Looppas en instappen</p>



1.7. Balaanraking

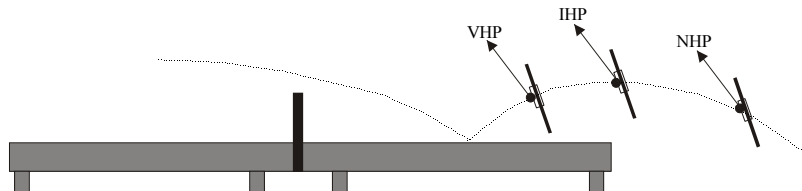
De bal wordt geslagen na het opstuiten. De opstuitende bal beschrijft een bepaalde curve, waarvan de top het hoogtepunt (HP) genoemd wordt.

Al naargelang de bal geslagen wordt op een welbepaald moment van de curve, spreekt men van:

VHP : voor het hoogtepunt, wanneer de bal stijgt

IHP : in het hoogtepunt

NHP : na het hoogtepunt, wanneer de bal daalt.



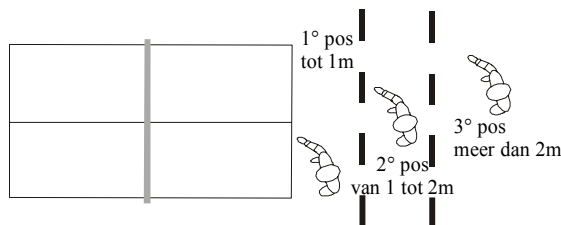
Een bal geslagen VHP bezit weinig rotatie en veel snelheid. Eenzelfde bal geslagen IHP bezit meer rotatie en bezit minder snelheid. Een bal geslagen NHP bezit veel rotatie en bezit weinig snelheid.

De mogelijke baltrefpunten in functie van het baltraject voor de verschillende slagen			
	Voor het hoogste punt	In het hoogste punt	Na het hoogste punt
Slag:	Topspin Contra Smash Duwen Blok	Topspin Flip	Topspin Smash Ballonverdediging Lage verdediging Duwen

1.7. De positie t.o.v. de tafel

De speler kan de bal spelen:

- dicht bij de tafel, uit eerste positie
- op halve afstand, uit tweede positie
- ver van de tafel, uit derde positie



1.8. Anticipatie

Anticipatie is de eigenschap om de plaats, de rotatie en de snelheid van de bal die teruggespeeld wordt door de tegenstander te voorzien.



1.9. De baan van de bal

De baan van de bal is het traject dat door de bal afgelegd wordt van palet naar palet. Ze verloopt altijd in gebogen lijn, meer gebogen bij de lift of de hoge topspin, minder gebogen bij de smash of de klassieke verdediging.

1.10. De slagontleding

Het hoofddoel de initiator is het correct aanleren van de grondbeginselen de basisslagen aan jeugdspelers en beginnelingen en het verbeteren van fouten. Het is noodzakelijk dat de initiator weet hoe hij de slagen moet aanleren en verbeteren. Het is daarom onontbeerlijk te weten hoe elke slag verloopt. Elke slag is een beweging die zich afspeelt over een zeker tijdsverloop en die alle lichaamsdelen bij die beweging betreft. M.a.w. elke slag kan in zekere fasen worden opgesplitst, die chronologisch in een bepaalde volgorde terugkomen bij de verschillende slagen. Elke slagontleding wordt als volgt omschreven:

1. De Voorbereidingsfase.
2. De uitvoeringsfase en baltrefpunt
3. De afwerkingsfase

In elk van deze fasen worden volgende aspecten behandeld:

- De positie en beweging van de benen.
- De positie en beweging van de romp.
- De positie en beweging van de arm en palet.

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	•	•	•
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	•	•	•
Afwerkingsfase	•	•	•

Alle slagen zullen op deze manier ontleed worden. Eens de slag geanalyseerd, wordt aandacht besteed aan :



1.11. De foutenanalyse:

Wanneer we gaan nagaan welke fouten een speler maakt kunnen we een vast patroon volgen van welke fouten eerst verbeterd dienen te worden. Om verwarring te vermijden dienen we wel te vermelden dat we hier spreken over beginnelingen en niet over gevorderde spelers. Bij deze laatste groep dienen we soms wel enigszins anders te werk gaan.

Correctiepatroon:

1. Paletgreep
2. Armbeweging
3. Voetenstand
4. Rompbeweging
5. Algemene coördinatie

Op elk moment van het aanleerproces kunnen we wel ingrijpen in de timing van het balraakpunt.

Indien er echt heel grote fouten zijn in bijvoorbeeld voetenstand (rechtervoet bijvoorbeeld voor linker bij topspin voorhand) dienen we deze wel te verbeteren wanneer we deze opmerken omdat deze een belangrijke invloed hebben op het bewegingsverloop.

De meest belangrijke fouten in elke fase van de slaguitvoering worden ontleed en verbeterd volgens volgend model:

Foutenanalyse	Remediëring
Voetenwerk: ▪	
Romp: ▪	
Armbeweging: ▪	
Palet: ▪	
Baan van de bal: ▪	



1.12. De methodiek:

Hier wordt beschreven hoe de slag en een systematisch kan aangeleerd worden.

Bij zowel het aanleren als verbeteren van de slagen zijn enkele componenten bepalend voor een optimale uitvoering. Dat zijn :

- De uitgangshouding
- De beweging van het lichaam
- De arm- en handbeweging
- Het moment van raken van de bal
- De hoek waaronder je de bal raakt

Omdat deze 5 componenten, de snelheid, de richting, de lengte en het effect van de bal bepalen, kun je fouten of tekortkomingen in het resultaat van de slag steeds terugvoeren op deze 5 componenten.



2. Technische omschrijving van de slagen

2.1. contra voorhand (CVH)

De contra voorhand is één van de basisslagen in tafeltennis.

Zeker voor aanvallend ingestelde spelers.

Bij deze slag waar de bal zeer vroeg genomen wordt, krijgen we zeer snelle balwisselingen.

Voor een efficiënte contra voorhand heb je een goede armsnelheid, een goed reactievermogen en een goed anticiperingsvermogen nodig.

