



Coaching voor ouders

Wilvo-TTV Bergeijk

PRESTEREN MET PLEZIER

SAMENVATTING

Uitgangspunten bij coaching

door Eric Biemans

Iedereen kan leren coachen. Bij het coachen is het meest belangrijk om aandacht te hebben voor de algehele toestand van de speler(s) die gecoacht worden. In algemene zin is coaching er op gericht om een speler met plezier maximaal te laten presteren binnen het vermogen van de speler zelf. Een coach helpt de speler met een paar extra ogen om de kansen van het winnen van een wedstrijd te vergroten. Alhoewel een coach en trainer in de praktijk dezelfde persoon kunnen zijn, zijn de doelstellingen bij trainingen volledig gericht op verbeteren van houding en techniek en dus anders dan van coaching bij wedstrijden. In deze uitgave wordt alleen de coachingsaspecten behandeld.

Een speler die naar huidig vermogen niet optimaal presteert is in de dynamiek van het spel niet altijd zelf in staat om zichzelf te corrigeren. Op dit punt ligt de belangrijkste taak voor een tafeltennis-coach. Hierbij gaat de coach terug naar de uitgangspunten en adviseert te speler om de juiste basishouding aan te nemen en de slagen te gebruiken die de speler ruim voldoende beheerst. Of is er eerst aandacht benodigd voor mentale toestand van de speler?

In alle situaties geldt dat de speler de coach moet toelaten.

Om de juiste coachingsstrategie te kunnen bepalen worden eerst de uitgangspunten gecontroleerd:

- Is de speler in goede mentale en fysieke gesteldheid?. Is de speler bv. Ziek, moe of geblesseerd?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waar rekening mee gehouden dient te worden. In de tijd voor de wedstrijd is het belangrijk iedere speler even kort hierover te bevragen.
- Is de speler gemotiveerd en fanatiek en moet er wellicht afgeremd worden? Of juist ongemotiveerd en ongeïnteresseerd en moet er gestimuleerd worden?
- Is de basishouding goed? Of komt de speler steeds niet goed uit en vliegen de ballen alle kanten op?
- Ligt de focus bij het spel. Of is de speler juist snel afgeleid, al dan niet door omstandigheden in de zaal?

Indien de uitgangspunten helder zijn is de coach voorbereid om aanwijzingen te gaan geven. Geef maximaal 1 of 2 aanwijzingen per set. Focus op de meest belangrijke verbeterpunten. Meer dan 2 aanwijzingen per set hebben geen zin! Herhaal waar nodig en geef alleen (andere) aanwijzingen indien daar echt noodzaak voor is.

Tolereer nooit opzettelijk negatief gedrag.



Een tafeltennis team bestaat uit minimaal 3 spelers.



Basis techniek

Tijdens het spelen van tafeltennis doet het hele lichaam mee. Lichaamshouding, conditie en mentale staat zijn allemaal van invloed op het spel



Spelregels

Een tafeltenniswedstrijd bestaat uit 10 sets. Iedere speler speelt 3 sets in het enkel spel. Daarnaast wordt er 1 dubbelspel gespeeld. Elke set wordt gespeeld volgens beste van 5 games. In elke game wordt tot de 11 gespeeld met 2 punten verschil.

Basishouding

Bij tafeltennis is de basishouding erg belangrijk om de sport goed uit te kunnen voeren. Techniek komt pas goed tot zijn recht indien het lichaam volledig in balans is. Voor de coach is het belangrijk om altijd eerst aandacht te geven aan de basishouding:

Staat de speler steeds in de juiste uitgangspositie? Dat wil zeggen

1. Linkse voor de rechtse voet bij rechtshandige spelers of Rechtse voor de linkse voet bij linkshandige spelers (afb. 1)
2. Lichaamshouding (afb. 2)
 - Knieën gebogen
 - Druk op de voorvoeten, hakken los van de vloer.
 - Bovenlichaam voorover gebogen. Schouders bevinden zich boven de tenen
 - Lichaamsbalans tussen de voeten
 - Elleboog los maar dicht bij het lichaam
 - Elleboog ca 90 graden gebogen
 - Elleboog gelijk/lager dan het bat
3. Batgreep juist en Bat naar voren gericht (afb. 3)

Basis slagen

Iedere tafeltennisspeler die wedstrijden speelt dient tenminste 3 basisslagen te beheersen.

1. Forehand contra
2. Forehand topspin
3. Backhand contra

En 4 hulpslagen:

1. Backhand schuiven
2. Backhand block
3. Forehand schuiven
4. Forehand block

De 3 basisslagen vormen de basis voor iedere speler waarvan optimaal gebruik gemaakt moet worden tijdens de wedstrijd. De hulpslagen zijn bedoeld als voorbereiding om de basisslagen uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld bij service-ontvangst is het soms noodzakelijk te bal eerst terug te schuiven om het spel op gang te brengen.

Raakmoment

In algemeenheid is het raakmoment (afb. 4) van de bal op het hoogste punt. Dit geldt voor alle slagen muv de hulpslagen forehand en backhand schuiven. Voor deze 2 hulpslagen geldt raakmoment na het hoogste punt, liefst zo laat mogelijk. Om de bal op het juiste moment te kunnen raken is een goede voorbereiding in de vorm van beweging en lichaamshouding noodzakelijk.

Tip: houdt hier vooral de positie van de elleboog in de gaten tov. batpositie, het raakmoment en het hoogste punt van de bal na de stuit.

Bewegingen

De bewegingen achter de tafel tussen de slagen in zijn minstens zo belangrijk als het beheersen van de slagen zelf. De lichaamsbewegingen zijn een belangrijke factor en hebben een grote invloed op het tafeltennis spel.