2.1.1.Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan schuin t.o.v. de tafel. • L voet staat voor. • Het lichaamsgewicht wordt op het achterste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • R schouder en R heup worden naar achter gedraaid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Slaginzet begint zijdelings naast het lichaam. • Bovenarm en elleboog zijn los van het lichaam. • Onderarm en palet zijn parallel met het tafelloppervlak. • Palet is licht gesloten.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverplaatsing van het achterste naar het voorste been. • Bij het baltrefpunt is het lichaamsgewicht op de beide benen verdeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • De gewichtsverplaatsing wordt door een actieve rompdraaiing naar links ingezet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Door een buiging in de elleboog wordt het palet naar boven gebracht. • De bal wordt in stijgende fase of in het hoogste punt voor het lichaam geraakt.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rompdraaiing naar links tot deze parallel komt met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet zwaait tot voor het hoofd in de richting van het net.



2.1.2. Foutenanalyse contra voorhand

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wijsvinger ligt te hoog: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ werken met kopsplendje die je juist boven de correcte positie van de wijsvinger aanbrengt.
Armbeving: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De elleboog komt mee naar voor. ▪ De elleboog is te dicht bij het lichaam. ▪ Te gespannen slagarm. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elleboog dient steeds achter de palet en hand te blijven. ▪ De hoek tussen bovenarm en lichaam dient 45° te bedragen. ▪ De slagarm dient gedurende de hele beweging ontspannen en los te zijn.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voeten staan parallel ten opzichte van de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een parallelle stand is ondersteuning van heup en romp niet mogelijk. Laat de spelers die deze fout maken veel rechtdoor spelen.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Romp blijft onveranderd gedurende de hele beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bij de slaginzet dient de R schouder naar achter te worden gebracht.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal wordt naast of achter het lichaam geraakt. ▪ De bal gaat in het net: ▪ De bal gaat over de eindlijn: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wanneer de bal naast of achter het lichaam geraakt wordt is er geen gewichtsverplaatsing mogelijk. ▪ Het palet minder sluiten ▪ De bal iets later raken ▪ De armbeving sneller uitvoeren ▪ De beweging van de arm verlengen ▪ Het palet meer sluiten / Voorhandzijde wijst naar boven. ▪ De beweging vlakker (= horizontaler) naar voor uitvoeren



2.1.3. Methodiek contra voorhand

Indien er geen partner aanwezig is met wie de slag kan getoond worden, kan een fotoreeks gebruikt worden of kan de beweging in het ijle worden voorgedaan daarna wordt met de eerste oefening begonnen. De trainer loopt van tafel tot tafel en verbetert de fouten. De oefeningen worden af en toe onderbroken om de meest belangrijke fouten te verbeteren.

Oefening 1:

Vanuit een correcte uitgangshouding laat de speler de bal van ca. 50 cm hoogte op tafel vallen en laat die verschillende keren botsen voor hij over het net gespeeld wordt. De partner vangt de bal met de hand en speelt op dezelfde manier terug.

Oefening 2:

Dezelfde oefening als de voorgaande, waarbij de bal na éénmaal gebotst te hebben gespeeld wordt. Deze oefening is belangrijk omdat, zolang de opslag niet gekend is, de bal op deze manier in het spel kan gebracht worden.

Oefening 3:

De bal wordt in het spel gebracht zoals in de eerste oefening. De partner speelt de bal nu onmiddellijk terug. De serveerder vangt de bal en herbegint de oefening. Na 10 beurten wordt van opslag gewisseld. Deze oefening is uiteraard moeilijker dan de voorgaande, omdat de bal teruggespeeld moet worden. De coördinatie van de beweging met de opsprong en de baan van de bal kan hierbij aangeleerd worden.

Oefening 4:

Dezelfde oefening als de voorgaande, maar de bal wordt in het spel gebracht zoals bij oefening 2

Oefening 5:

De bal wordt in het spel gebracht zoals bij oefening 2 en de spelers zullen trachten 1) 2 à 3 maal 2) zo lang mogelijke balwisselingen uit te voeren. De moeilijkheidsgraad van deze oefeningen ligt hoger aangezien nu ook aandacht moet besteed worden aan de verplaatsing aan de tafel.

Indien 4 spelers per tafel :

De oefening wordt door 2 spelers uitgevoerd, waarbij elke speler over een doos met een 20 tal ballen beschikt. De andere twee spelers blijven bij de tafel en rapen de ballen op. Na 5 minuten wisselen de spelers.

Oefening 6:

Dezelfde oefening als voorgaande, maar de beide spelers gaan de eigen slagen tellen. Na elke fout herbegint het tellen. Fouten van de tegenspeler tellen niet mee. Deze oefening geldt als controle - oefening (+ variatie - motivatie)

Oefening 7:

Dezelfde oefening als 5. De rughand zijde van de tafel van elke speler wordt afgedekt met een handdoek.



**Oefening 8:**

De molen. Aan elke zijde van de tafel staan spelers achter elkaar opgesteld. Speler 1 van groep A brengt de bal in het spel en gaat zich onmiddellijk plaatsen achter de laatste speler van groep B aan de andere zijde van de tafel. De speler 1 van groep B speelt de bal terug en gaat zich plaatsen achter de laatste speler van groep A. Wie een fout maakt gaat eruit. Indien nog twee spelers overblijven, dan wordt na elke slag om de as gedraaid alvorens de volgende bal te spelen.

Oefening 9:

Dezelfde oefening als 7., maar op elke voorhand zijde van de tafel wordt een luciferdoosje of een kapotte bal(len) geplaatst. Telkens de spelers het voorwerp raken, krijgen ze een punt. (variatie)

Oefening 10:

Gedurende 1 minuut :

- hoeveel balwisselingen samen ?
- hoeveel fouten elk

Gedurende 2 minuten :

- kan het dubbel aantal bereikt worden ?

Opmerking : duur van de oefening in ongeveer 5 minuten.

Figuur contra voorhand : zie videofragment





2.2. contra rughand (CRH)

Deze slag is één van de basisslagen van de offensieve speler. Afhankelijk van het spelsysteem van de speler zal deze slag als controleslag of agressieve slag gebruikt worden.