- De beweging achter tafel vindt altijd plaats in de basishouding.
- De beweging is primair gericht om in de juiste positie te komen om de volgende bal op het juiste moment te kunnen spelen. Zowel van links naar rechts als van voor naar achter
- Lichaamsbewegingen tijdens het uitvoeren van een slag hebben – gezien de gewichtsverplaatsing – een grote impact op het resultaat van de actie en dient dus beperkt te worden.

Dominante spelvorm

De dominante spelvorm is bij voorkeur een aanvallende speelstijl. Deze bestaan uit de basisslagen aangevuld met andere aanvallende slagen waarbij de samenstelling van beschikbare slagen per speler verschillen.

Indien de bal na de stuit voldoende diep met een relatief lage of normale snelheid op tafel komt (dus over de tafelrand zou vallen indien deze niet teruggeslagen zou worden), heeft het voorkeur om direct voor de aanvallende speelstijl te kiezen.

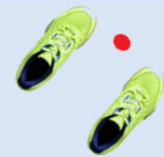
Bij ballen met zeer hoge snelheid wordt gekozen voor de hulpslag block en bij zeer lage snelheid waarbij de bal kort achter het net stuit voor de hulpslag schuiven.

Focus op beheersing en balans

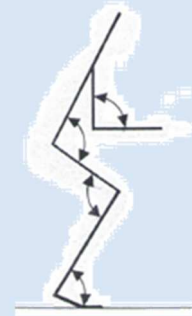
Bij het correct uitvoeren van het tafeltennisspel gaat het om beheersing en balans. Dat wil zeggen steeds in gereedheid zijn om de volgende bal op een juiste wijze te kunnen spelen binnen het vermogen van de speler. Hierbij zijn 3 hoofdaspecten van belang.

1. Op tijd op de juiste plaats de juiste uitgangspositie aanemen
2. Foutloos uitvoeren van een slag die men voldoende beheerst.
3. In de juiste lichaamshouding blijven.

AFBEELDINGEN



(1) Voetenstand (rechtshandig)



(2) Lichaamshouding



(3) Batgreep



(4) Raakmoment

Achtergrond informatie

Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee (enkel spel) of vier (dubbelspel) spelers. Iedere speler (bij enkelspel) of elk team (bij dubbelspel) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan. "Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Punt, game, set, wedstrijd

Zoals bij zoveel sporten, draait het bij tafeltennis om het scoren van punten. Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt. De speler die als eerste 11 punten maakt, wint de game. Daarbij geldt wel als extra regel dat je altijd minimaal 2 punten voorsprong moet hebben om een game te kunnen winnen. Staat het 10-10, dan heb je aan 1 punt extra dus nog niet genoeg; je zult eerst 2 punten voorsprong moeten nemen voordat je de game de jouwe mag noemen.

Tot 2001 moest je in officiële wedstrijden trouwens 21 punten scoren om de game te winnen. Veel mensen die voor hun plezier een balletje slaan, houden dit aantal nog steeds aan.

Met het winnen van een game ben je er overigens nog niet. De meeste wedstrijden bestaan uit maximaal 5 ("best of five") of 7 ("best of seven") games in de hogere klassen en bij internationale toernooien. Je moet dan dus 3 (van de 5) of 4 (van de 7) games winnen om de strijd (set) definitief in je voordeel te beslissen. Aan het eind van elke gespeelde game wordt er van speelhelft gewisseld.

De toss

Een tafeltennisset begint met een "toss". Door middels van de toss wordt bepaald wie de set mag beginnen met de opslag. Oftewel: wie mag beginnen met serveren.

De opslag

Bij de opslag moet je je wel aan een aantal regels houden. Zo moet je je opslag beginnen door het balletje vanuit je open hand minimaal 16 centimeter (min of meer) recht omhoog te gooien. Daarbij mag je de bal geen draaiing meegeven en mag je ook je tegenstander het zicht op de bal niet ontnemen. De tegenstander moet de bal tijdens de opslag dus altijd kunnen zien.

Nadat het balletje het hoogste punt heeft bereikt, moet je hem met je batje via je eigen tafelhelft over het net op de speelhelft van de tegenstander slaan. Hierbij mag de bal het net niet raken. Gebeurt dit wel, dan moet de opslag worden overgespeeld. Dit wordt "let" genoemd. Sla je je opslag in het net of over de tafel, dan is het punt direct voor je tegenstander.

Na 2 geserveerde punten wordt steeds van opslag gewisseld. Wordt in een game een stand van 10-10 bereikt, dan wordt vanaf dat moment na elk gespeeld punt van service gewisseld.

Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.

Let (hinder)

Het punt moet worden overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers die met het spel bezig zijn wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel). Door de scheidsrechter wordt dan een "let-bal" gegeven.

Scheidrechter beslist

In alle gevallen beslist de scheidsrechter op basis van de spelregels wie van de spelers het punt toebedeeld krijgt of er sprake is van let. In verreweg de meeste gevallen is dit duidelijk, maar soms niet. Soms raakt bijvoorbeeld de bal het randje en heeft 1 van de spelers dit niet gezien. De scheidsrechter kan dan de spelers raadplegen maar neemt altijd de beslissing.

Spelersfout

En als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.

Coachen tijdens wedstrijden

Het coachen van spelers is mogelijk voorafgaand aan de wedstrijd en tussen de games in. Verder is het mogelijk om een time-out per set te nemen waarin de speler gecoacht kan worden.

Sinds de competitie van najaar 2016 is het toegestaan om aanwijzingen te geven tijdens de game indien het spel stil ligt.

Het coachen dient altijd doelmatig ingezet te worden en rekening houdend met omstandigheden. De speler die gecoacht wordt moet in staat zijn de aanwijzingen om te zetten naar een beter resultaat.

Negatief gedrag

Tafeltennis stimuleert lichaam en geest. Door de hoge snelheid waarmee het spel zich voltrekt en de eisen die het stelt aan mn. de mentale toestand van de speler, kan er negatief gedrag ontstaan. Ook bij mensen waarvan je het niet verwacht.

Negatief gedrag is echter nooit acceptabel en bij negatief gedrag richting tegenstander, teamleden, coaches, begeleiders, supports of andere aanwezigen is direct ingrijpen vereist.

Een speler die bij herhaling onacceptabel negatief gedrag vertoont, wordt in principe op non-actief gezet totdat het gedrag zich verbeterd heeft.

MEER INFO

www.wilvo-ttvbergeijk.nl

www.nttb.nl



Coaching voor ouders

Wilvo-TTV Bergeijk

PRESTEREN MET PLEZIER

SAMENVATTING

Uitgangspunten bij coaching

door Eric Biemans

Iedereen kan leren coachen. Bij het coachen is het meest belangrijk om aandacht te hebben voor de algehele toestand van de speler(s) die gecoacht worden. In algemene zin is coaching er op gericht om een speler met plezier maximaal te laten presteren binnen het vermogen van de speler zelf. Een coach helpt de speler met een paar extra ogen om de kansen van het winnen van een wedstrijd te vergroten. Alhoewel een coach en trainer in de praktijk dezelfde persoon kunnen zijn, zijn de doelstellingen bij trainingen volledig gericht op verbeteren van houding en techniek en dus anders dan van coaching bij wedstrijden. In deze uitgave wordt alleen de coachingsaspecten behandeld.

Een speler die naar huidig vermogen niet optimaal presteert is in de dynamiek van het spel niet altijd zelf in staat om zichzelf te corrigeren. Op dit punt ligt de belangrijkste taak voor een tafeltennis-coach. Hierbij gaat de coach terug naar de uitgangspunten en adviseert te speler om de juiste basishouding aan te nemen en de slagen te gebruiken die de speler ruim voldoende beheerst. Of is er eerst aandacht benodigd voor mentale toestand van de speler?

In alle situaties geldt dat de speler de coach moet toelaten.

Om de juiste coachingsstrategie te kunnen bepalen worden eerst de uitgangspunten gecontroleerd:

- Is de speler in goede mentale en fysieke gesteldheid?. Is de speler bv. Ziek, moe of geblesseerd?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waar rekening mee gehouden dient te worden. In de tijd voor de wedstrijd is het belangrijk iedere speler even kort hierover te bevragen.
- Is de speler gemotiveerd en fanatiek en moet er wellicht afgeremd worden? Of juist ongemotiveerd en ongeïnteresseerd en moet er gestimuleerd worden?
- Is de basishouding goed? Of komt de speler steeds niet goed uit en vliegen de ballen alle kanten op?
- Ligt de focus bij het spel. Of is de speler juist snel afgeleid, al dan niet door omstandigheden in de zaal?

Indien de uitgangspunten helder zijn is de coach voorbereid om aanwijzingen te gaan geven. Geef maximaal 1 of 2 aanwijzingen per set. Focus op de meest belangrijke verbeterpunten. Meer dan 2 aanwijzingen per set hebben geen zin! Herhaal waar nodig en geef alleen (andere) aanwijzingen indien daar echt noodzaak voor is.

Tolereer nooit opzettelijk negatief gedrag.



Een tafeltennis team bestaat uit minimaal 3 spelers.



Basis techniek

Tijdens het spelen van tafeltennis doet het hele lichaam mee. Lichaamshouding, conditie en mentale staat zijn allemaal van invloed op het spel



Spelregels

Een tafeltenniswedstrijd bestaat uit 10 sets. Iedere speler speelt 3 sets in het enkel spel. Daarnaast wordt er 1 dubbelspel gespeeld. Elke set wordt gespeeld volgens beste van 5 games. In elke game wordt tot de 11 gespeeld met 2 punten verschil.

Basishouding

Bij tafeltennis is de basishouding erg belangrijk om de sport goed uit te kunnen voeren. Techniek komt pas goed tot zijn recht indien het lichaam volledig in balans is. Voor de coach is het belangrijk om altijd eerst aandacht te geven aan de basishouding:

Staat de speler steeds in de juiste uitgangspositie? Dat wil zeggen

1. Linkse voor de rechtse voet bij rechtshandige spelers of Rechtse voor de linkse voet bij linkshandige spelers (afb. 1)
2. Lichaamshouding (afb. 2)
 - Knieën gebogen
 - Druk op de voorvoeten, hakken los van de vloer.
 - Bovenlichaam voorover gebogen. Schouders bevinden zich boven de tenen
 - Lichaamsbalans tussen de voeten
 - Elleboog los maar dicht bij het lichaam
 - Elleboog ca 90 graden gebogen
 - Elleboog gelijk/lager dan het bat
3. Batgreep juist en Bat naar voren gericht (afb. 3)

Basis slagen

Iedere tafeltennisspeler die wedstrijden speelt dient tenminste 3 basisslagen te beheersen.

1. Forehand contra
2. Forehand topspin
3. Backhand contra

En 4 hulpslagen:

1. Backhand schuiven
2. Backhand block
3. Forehand schuiven
4. Forehand block

De 3 basisslagen vormen de basis voor iedere speler waarvan optimaal gebruik gemaakt moet worden tijdens de wedstrijd. De hulpslagen zijn bedoeld als voorbereiding om de basisslagen uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld bij service-ontvangst is het soms noodzakelijk te bal eerst terug te schuiven om het spel op gang te brengen.