2.2.1. Slagontleding

	Positie en beweging Van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> L voet staat een halve voet voor R. Het lichaamsgewicht is gelijkmatig over beide voeten verdeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> Schouders staan parallel met de tafel. Eventueel kan de L-schouder iets naar voor gedraaid worden. 	<ul style="list-style-type: none"> Onderarm is los van het lichaam en parallel met het tafelopervlak. De slaghand wordt voor het lichaamsmidden gehouden. Verplaatsing van de onderarm is loodrecht tot licht gesloten.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> Geen houdingsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> Wanneer de schouders parallel staan in de voorbereidingsfase is er geen houdingsverandering. Wanneer de linker schouder voor stond, worden schouderas en heupen parallel gedraaid met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> Het palet en de onderarm bewegen zich met de elleboog als draaischijf van achter naar voor. Het palet wordt tijdens de beweging naar het net toe gesloten. De bal wordt in opstijgende fase voor het lichaam geraakt.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> Geen houdingsverandering 	<ul style="list-style-type: none"> De romp staat parallel met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> Het palet bevindt zich ongeveer ter hoogte van de R- Schouder. De palettop wijst in de richting waarin de bal gespeeld wordt.



2.2.2. Foutenanalyse contra rughand

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Duim wijst naar boven 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ werken met kopsplendje die je juist boven de correcte positie van de duim aanbrengt.
Armbeving: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De pols is naar beneden geknikt bij het raken van de bal. ▪ De bal wordt achter geraakt ipv boven. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pols en palet dienen in het verlengde te zijn van de speelarm. ▪ De elleboog is boven de speelarm.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ R voet staat voor L 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dit geeft voornamelijk problemen bij combinatieoefeningen voorhand – rughand. Wanneer de snelheid wordt opgedreven zal de speler niet meer kunnen volgen in voetenwerk en bijgevolg geen optimale bal meer kunnen spelen.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewicht staat op R voet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dit geeft een probleem bij een diepe verplaatsing naar voorhand. De speler zal hiervoor eerst zijn gewicht op linker been brengen om dan hierop af te stoten om een bijtrekpas naar voorhand uit te voeren. Spelers die hun gewicht op R voet zetten lopen dikwijls wel goed om.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal gaat in het net: ▪ De bal gaat over de eindlijn: ▪ De bal gaat over de zijlijn: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Het palet minder sluiten ▪ De bal iets later raken ▪ De armbeving sneller uitvoeren ▪ De beving van de arm verlengen ▪ Het palet meer sluiten / Voorhandzijde wijst naar boven. ▪ De beving vlakker (= horizontaler) naar voor uitvoeren ▪ De voetenstand controleren ▪ Palet dient de richting van de bal te volgen.



2.2.3. Methodiek contra rughand

Zie methodiek contra voorhand

Figuur contra rughand : zie videofragment





2.3. topspin voorhand (TVH)

Een topspin voorhand wordt in het hedendaagse tafeltennisspel zowel gebruikt als opening of afmaakslag. Afhankelijk van de aangespeelde bal zal de speler opteren voor een topspin op rotatie of voor een topspin op snelheid.

2.3.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan schuin t.o.v. de tafel. • L voet staat voor. • Het lichaamsgewicht wordt op het achterste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • R- schouder en R- heup worden naar achter gedraaid. • De R- schouder wordt tijdens de draaiing naar beneden gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Op een bal met backspin wordt het palet ter hoogte van de knie gebracht. Het palet is licht gesloten • Op een bal met topspin wordt het palet door het strekken van de onderarm ter hoogte van de R- heup gebracht. Het palet is licht gesloten. ➤ De arm is bijna volledig gestrekt. ➤ De elleboog is los van het lichaam.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverplaatsing van het achterste naar het voorste been. 	<ul style="list-style-type: none"> • De gewichtsverplaatsing wordt door een actieve rompdraaiing naar links ondersteunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palet en onderarm worden door het buigen van de elleboog en een polsversnelling explosief naar voor – boven gebracht. • Het palet beschrijft een rechte baan. • De bal wordt in het hoogste punt voor het lichaam geraakt.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • De R- schouder en de R- heup draaien verder naar voor tot de romp parallel met de tafel staat. 	<ul style="list-style-type: none"> • De onderarm wordt versneld tot het palet aan het L- voorhoofd eindigt. • De elleboog bevindt zich op schouderhoogte.



2.3.2. Foutenanalyse topspin voorhand

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wijsvinger ligt te hoog: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ werken met kopsplendje die je juist boven de correcte positie van de wijsvinger aanbrengt.
Armbevinging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De elleboog komt mee naar voor. ▪ De elleboog is te dicht bij het lichaam. ▪ Te gespannen slagarm. ▪ De vrije arm komt mee naar boven. ▪ Polsinzet ▪ De slag eindigt boven het hoofd. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elleboog dient steeds achter de palet en hand te blijven. ▪ De hoek tussen bovenarm en lichaam dient 45° te bedragen. De slagarm mag echter ook niet gestrekt zijn. ▪ De slagarm dient gedurende de hele beweging ontspannen en los te zijn. ▪ De vrije arm ondersteunt de beweging. In de voorbereidingsfase wordt deze arm in de richting van de bal georiënteerd. In de uitvoeringsfase gaat deze met de schouders mee naar achter draaien. ▪ In de aanleerfase dienen we nog geen belang te hechten aan de polsinzet. Indien deze gebeurt laat men dit. Indien niet gaat men dit later nog toevoegen. ▪ De slag dient te eindigen aan het voorhoofd.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voeten staan parallel ten opzichte van de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een parallelle stand is ondersteuning van heup en romp niet mogelijk. Laat de spelers die deze fout maken veel rechtdoor spelen.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Romp blijft onveranderd gedurende de hele beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bij de slaginzet dient de R schouder naar achter te worden gebracht.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal wordt naast of achter het lichaam geraakt. ▪ De bal gaat over de eindlijn: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wanneer de bal naast of achter het lichaam geraakt wordt is er geen gewichtsverplaatsing mogelijk. ▪ Het is in de aanleerfase belangrijk dat de bal gewreven wordt met een gesloten palet.