Raakmoment

In algemeenheid is het raakmoment (afb. 4) van de bal op het hoogste punt. Dit geldt voor alle slagen muv de hulpslagen forehand en backhand schuiven. Voor deze 2 hulpslagen geldt raakmoment na het hoogste punt, liefst zo laat mogelijk. Om de bal op het juiste moment te kunnen raken is een goede voorbereiding in de vorm van beweging en lichaamshouding noodzakelijk.

Tip: houdt hier vooral de positie van de elleboog in de gaten tov. batpositie, het raakmoment en het hoogste punt van de bal na de stuit.

Bewegingen

De bewegingen achter de tafel tussen de slagen in zijn minstens zo belangrijk als het beheersen van de slagen zelf. De lichaamsbewegingen zijn een belangrijke factor en hebben een grote invloed op het tafeltennis spel.

- De beweging achter tafel vindt altijd plaats in de basishouding.
- De beweging is primair gericht om in de juiste positie te komen om de volgende bal op het juiste moment te kunnen spelen. Zowel van links naar rechts als van voor naar achter
- Lichaamsbewegingen tijdens het uitvoeren van een slag hebben – gezien de gewichtsverplaatsing – een grote impact op het resultaat van de actie en dient dus beperkt te worden.

Dominante spelvorm

De dominante spelvorm is bij voorkeur een aanvallende speelstijl. Deze bestaan uit de basisslagen aangevuld met andere aanvallende slagen waarbij de samenstelling van beschikbare slagen per speler verschillen.

Indien de bal na de stuit voldoende diep met een relatief lage of normale snelheid op tafel komt (dus over de tafelrand zou vallen indien deze niet teruggeslagen zou worden), heeft het voorkeur om direct voor de aanvallende speelstijl te kiezen.

Bij ballen met zeer hoge snelheid wordt gekozen voor de hulpslag block en bij zeer lage snelheid waarbij de bal kort achter het net stuit voor de hulpslag schuiven.

Focus op beheersing en balans

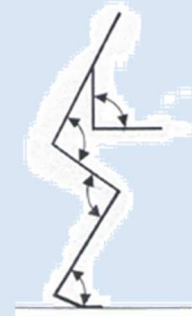
Bij het correct uitvoeren van het tafeltennisspel gaat het om beheersing en balans. Dat wil zeggen steeds in gereedheid zijn om de volgende bal op een juiste wijze te kunnen spelen binnen het vermogen van de speler. Hierbij zijn 3 hoofdaspecten van belang.

1. Op tijd op de juiste plaats de juiste uitgangspositie aanemen
2. Foutloos uitvoeren van een slag die men voldoende beheerst.
3. In de juiste lichaamshouding blijven.

AFBEELDINGEN



(1) Voetenstand (rechtshandig)



(2) Lichaamshouding



(3) Batgreep



(4) Raakmoment

Achtergrond informatie

Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee (enkel spel) of vier (dubbelspel) spelers. Iedere speler (bij enkelspel) of elk team (bij dubbelspel) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan. "Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Punt, game, set, wedstrijd

Zoals bij zoveel sporten, draait het bij tafeltennis om het scoren van punten. Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt. De speler die als eerste 11 punten maakt, wint de game. Daarbij geldt wel als extra regel dat je altijd minimaal 2 punten voorsprong moet hebben om een game te kunnen winnen. Staat het 10-10, dan heb je aan 1 punt extra dus nog niet genoeg; je zult eerst 2 punten voorsprong moeten nemen voordat je de game de jouwe mag noemen.

Tot 2001 moest je in officiële wedstrijden trouwens 21 punten scoren om de game te winnen. Veel mensen die voor hun plezier een balletje slaan, houden dit aantal nog steeds aan.

Met het winnen van een game ben je er overigens nog niet. De meeste wedstrijden bestaan uit maximaal 5 ("best of five") of 7 ("best of seven") games in de hogere klassen en bij internationale toernooien. Je moet dan dus 3 (van de 5) of 4 (van de 7) games winnen om de strijd (set) definitief in je voordeel te beslissen. Aan het eind van elke gespeelde game wordt er van speelhelft gewisseld.

De toss

Een tafeltennisset begint met een "toss". Door middels van de toss wordt bepaald wie de set mag beginnen met de opslag. Oftewel: wie mag beginnen met serveren.

De opslag

Bij de opslag moet je je wel aan een aantal regels houden. Zo moet je je opslag beginnen door het balletje vanuit je open hand minimaal 16 centimeter (min of meer) recht omhoog te gooien. Daarbij mag je de bal geen draaiing meegeven en mag je ook je tegenstander het zicht op de bal niet ontnemen. De tegenstander moet de bal tijdens de opslag dus altijd kunnen zien.

Nadat het balletje het hoogste punt heeft bereikt, moet je hem met je batje via je eigen tafelhelft over het net op de speelhelft van de tegenstander slaan. Hierbij mag de bal het net niet raken. Gebeurt dit wel, dan moet de opslag worden overgespeeld. Dit wordt "let" genoemd. Sla je je opslag in het net of over de tafel, dan is het punt direct voor je tegenstander.

Na 2 geserveerde punten wordt steeds van opslag gewisseld. Wordt in een game een stand van 10-10 bereikt, dan wordt vanaf dat moment na elk gespeeld punt van service gewisseld.

Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.

Let (hinder)

Het punt moet worden overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers die met het spel bezig zijn wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel). Door de scheidsrechter wordt dan een "let-bal" gegeven.