2.3.3. Methodiek topspin voorhand

Het grote probleem bij het aanleren van deze slag is de complexiteit ervan. Het is niet gemakkelijk deze slag in componenten op te delen en aan te leren zonder het ritme en de harmonie van de beweging te onderbreken. Bij een correcte uitgangshouding is pas dan een goede voorbereiding en uitvoering mogelijk wanneer de bal over de eindlijn naar de speler toe springt. In het spelverloop is dit wel het geval, maar dit gaat niet altijd op bij beginnelingen. Vandaar dat in oefening 1 uitgegaan wordt van een uitgangshouding op de RH zijde van de tafel.

Oefening 1:

De speler staat in de uitgangshouding aan de RH zijde van de tafel, het midden van het lichaam ter hoogte van de tafelhoek. De speler laat de bal van 50 cm hoogte op de tafel of op de grond vallen en laat die verschillende malen botsen. Terzelfder tijd wordt de bal met een langzame lange beweging hoog over het net getrokken. De partner vangt de bal op en speelt op dezelfde manier terug.

Oefening 2:

Dezelfde oefening als de voorgaande, waarbij de bal na één bots op tafel of op grond gespeeld wordt. Bij deze oefening zal de timing van de beweging nauwkeurig moeten zijn. De bal wordt NHP getrokken juist boven het tafelvlak.

Oefening 3:

Speler A brengt de bal met een indirecte opslag in het spel, waarbij de bal verschillende malen opbotst. Tijdens het opbotsen van de bal heeft speler B de tijd zich klaar te houden voor de lift. Speler B trekt de bal hoog over het net. De serveerder vangt de bal en herbegint de oefening. De moeilijkheid is gelegen in het feit dat speler B niet weet waar de bal juist terecht zal komen : hij is dus gedwongen zich te verplaatsen indien het nodig is. Zelfs wanneer beginnelingen in staat zijn oefeningen 1 en 2 correct uit te voeren, hebben ze soms last met oefening 3. Deze oefening moet lang en dikwijls uitgevoerd worden. Het onderbreken om ballen op te rapen bemoeilijkt de automatisering van de beweging. Het is daarom aan te raden aan speler A een doos te geven met een 20 - 30 ballen of meer.

Oefening 4:

Dezelfde oefening als voorgaande, met 1 bots.

Oefening 5:

Oefening met de robot. Een eerste kennismaking met de robot verloopt zonder al te veel problemen, wanneer de trainer bij de robot blijft. Een aantal leerlingen zullen ingezet worden bij het ballen rapen. Bij de tafel waar de robot ingezet is, zijn er naast de trainer 4 à 6 spelers. Eén oefent, de tweede staat naast hem en kijkt met de trainer en luistert naar de correcties. De overige spelers staan aan de kant van de robot en vullen de robot met ballen en/of doen pre - initiatieoefeningen. Na +/- 2' wisselen de spelers van rol. Indien nodig kunnen diegenen die getraind hebben tegen de robot gaan samen aan een tafel gaan oefenen en de plaats van de ballenrapers kan dan worden ingenomen door nieuwe spelers.





De snelheid van de robot bedraagt 30 ballen per minuut, om het de spelers mogelijk te maken zich te concentreren. De robot wordt ingesteld op een lichte backspin, waardoor de speler verplicht is de armbeweging naar boven toe uit te voeren, zoniet gaat de bal in het net. Belangrijk is dat de speler vlug terugkeert van de afwerkingsfase naar de uitgangshouding, zoniet wordt het onmogelijk, ook bij dit lage tempo, de beweging correct uit te voeren. De eerste reeks ballen zal zeker moeilijkheden meebrengen. Uit ervaring is gebleken dat van een eerste reeks ballen slechts weinig ballen goed gespeeld worden. Eens de belangrijke fouten gecorrigeerd, kan vrij vlug naar een tempo van 40/min. overgegaan worden.

Een andere methode is diegene waarbij de trainer de robot vervangt bij het aanspelen van de ballen.

Oefening 6:

Zelfde oefening als 4 : en A blokt de bal terug diagonaal

Oefening 7:

Zelfde oefening als 6 - 2 à 3 x lift VH op blok diagonaal.

Oefening 8:

4 spelers per tafel. A staat aan de RH zijde van de tafel en speelt vanuit een doos ballen met duwen rughand parallel naar speler B. Speler B trekt de bal diagonaal naar C. C vangt de ballen op, die op een handdoek terecht komen. Speler D raapt de ballen op en vult de doos aan. Na 2' à 3' wordt onderling gewisseld. (variatie - intensivering)

Oefening 9:

Twee spelers per tafel. De serveerder die over een doos met een 30 tal ballen beschikt, brengt de bal in het spel met een gesneden RH opslag diagonaal en duwt de bal daarna met RH parallel. De ontvanger zal de bal diagonaal terugduwen met de RH en openen met VH diagonaal. De goede ballen worden geteld. Na ca. 5 ' wordt van plaats veranderd.

Oefening 10:

Dezelfde oefening als 9, maar nu wordt niet meer luidop geteld. De serveerder speelt de ballen onaangekondigd naar de VH zijde van de ontvanger. De ontvanger is nu niet meer in staat zich lang vooraf op de goede positie voor de VH lift in te stellen.

Oefening 11:

Dezelfde oefening als de voorgaande. Beide spelers mogen, elk om beurt, het meest geschikte ogenblik kiezen voor de lift. Aan het reactievermogen wordt hiermee grotere eisen gesteld.

Figuur topspin voorhand : zie videofragment





2.4. Blok voorhand (BVH)

Blok voorhand wordt aangewend om een bal met topspin terug te spelen naar de tegenstrever. Eerst en vooral dienen we een onderscheid te maken tussen een actieve en een passieve blok voorhand. Afhankelijk van de aangewende blok kunnen we de nadruk leggen op de plaatsing of op de snelheid van de bal.