Scheidrechter beslist

In alle gevallen beslist de scheidsrechter op basis van de spelregels wie van de spelers het punt toebedeeld krijgt of er sprake is van let. In verreweg de meeste gevallen is dit duidelijk, maar soms niet. Soms raakt bijvoorbeeld de bal het randje en heeft 1 van de spelers dit niet gezien. De scheidsrechter kan dan de spelers raadplegen maar neemt altijd de beslissing.

Spelersfout

En als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.

Coachen tijdens wedstrijden

Het coachen van spelers is mogelijk voorafgaand aan de wedstrijd en tussen de games in. Verder is het mogelijk om een time-out per set te nemen waarin de speler gecoacht kan worden.

Sinds de competitie van najaar 2016 is het toegestaan om aanwijzingen te geven tijdens de game indien het spel stil ligt.

Het coachen dient altijd doelmatig ingezet te worden en rekening houdend met omstandigheden. De speler die gecoacht wordt moet in staat zijn de aanwijzingen om te zetten naar een beter resultaat.

Negatief gedrag

Tafeltennis stimuleert lichaam en geest. Door de hoge snelheid waarmee het spel zich voltrekt en de eisen die het stelt aan mn. de mentale toestand van de speler, kan er negatief gedrag ontstaan. Ook bij mensen waarvan je het niet verwacht.

Negatief gedrag is echter nooit acceptabel en bij negatief gedrag richting tegenstander, teamleden, coaches, begeleiders, supports of andere aanwezigen is direct ingrijpen vereist.

Een speler die bij herhaling onacceptabel negatief gedrag vertoont, wordt in principe op non-actief gezet totdat het gedrag zich verbeterd heeft.

MEER INFO

www.wilvo-ttvbergeijk.nl

www.nttb.nl



Coaching voor ouders

Wilvo-TTV Bergeijk

PRESTEREN MET PLEZIER

SAMENVATTING

Uitgangspunten bij coaching

door Eric Biemans

Iedereen kan leren coachen. Bij het coachen is het meest belangrijk om aandacht te hebben voor de algehele toestand van de speler(s) die gecoacht worden. In algemene zin is coaching er op gericht om een speler met plezier maximaal te laten presteren binnen het vermogen van de speler zelf. Een coach helpt de speler met een paar extra ogen om de kansen van het winnen van een wedstrijd te vergroten. Alhoewel een coach en trainer in de praktijk dezelfde persoon kunnen zijn, zijn de doelstellingen bij trainingen volledig gericht op verbeteren van houding en techniek en dus anders dan van coaching bij wedstrijden. In deze uitgave wordt alleen de coachingsaspecten behandeld.

Een speler die naar huidig vermogen niet optimaal presteert is in de dynamiek van het spel niet altijd zelf in staat om zichzelf te corrigeren. Op dit punt ligt de belangrijkste taak voor een tafeltennis-coach. Hierbij gaat de coach terug naar de uitgangspunten en adviseert te speler om de juiste basishouding aan te nemen en de slagen te gebruiken die de speler ruim voldoende beheerst. Of is er eerst aandacht benodigd voor mentale toestand van de speler?

In alle situaties geldt dat de speler de coach moet toelaten.

Om de juiste coachingsstrategie te kunnen bepalen worden eerst de uitgangspunten gecontroleerd:

- Is de speler in goede mentale en fysieke gesteldheid?. Is de speler bv. Ziek, moe of geblesseerd?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waar rekening mee gehouden dient te worden. In de tijd voor de wedstrijd is het belangrijk iedere speler even kort hierover te bevragen.
- Is de speler gemotiveerd en fanatiek en moet er wellicht afgeremd worden? Of juist ongemotiveerd en ongeïnteresseerd en moet er gestimuleerd worden?
- Is de basishouding goed? Of komt de speler steeds niet goed uit en vliegen de ballen alle kanten op?
- Ligt de focus bij het spel. Of is de speler juist snel afgeleid, al dan niet door omstandigheden in de zaal?

Indien de uitgangspunten helder zijn is de coach voorbereid om aanwijzingen te gaan geven. Geef maximaal 1 of 2 aanwijzingen per set. Focus op de meest belangrijke verbeterpunten. Meer dan 2 aanwijzingen per set hebben geen zin! Herhaal waar nodig en geef alleen (andere) aanwijzingen indien daar echt noodzaak voor is.

Tolereer nooit opzettelijk negatief gedrag.



Een tafeltennis team bestaat uit minimaal 3 spelers.



Basis techniek

Tijdens het spelen van tafeltennis doet het hele lichaam mee. Lichaamshouding, conditie en mentale staat zijn allemaal van invloed op het spel



Spelregels

Een tafeltenniswedstrijd bestaat uit 10 sets. Iedere speler speelt 3 sets in het enkel spel. Daarnaast wordt er 1 dubbelspel gespeeld. Elke set wordt gespeeld volgens beste van 5 games. In elke game wordt tot de 11 gespeeld met 2 punten verschil.

Basishouding

Bij tafeltennis is de basishouding erg belangrijk om de sport goed uit te kunnen voeren. Techniek komt pas goed tot zijn recht indien het lichaam volledig in balans is. Voor de coach is het belangrijk om altijd eerst aandacht te geven aan de basishouding:

Staat de speler steeds in de juiste uitgangspositie? Dat wil zeggen

1. Linkse voor de rechtse voet bij rechtshandige spelers of Rechtse voor de linkse voet bij linkshandige spelers (afb. 1)
2. Lichaamshouding (afb. 2)
 - Knieën gebogen
 - Druk op de voorvoeten, hakken los van de vloer.
 - Bovenlichaam voorover gebogen. Schouders bevinden zich boven de tenen
 - Lichaamsbalans tussen de voeten
 - Elleboog los maar dicht bij het lichaam
 - Elleboog ca 90 graden gebogen
 - Elleboog gelijk/lager dan het bat
3. Batgreep juist en Bat naar voren gericht (afb. 3)

Basis slagen

Iedere tafeltennisspeler die wedstrijden speelt dient tenminste 3 basisslagen te beheersen.

1. Forehand contra
2. Forehand topspin
3. Backhand contra

En 4 hulpslagen:

1. Backhand schuiven
2. Backhand block
3. Forehand schuiven
4. Forehand block

De 3 basisslagen vormen de basis voor iedere speler waarvan optimaal gebruik gemaakt moet worden tijdens de wedstrijd. De hulpslagen zijn bedoeld als voorbereiding om de basisslagen uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld bij service-ontvangst is het soms noodzakelijk te bal eerst terug te schuiven om het spel op gang te brengen.

Raakmoment

In algemeenheid is het raakmoment (afb. 4) van de bal op het hoogste punt. Dit geldt voor alle slagen muv de hulpslagen forehand en backhand schuiven. Voor deze 2 hulpslagen geldt raakmoment na het hoogste punt, liefst zo laat mogelijk. Om de bal op het juiste moment te kunnen raken is een goede voorbereiding in de vorm van beweging en lichaamshouding noodzakelijk.

Tip: houdt hier vooral de positie van de elleboog in de gaten tov. batpositie, het raakmoment en het hoogste punt van de bal na de stuit.

Bewegingen

De bewegingen achter de tafel tussen de slagen in zijn minstens zo belangrijk als het beheersen van de slagen zelf. De lichaamsbewegingen zijn een belangrijke factor en hebben een grote invloed op het tafeltennis spel.

- De beweging achter tafel vindt altijd plaats in de basishouding.
- De beweging is primair gericht om in de juiste positie te komen om de volgende bal op het juiste moment te kunnen spelen. Zowel van links naar rechts als van voor naar achter
- Lichaamsbewegingen tijdens het uitvoeren van een slag hebben – gezien de gewichtsverplaatsing – een grote impact op het resultaat van de actie en dient dus beperkt te worden.

Dominante spelvorm

De dominante spelvorm is bij voorkeur een aanvallende speelstijl. Deze bestaan uit de basisslagen aangevuld met andere aanvallende slagen waarbij de samenstelling van beschikbare slagen per speler verschillen.

Indien de bal na de stuit voldoende diep met een relatief lage of normale snelheid op tafel komt (dus over de tafelrand zou vallen indien deze niet teruggeslagen zou worden), heeft het voorkeur om direct voor de aanvallende speelstijl te kiezen.

Bij ballen met zeer hoge snelheid wordt gekozen voor de hulpslag block en bij zeer lage snelheid waarbij de bal kort achter het net stuit voor de hulpslag schuiven.

Focus op beheersing en balans

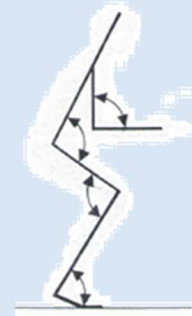
Bij het correct uitvoeren van het tafeltennisspel gaat het om beheersing en balans. Dat wil zeggen steeds in gereedheid zijn om de volgende bal op een juiste wijze te kunnen spelen binnen het vermogen van de speler. Hierbij zijn 3 hoofdaspecten van belang.

1. Op tijd op de juiste plaats de juiste uitgangspositie aanemen
2. Foutloos uitvoeren van een slag die men voldoende beheerst.
3. In de juiste lichaamshouding blijven.

AFBEELDINGEN



(1) Voetenstand (rechtshandig)



(2) Lichaamshouding



(3) Batgreep



(4) Raakmoment

Achtergrond informatie

Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee (enkel spel) of vier (dubbelspel) spelers. Iedere speler (bij enkelspel) of elk team (bij dubbelspel) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan. "Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Punt, game, set, wedstrijd

Zoals bij zoveel sporten, draait het bij tafeltennis om het scoren van punten. Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt. De speler die als eerste 11 punten maakt, wint de game. Daarbij geldt wel als extra regel dat je altijd minimaal 2 punten voorsprong moet hebben om een game te kunnen winnen. Staat het 10-10, dan heb je aan 1 punt extra dus nog niet genoeg; je zult eerst 2 punten voorsprong moeten nemen voordat je de game de jouwe mag noemen.

Tot 2001 moest je in officiële wedstrijden trouwens 21 punten scoren om de game te winnen. Veel mensen die voor hun plezier een balletje slaan, houden dit aantal nog steeds aan.

Met het winnen van een game ben je er overigens nog niet. De meeste wedstrijden bestaan uit maximaal 5 ("best of five") of 7 ("best of seven") games in de hogere klassen en bij internationale toernooien. Je moet dan dus 3 (van de 5) of 4 (van de 7) games winnen om de strijd (set) definitief in je voordeel te beslissen. Aan het eind van elke gespeelde game wordt er van speelhelft gewisseld.

De toss

Een tafeltennisset begint met een "toss". Door middels van de toss wordt bepaald wie de set mag beginnen met de opslag. Oftewel: wie mag beginnen met serveren.

De opslag

Bij de opslag moet je je wel aan een aantal regels houden. Zo moet je je opslag beginnen door het balletje vanuit je open hand minimaal 16 centimeter (min of meer) recht omhoog te gooien. Daarbij mag je de bal geen draaiing meegeven en mag je ook je tegenstander het zicht op de bal niet ontnemen. De tegenstander moet de bal tijdens de opslag dus altijd kunnen zien.