2.4.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan schuin t.o.v. de tafel. • L voet staat voor. • Het lichaamsgewicht wordt op het achterste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • R schouder en R heup worden lichtjes naar achter gedraaid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Slaginzet begint zijdelings voor het lichaam. • Bovenarm en elleboog zijn los van het lichaam. • Onderarm en palet zijn parallel met het tafelloppervlak. • Palet is licht tot goed gesloten.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverplaatsing van het achterste naar het voorste been. • Bij het baltrefpunt is het lichaamsgewicht op de beide benen verdeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • R- schouder en R- heup draaien zich langzaam naar Links. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het palet wordt door een lichte buiging in de elleboog naar voor- boven gebracht. • De bal wordt in stijgende fase zijdelings- voor het lichaam geraakt.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rompdraaiing naar links tot deze parallel komt met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet zwaait lichtjes uit met een naar voor/boven gerichte palettop.



2.4.2. Foutenanalyse

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wijsvinger ligt te hoog: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CVH
Armbeweging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De elleboog is bijna loodrecht onder de palet. ▪ Te gespannen slagarm. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Palet en onderarm dienen evenwijdig te zijn met het tafelloppervlak. ▪ De slagarm dient gedurende de hele beweging ontspannen en los te zijn.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voeten staan parallel ten opzichte van de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Met een parallelle stand is ondersteuning van heup en romp niet mogelijk. Laat de spelers die deze fout maken veel rechtdoor spelen.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Romp blijft onveranderd gedurende de hele beweging. ▪ De romp is recht. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bij de slaginzet dient de R schouder naar achter te worden gebracht. ▪ Speler dient een gesloten romphouding te hebben bij het uitvoeren van de blok. Bij spinballen met veel rotatie zal anders de kans te groot zijn dat de bal over de tafel zal gaan.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal wordt naast of achter het lichaam geraakt. ▪ De bal gaat in het net, over de tafel of naast. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wanneer de bal naast of achter het lichaam geraakt wordt is er geen gewichtsverplaatsing mogelijk. Bij blok zit men hierdoor ook te laat op de bal waardoor de bal dikwijls onder de palet zal doorgaan door het afvlakken van de curve van de bal. ▪ Zie foutenanalyse CVH



2.4.3. Methodiek

Zie methodiek van de andere slagen vanaf oefening 3.

Oefening 1:

Speler A laat de bal op de grond (tafel) botsen en trekt hem diagonaal over het net. De andere speler blokt de bal terug. De bal wordt met de hand opgevangen en men herbegint. Na 10 tot 20 balwisselingen wordt veranderd.

Oefening 2:

Deze oefening kan doorgaan als een combinatieoefening. Ze kan met 2 of 4 spelers per tafel uitgevoerd worden.

A brengt de bal in het spel met:

1. een indirecte gesneden service met rughand
2. een opslag rughand

B speelt de bal met TVH terug en A blokt met VH. B vangt de bal en bergt die op in een doos. Na 20 ballen verandert men. Speler A moet zich concentreren op de inclinatie van het palet, open bij de SRH en 1/2 gesloten bij de BVH.

Oefening 3:

Bij een vlotte vooruitgang kan zonder onderbreken gespeeld worden.

A SRH --> B: TVH --> A: BVH --> B: TVH --> A: BVH --> B: TVH --> A: ...

waarbij A blokt met voorhand en B topspint met VH vanuit de voorhandzijde van de tafel.

Hier wordt dus uitsluitend getopspind en geblokt. De BVH speler heeft af te rekenen met 2 problemen :

1. de richting van de armbeweging op de geblokte bal moet vlakker verlopen.
2. de overgangsbeweging moet uitgevoerd worden. (onmiddellijk)

Oefening 4:

Vier spelers per tafel, 2 dozen. A duwt de bal met RH parallel naar B, B topspint met VH diagonaal naar C, C blokt met VH parallel naar D. D vangt de bal met de hand en legt ze in de doos. (enkel als 4 spelers aan 1 tafel nodig zijn) Na een 20 tal ballen wordt van plaats verwisseld.

Oefening 5:

Zelfde oefening als de voorgaande, maar speler A wordt vervangen door een robot, die de ballen met licht backspin in het spel brengt.

Oefening 6:

Zelfde oefening als 3. Beide spelers trachten de bal zo lang mogelijk in het spel te houden. 5 tot 10 balwisselingen zonder onderbreking is al vrij regelmatig voor beginners.

Figuur blok voorhand : zie videofragment





2.5. Blok rughand (BRH)

2.5.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> Voeten staan parallel t.o.v. de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> R- schouder en R- heup worden lichtjes naar voor gedraaid. 	<ul style="list-style-type: none"> Slaginzet begint voor het lichaam. Bovenarm en elleboog zijn los van het bovenlichaam. De palettop bevindt zich iets boven de elleboog. Het palet is licht tot goed gesloten.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> Geen houdingsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> R- schouder en R- heup draaien zich parallel met het tafeloppervlak (beweging naar achter) 	<ul style="list-style-type: none"> Het palet en de onderarm worden door een korte beweging van achter naar voor in de richting van het net gebracht. De elleboog is de draaischijf van de beweging. De bal wordt in opstijgende fase voor het lichaam geraakt.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> Geen houdingsverandering 	<ul style="list-style-type: none"> De romp staat parallel met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> Het palet en de onderarm volgen de bal in de richting van het net.



2.5.2. Foutenanalyse

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Duim wijst naar boven 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CRH
Armbeweging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De pols is naar beneden geknikt bij het raken van de bal. ▪ De bal wordt achter geraakt ipv boven. ▪ De elleboog is bijna loodrecht onder de palet. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pols en palet dienen in het verlengde te zijn van de speelarm. ▪ De elleboog is boven de speelarm. ▪ Palet en onderarm dienen evenwijdig te zijn met het tafelloppervlak.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ R voet staat voor L ▪ De bal wordt niet voor het lichaam geraakt. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CRH ▪ Speler dient zijwaartse verplaatsing te maken om de bal correct te spelen.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewicht staat op R voet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CRH
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal gaat in het net, over de tafel of naast. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CRH



2.5.3. Methodiek

Oefening 1:

A brengt de bal in het spel met SRH. B trekt de bal rechtdoor naar A. A kan zich concentreren op de aankomende bal en blokken met de rughand. B vangt de bal met de hand en bergt deze in een doos. Na 30 ballen wordt gewisseld.