Nadat het balletje het hoogste punt heeft bereikt, moet je hem met je batje via je eigen tafelhelft over het net op de speelhelft van de tegenstander slaan. Hierbij mag de bal het net niet raken. Gebeurt dit wel, dan moet de opslag worden overgespeeld. Dit wordt "let" genoemd. Sla je je opslag in het net of over de tafel, dan is het punt direct voor je tegenstander.

Na 2 geserveerde punten wordt steeds van opslag gewisseld. Wordt in een game een stand van 10-10 bereikt, dan wordt vanaf dat moment na elk gespeeld punt van service gewisseld.

Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.

Let (hinder)

Het punt moet worden overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers die met het spel bezig zijn wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel). Door de scheidsrechter wordt dan een "let-bal" gegeven.

Scheidrechter beslist

In alle gevallen beslist de scheidsrechter op basis van de spelregels wie van de spelers het punt toebedeeld krijgt of er sprake is van let. In verreweg de meeste gevallen is dit duidelijk, maar soms niet. Soms raakt bijvoorbeeld de bal het randje en heeft 1 van de spelers dit niet gezien. De scheidsrechter kan dan de spelers raadplegen maar neemt altijd de beslissing.

Spelersfout

En als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.

Coachen tijdens wedstrijden

Het coachen van spelers is mogelijk voorafgaand aan de wedstrijd en tussen de games in. Verder is het mogelijk om een time-out per set te nemen waarin de speler gecoacht kan worden.

Sinds de competitie van najaar 2016 is het toegestaan om aanwijzingen te geven tijdens de game indien het spel stil ligt.

Het coachen dient altijd doelmatig ingezet te worden en rekening houdend met omstandigheden. De speler die gecoacht wordt moet in staat zijn de aanwijzingen om te zetten naar een beter resultaat.

Negatief gedrag

Tafeltennis stimuleert lichaam en geest. Door de hoge snelheid waarmee het spel zich voltrekt en de eisen die het stelt aan mn. de mentale toestand van de speler, kan er negatief gedrag ontstaan. Ook bij mensen waarvan je het niet verwacht.

Negatief gedrag is echter nooit acceptabel en bij negatief gedrag richting tegenstander, teamleden, coaches, begeleiders, supports of andere aanwezigen is direct ingrijpen vereist.

Een speler die bij herhaling onacceptabel negatief gedrag vertoont, wordt in principe op non-actief gezet totdat het gedrag zich verbeterd heeft.

MEER INFO

www.wilvo-ttvbergeijk.nl

www.nttb.nl



Coaching voor ouders

Wilvo-TTV Bergeijk

PRESTEREN MET PLEZIER

SAMENVATTING

Uitgangspunten bij coaching

door Eric Biemans

Iedereen kan leren coachen. Bij het coachen is het meest belangrijk om aandacht te hebben voor de algehele toestand van de speler(s) die gecoacht worden. In algemene zin is coaching er op gericht om een speler met plezier maximaal te laten presteren binnen het vermogen van de speler zelf. Een coach helpt de speler met een paar extra ogen om de kansen van het winnen van een wedstrijd te vergroten. Alhoewel een coach en trainer in de praktijk dezelfde persoon kunnen zijn, zijn de doelstellingen bij trainingen volledig gericht op verbeteren van houding en techniek en dus anders dan van coaching bij wedstrijden. In deze uitgave wordt alleen de coachingsaspecten behandeld.

Een speler die naar huidig vermogen niet optimaal presteert is in de dynamiek van het spel niet altijd zelf in staat om zichzelf te corrigeren. Op dit punt ligt de belangrijkste taak voor een tafeltennis-coach. Hierbij gaat de coach terug naar de uitgangspunten en adviseert te speler om de juiste basishouding aan te nemen en de slagen te gebruiken die de speler ruim voldoende beheerst. Of is er eerst aandacht benodigd voor mentale toestand van de speler?

In alle situaties geldt dat de speler de coach moet toelaten.

Om de juiste coachingsstrategie te kunnen bepalen worden eerst de uitgangspunten gecontroleerd:

- Is de speler in goede mentale en fysieke gesteldheid?. Is de speler bv. Ziek, moe of geblesseerd?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waar rekening mee gehouden dient te worden. In de tijd voor de wedstrijd is het belangrijk iedere speler even kort hierover te bevragen.
- Is de speler gemotiveerd en fanatiek en moet er wellicht afgeremd worden? Of juist ongemotiveerd en ongeïnteresseerd en moet er gestimuleerd worden?
- Is de basishouding goed? Of komt de speler steeds niet goed uit en vliegen de ballen alle kanten op?
- Ligt de focus bij het spel. Of is de speler juist snel afgeleid, al dan niet door omstandigheden in de zaal?

Indien de uitgangspunten helder zijn is de coach voorbereid om aanwijzingen te gaan geven. Geef maximaal 1 of 2 aanwijzingen per set. Focus op de meest belangrijke verbeterpunten. Meer dan 2 aanwijzingen per set hebben geen zin! Herhaal waar nodig en geef alleen (andere) aanwijzingen indien daar echt noodzaak voor is.

Tolereer nooit opzettelijk negatief gedrag.



Een tafeltennis team bestaat uit minimaal 3 spelers.



Basis techniek

Tijdens het spelen van tafeltennis doet het hele lichaam mee. Lichaamshouding, conditie en mentale staat zijn allemaal van invloed op het spel



Spelregels

Een tafeltenniswedstrijd bestaat uit 10 sets. Iedere speler speelt 3 sets in het enkel spel. Daarnaast wordt er 1 dubbelspel gespeeld. Elke set wordt gespeeld volgens beste van 5 games. In elke game wordt tot de 11 gespeeld met 2 punten verschil.