Oefening 2:

A brengt de bal in het spel met SRH. B topspint parallel. A blokt parallel. B topspint enz. Bij veelvuldige fouten in de plaatsing : bal vangen en opnieuw beginnen. Oefening 1 hernemen.

1. 2 à 3x.
2. zo lang mogelijk na elkaar.

Oefening 3:

De robot wordt opgesteld op de RH zijde van de tafel en speelt ballen met topspin naar de RH zijde van de leerling. De bal wordt diagonaal teruggeblokt. Snelheid 30 ballen per minuut.

Oefening 4:

Bij zeker spelen kan de snelheid van de robot opgedreven worden tot 40 ballen per minuut. Ook kan een grotere topspin gegeven worden.

Figuur blok rughand: Zie videofragment





2.6. Opslagen

Uitgaande van de rotaties zijn er vier soorten opslagen : met backspin, met topspin, met zijspin en zonder spin. De backspin en topspin kunnen nog aangevuld worden met de sidespin, die naar links of naar rechts gericht is.

Zij hebben allen hun gevolgen voor het correct terugbrengen van de service.

Het is duidelijk dat, wanneer de opslag geplaatst wordt in de 1ste periode der technische vorming, na de contra RH en VH of het duwen RH en VH, de service een RH of VH opslag zal zijn, met een lichte topspin of backspin.

Naarmate de spelers vorderen in de tafeltennistechiek en meer slagen onder de knie krijgen, zullen ze ook in staat zijn meer variatie te brengen in de service.

RH opslag met voorwaartse rotatie (ORH)

VH opslag met voorwaartse rotatie (OVH)

RH opslag met achterwaartse rotatie (ORH)

VH opslag met achterwaartse rotatie (ORH)

Voor het oefenen van de service kan gebruik gemaakt worden van tweekleurige ballen (één helft gekleurd) waardoor de rotatie bij het geven en ontvangen beter kan gevolgd worden.

Het best wordt op een trainingsavond één soort opslag ingeoeffend, eerst met tweekleurige bal, waarbij de aandacht gaat naar de rotatie. Zodra deze voldoende gekend is wordt met een gewone bal geoefend, waarbij door de ontvanger meer aandacht kan geschonken worden aan de serveerder, diens houding en armbeweging bij de opslag.

Het is binnen het kader van deze cursus enkel mogelijk de meest elementaire beginselen van de service weer te geven.

2.6.1. Ontleding van de beweging van de serveerder

Vorbereidingsfase

Dicht bij de tafel.

Benen gebogen, lichaamsgewicht over beide voeten.

De bal in de palm van de hand, vingers gestrekt, duim van de hand weg.

De onderarm evenwijdig aan het tafelloppervlak.

Het palet wordt achter de bal gehouden.

Uitvoering en baltrefpunt

De bal wordt van de palm van de hand verticaal omhoog geworden, minimum 16 cm.

Het palet wordt achter, boven of opzij van de bal gebracht, naargelang de rotatie die aan de bal gegeven wordt.

De pols en de voorarm zijn soepel en los.

De bal wordt geslagen, respectievelijk gewreven NHP, de eerste bots op de eigen tafelhelft, de tweede bots op de tafelhelft van de tegenstrever.

De hoek van het palet hangt af van de aard van de rotatie 1/2 gesloten voor topspin, geopend voor backspin.

De richting van de beweging hangt af van de rotatie: van boven naar beneden voor backspin, van beneden achter naar boven voor bij topspin.

Afwerkingsfase

De beweging moet niet verlengd worden, ze is afhankelijk van de aard van de service.

De arm moet niet gestrekt worden.

Zo vlug mogelijk moet de uitgangshouding voor de volgende slag aangenomen worden.





2.6.2. Methodiek

Gedurende een vrij korte tijd oefent de leerling de aan te leren opslag (max 5 minuten), eerst met een tweekleurige bal, dan met een witte bal. De bal wordt door een partner:

1. Opgevangen die op zijn beurt serveert.
2. Teruggespeeld en daarna opgevangen. Na 5 minuten wordt gewisseld.
3. De leerling oefent in het plaatsen van de service (max 5 minuten). De trainer tekent vakjes op de tafel. De bal wordt door een partner teruggespeeld. Na 5 minuten wordt gewisseld.
4. Elke elementaire oefening voor gelijk welke slag kan met een opgelegde service begonnen worden.

2.6.3. Fouten en correctie

1. De bal wordt geslagen VHP. Bal raken op nethoogte. De bal wordt te hoog opgeworpen en te hoog geslagen. Gebrek aan concentratie. Gespannen pols en arm.

2. Bij alle soorten opslagen kunnen de fouten die bij de respectievelijke slagen gemaakt worden, oorzaak zijn van een niet gelukte opslag. Zie punt 3 bij de onderscheiden slagen.

2.6.4. Doel van de opslag

De bal zodanig in het spel brengen dat de eigen tactiek kan gevolgd worden.

2.7. HET ONTVANGEN VAN DE OPSLAGEN (Ontv.)

2.7.1. Houding

Links van de tafel. In het moderne spel zal men trachten zoveel mogelijk aanvallend te spelen. In een later stadium zal een meer verdedigende speler zich meer centraal opstellen.

2.7.2. Methodiek

Zie grondbeginselen.

2.7.3. Fouten en correctie

1. Zijn afhankelijk van de slag waarmee de bal teruggespeeld wordt.
2. Te vlug met het palet naar de bal toegaan. Men moet zo lang mogelijk wachten de bal te spelen ten einde de mogelijke rotatie te onderkennen en zoveel mogelijk te laten uitwerken en om zich op de juiste manier te kunnen plaatsen t.o.v. de baan van de bal.

2.7.4. Doel van de slag

Tactische bedoelingen van de tegenstander tegen gaan en de eigen tactiek opdringen.

Bij het aanleren: het erkennen en zich instellen op de baan en de rotatie van de bal.



2.8. Duwen rughand (DRH)

Wanneer we “oudere” personen leren tafeltennissen is het aangewezen om te starten met duwen rughand. Deze slag vertraagt het spel en geeft de speler de mogelijkheid om zich voor te bereiden op de aankomende bal. Door hen backspin aan te leren zullen zij wanneer zij competitie spelen ook een aantal effecten kunnen neutraliseren door hun duwbeweging.

2.8.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging Van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan parallel t.o.v. de tafel. • Het lichaamsgewicht is gelijkmatig op beide voeten verdeeld 	<ul style="list-style-type: none"> • R- schouder wordt lichtjes naar voor gedraaid.Hierdoor komt deze schuin met de tafel te staan. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet wordt naar de linkse schouder gebracht.. • Bovenarm en elleboog zijn los van het bovenlichaam. • De palet is licht tot sterk geöpend.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet wordt naar voor – onder gebracht in de richting van het net. • De top van de palet volgt de baan van een halve cirkel. • De elleboog is de draaischijf van de beweging. • De bal wordt voor, in of na het hoogste punt voor het lichaam gespeeld.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering 	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering. 	<ul style="list-style-type: none"> • De slag eindigt met een gestrekte arm vlak boven het tafeltennisoppervlak. • De top van de palet is naar het net gericht.



2.8.2. Foutenanalyse

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪
Armbeweging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De elleboog gaat van onder naar boven. ▪ Onderarm wordt niet gebruikt. ▪ De pols is naar onder geknikt. ▪ Elleboog is boven de onderarm 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal wordt niet achter – onder getroffen en stijgt hierdoor. ▪ Bij de beweging dient de slagarm tot bijna gestrekt te gaan. ▪ Hierdoor is de bal moeilijker controleerbaar. ▪ Elleboog dient laag te blijven, net zoals romphouding.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ R voet staat voor L 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zie foutenanalyse CRH
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewichtverplaatsing gebeurt na het balcontact. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hierdoor kunnen we een onvoldoende diepe bal krijgen.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bal gaat niet in de gewenste richting 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De slagarm dient de bal te begeleiden naar waar deze gespeeld dient te worden.

2.8.3. Methodiek

Zie methodiek contra voorhand.

Figuur duwen rughand: zie videofragment





2.9. Duwen voorhand (DVH)

De klassieke duwen voorhand komt in het moderne tafeltennisspel niet veel meer voor. Wel vinden we het kort terugleggen of het duwen boven de tafel veel terug. Hierbij spelen dan voornamelijk de onderarm en pols een belangrijke rol in de uitvoering van de beweging.

2.9.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan schuin t.o.v. de tafel. • L voet staat voor. • Het lichaamsgewicht wordt op het achterste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • De romp draait lichtjes naar rechts. • De rechter schouder wordt bij de draaibeweging lichtjes naar beneden gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet wordt naar achter – boven ter hoogte van de rechter schouder gebracht. • De slagarm wordt hierbij sterk gebogen. • De elleboog is los van het lichaam. • De palet is licht tot sterk geöpend.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverplaatsing van het achterste naar het voorste been. • Bij het baltrefpunt is het lichaamsgewicht op de beide benen verdeeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • De romp draait zich langzaam naar links. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet wordt door een strekking van de onderarm naar voor – onder gebracht. • De elleboog is de draaischijf van de beweging. • De bal wordt voor, in of na het hoogste punt naast het lichaam gespeeld.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rompdraaiing naar links tot deze parallel komt met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> • De slag eindigt met een gestrekte arm vlak boven het tafeltennisoppervlak. • De top van de palet is naar het net gericht.



2.9.2. Foutenanalyse

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪
Armbeweging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De elleboog gaat van onder naar boven. ▪ Onderarm wordt niet gebruikt. ▪ Elleboog is boven de onderarm ▪ Geen polsinzet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De bal wordt niet achter – onder getroffen en stijgt hierdoor. ▪ Bij de beweging dient de slagarm tot bijna gestrekt te gaan. ▪ Elleboog dient laag te blijven, net zoals romphouding. ▪ Polsinzet is nodig om voldoende rotatie te kunnen meegeven aan de bal.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Te frontale stelling ten opzichte van de tafel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L been is lichtjes voor R. Gewichtsverplaatsing is ook bij deze slag nodig.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gewichtverplaatsing gebeurt na het balcontact. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hierdoor kunnen we een onvoldoende diepe bal krijgen.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bal gaat niet in de gewenst richting 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De slagarm dient de bal te begeleiden naar waar deze gespeeld dient te worden.



2.9.3. Methodiek

Oefening 1:

De speler neemt de uitgangshouding aan. De trainer of een andere speler laat de bal vallen van ca. 50 cm hoogte. De speler duwt de bal na de eerste bots over het net, diagonaal. De partner vangt de bal met de hand op en bergt de bal in een doos. Na een 30 - tal ballen wordt van rol verwisseld.

Oefening 2:

Zodra de beweging correct uitgevoerd wordt, kan de indirecte opslag en terugslag geoefend worden. Daarna zonder de balwisseling te stoppen, waarbij de partner met de rughand terugspeelt (parallel).

Oefening 3:

Zodra in de uitgangshouding geen grote fouten meer begaan worden (plaatsing), spelen beide spelers de bal met voorhand.

Oefening 4:

Om de beweging te automatiseren kan de robot worden ingeschakeld. Men plaatst de robot op de VH zijde van de tafel. Gezien de robot ook geen onbekende meer is kan gerust begonnen worden aan een tempo van 40 ballen per minuut. De robot kan ingeschakeld worden met een lichte backspin.

Oefening 5:

Zodra de slag voldoende geautomatiseerd is, kan overgegaan worden op oefeningen waarbij de speler zich dient te verplaatsen. De bal wordt afwisselend naar de VH zijde en in het midden van de tafel gespeeld.

Figuur duwen voorhand: zie videofragment





2.10. Topspin rughand (TRH)

Een topspin rughand wordt door veel spelers gebruikt om het spel te openen en op te bouwen. In een aantal gevallen kan een snelle topspin rughand gebruikt worden om te scoren.

2.10.1. Slagontleding

	Positie en beweging van de benen	Positie en beweging van de romp	Positie en beweging van de arm en palet
Vorbereidingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten staan parallel t.o.v. de tafel. • Het lichaamsgewicht is verdeeld op beide voeten. 	<ul style="list-style-type: none"> • De rechter schouder wordt bij een voorovergebogen bovenlichaam licht naar voor gedraaid. • De R heup draait eveneens licht naar voor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Op backspin : <ul style="list-style-type: none"> ✓ De palet wordt tot op kniehoogte gebracht. ✓ De palet is licht gesloten • Op topspin <ul style="list-style-type: none"> ✓ De palet wordt ter hoogte van de L heup gebracht. ✓ De palet is sterker gesloten. ✓ De elleboog is duidelijk los van het lichaam. ✓ De pols is ingedraaid.
Uitvoeringsfase en Baltrefpunt	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering. • Op ballen met backspin is is een strekking van de benenaangewezen. 	<ul style="list-style-type: none"> • De romp draait naar rechts tot deze parallel met de eindlijn van de tafel komt. 	<ul style="list-style-type: none"> • De palet en de onderarm worden explosief naar voor boven gebracht. • De elleboog is de draaischijf van de beweging. • De pols wordt kort voor het trefpunt dynamisch ingezet. • De bal wordt in of na het hoogste punt gespeeld.
Afwerkingsfase	<ul style="list-style-type: none"> • Geen houdingsverandering 	<ul style="list-style-type: none"> • De romp staat parallel met de tafel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Het palet eindigt met een gestrekte arm voor het rechter deel van het lichaam. • De top van de palet is naar voor- boven gericht.



2.10.2. Foutenanalyse

Foutenanalyse	Remediëring
Palet: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Palet vertrekt van tussen de benen ▪ De top van de palet is te fel naar achter. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vroegere techniek waar de nadruk lag op de rotatie. In het moderne tafeltennis gaan de rally's te snel om zo een lange beweging uit te voeren. ▪ De pols dient zodanig geknikt te worden dat de top van de palet naar onder en lichtjes naar achter is (zie stand palet bij voorbereiding TVH).
Armbevinging: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De pols is naar beneden geknikt bij het raken van de bal. ▪ De bal wordt achter geraakt ipv boven. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pols en palet dienen in het verlengde te zijn van de speelarm. ▪ De elleboog is boven de speelarm.
Voetenwerk: <ul style="list-style-type: none"> ▪ R voet staat voor L ▪ Speler staat te ver van de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parallele houding is noodzakelijk voor latere verplaatsingen. ▪ Speler gaat de bal met een open palet spelen. Een juist inschatten van de baan van de bal is nodig.
Romp: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De speler staat te kort bij de bal ▪ Geen rompacie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De speler gaat dit compenseren door zijn romp op te richten. ▪ Schouder en elleboog dienen naar voor gebracht te worden in de voorbereidingsfase. Tijdens de uitvoeringsfase wordt door een actieve rompdraaiing de schouder en romp terug naar achter gebracht.
Baan van de bal: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De speler staat niet juist ten opzichte van de bal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Een correct inschatten van de baan van de bal bij topspin rughand is absoluut nodig om de bal goed te raken.



2.10.3. Methodiek

Zie andere slagen

Oefening 1:

De leerling staat in de uitgangshouding aan de RH zijde van de tafel. De trainer of een andere speler laat de bal van +/- 50 cm hoogte op de tafel (grond) vallen. Na enkele botsen wordt de bal met een lange beweging over het net getrokken.

Oefening 2:

Dezelfde oefening als voorgaande, maar de bal wordt getrokken na éénmaal gebotst te hebben.

Oefening 3:

Leerling A speelt de bal met RH zonder veel rotatie diagonaal naar B. B topspint de bal hoog over het net. A vangt de bal op en herbegint. Na 30 ballen wordt er van plaats verwisseld.

Oefening 4:

Wanneer beide spelers de beweging beheersen kan in reeks gespeeld worden. De trainer let op de correcte plaatsing van de spelers

1. 2 à 3x
2. Zo lang mogelijk

Oefening 5:

TRH op BRH: speler A brengt de bal met een SRH in het spel. B trekt diagonaal naar A. A blokt met rughand terug. B topspint verder met RH.

Figuur topspin rughand:





1.1. DOEL VAN DE SLAGTECHNIEK IN TAFELTENNIS

LITERATUUR MODULE TECHNIEK:

BLOSO	1991	Cursus Clubtrainer tafeltennis, Brussel, Bloso
FFTT	1998	Revue officielle de la Fédération Française de Tennis de Table, Montrouge
DTTB	1996/97	A – Trainer
Glen Östh, Jens Felke	1992	Comment être le meilleur
ITTF		ITTF Illustrated, officieel blad van de ITTF
BRUCKER, O./ HARANGOZO, T. Tischtennis modern gespielt	1975	Niederhausen
Deutscher Tischtennis Bund. Tischtennis-Lehrpläne 1 (Technik), 2 (Methodik), 3 (Training und Wettkampf), 4 (Theorie).	1982-1983	München
GOTTLÖBER, G./ OELSCHLÄGEL, G. Tischtennis - Technik, Taktik, Training	1977	Berlijn
GROSS, B. Tischtennispraxis. - Programme - Übungen - Lernhilfen	1987	Reinbek
GROSS, B. HUBER, D. Tischtennis. Moderne Technik für Anfänger und Könnner	1995	Reinbek
GRUMBACH, M. Tischtennis-Grundschule für Schule und Verein - Deel 1: Grundkurs	1978	Schorndorf
HEISSIG, W. Tischtennis 1. Faszination des kleines Balles	1976	Herford
HEISSIG, W. Tischtennis 2. Technik und Taktik des schnellen Spiels	1977	Herford
HEISSIG, W. Tischtennis 3. Training und Wettkampf	1979	Herford
POCK, G./SCHNEIDER, R. Training während ..., in: Tischtennislehre, nrs. 56 2/98), 57 (3/98), 58 (4/98), 59 (1/99).		
SKLORZ, M. Tischtennis - vom Anfänger zum Könnner	1972	München
SKLORZ, M./MICHAELIS, R. Richtig Tischtennis spielen	1979	München
STIERLE, G. Neue Tischtennislehre. Stuttgart	1980	
TRUPKOVIC, J. Wege zum Leistungstischtennis	1978	Flensburg