Basishouding

Bij tafeltennis is de basishouding erg belangrijk om de sport goed uit te kunnen voeren. Techniek komt pas goed tot zijn recht indien het lichaam volledig in balans is. Voor de coach is het belangrijk om altijd eerst aandacht te geven aan de basishouding:

Staat de speler steeds in de juiste uitgangspositie? Dat wil zeggen

1. Linkse voor de rechtse voet bij rechtshandige spelers of Rechtse voor de linkse voet bij linkshandige spelers (afb. 1)
2. Lichaamshouding (afb. 2)
 - Knieën gebogen
 - Druk op de voorvoeten, hakken los van de vloer.
 - Bovenlichaam voorover gebogen. Schouders bevinden zich boven de tenen
 - Lichaamsbalans tussen de voeten
 - Elleboog los maar dicht bij het lichaam
 - Elleboog ca 90 graden gebogen
 - Elleboog gelijk/lager dan het bat
3. Batgreep juist en Bat naar voren gericht (afb. 3)

Basis slagen

Iedere tafeltennisspeler die wedstrijden speelt dient tenminste 3 basisslagen te beheersen.

1. Forehand contra
2. Forehand topspin
3. Backhand contra

En 4 hulpslagen:

1. Backhand schuiven
2. Backhand block
3. Forehand schuiven
4. Forehand block

De 3 basisslagen vormen de basis voor iedere speler waarvan optimaal gebruik gemaakt moet worden tijdens de wedstrijd. De hulpslagen zijn bedoeld als voorbereiding om de basisslagen uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld bij service-ontvangst is het soms noodzakelijk te bal eerst terug te schuiven om het spel op gang te brengen.

Raakmoment

In algemeenheid is het raakmoment (afb. 4) van de bal op het hoogste punt. Dit geldt voor alle slagen muv de hulpslagen forehand en backhand schuiven. Voor deze 2 hulpslagen geldt raakmoment na het hoogste punt, liefst zo laat mogelijk. Om de bal op het juiste moment te kunnen raken is een goede voorbereiding in de vorm van beweging en lichaamshouding noodzakelijk.

Tip: houdt hier vooral de positie van de elleboog in de gaten tov. batpositie, het raakmoment en het hoogste punt van de bal na de stuit.

Bewegingen

De bewegingen achter de tafel tussen de slagen in zijn minstens zo belangrijk als het beheersen van de slagen zelf. De lichaamsbewegingen zijn een belangrijke factor en hebben een grote invloed op het tafeltennis spel.

- De beweging achter tafel vindt altijd plaats in de basishouding.
- De beweging is primair gericht om in de juiste positie te komen om de volgende bal op het juiste moment te kunnen spelen. Zowel van links naar rechts als van voor naar achter
- Lichaamsbewegingen tijdens het uitvoeren van een slag hebben – gezien de gewichtsverplaatsing – een grote impact op het resultaat van de actie en dient dus beperkt te worden.

Dominante spelvorm

De dominante spelvorm is bij voorkeur een aanvallende speelstijl. Deze bestaan uit de basisslagen aangevuld met andere aanvallende slagen waarbij de samenstelling van beschikbare slagen per speler verschillen.

Indien de bal na de stuit voldoende diep met een relatief lage of normale snelheid op tafel komt (dus over de tafelrand zou vallen indien deze niet teruggeslagen zou worden), heeft het voorkeur om direct voor de aanvallende speelstijl te kiezen.

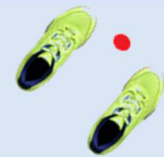
Bij ballen met zeer hoge snelheid wordt gekozen voor de hulpslag block en bij zeer lage snelheid waarbij de bal kort achter het net stuit voor de hulpslag schuiven.

Focus op beheersing en balans

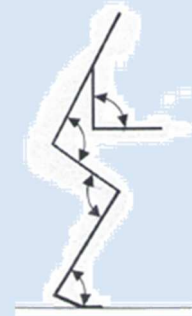
Bij het correct uitvoeren van het tafeltennisspel gaat het om beheersing en balans. Dat wil zeggen steeds in gereedheid zijn om de volgende bal op een juiste wijze te kunnen spelen binnen het vermogen van de speler. Hierbij zijn 3 hoofdaspecten van belang.

1. Op tijd op de juiste plaats de juiste uitgangspositie aanemen
2. Foutloos uitvoeren van een slag die men voldoende beheerst.
3. In de juiste lichaamshouding blijven.

AFBEELDINGEN



(1) Voetenstand (rechtshandig)



(2) Lichaamshouding



(3) Batgreep



(4) Raakmoment

Achtergrond informatie

Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee (enkel spel) of vier (dubbelspel) spelers. Iedere speler (bij enkelspel) of elk team (bij dubbelspel) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan. "Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Punt, game, set, wedstrijd

Zoals bij zoveel sporten, draait het bij tafeltennis om het scoren van punten. Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt. De speler die als eerste 11 punten maakt, wint de game. Daarbij geldt wel als extra regel dat je altijd minimaal 2 punten voorsprong moet hebben om een game te kunnen winnen. Staat het 10-10, dan heb je aan 1 punt extra dus nog niet genoeg; je zult eerst 2 punten voorsprong moeten nemen voordat je de game de jouwe mag noemen.

Tot 2001 moest je in officiële wedstrijden trouwens 21 punten scoren om de game te winnen. Veel mensen die voor hun plezier een balletje slaan, houden dit aantal nog steeds aan.

Met het winnen van een game ben je er overigens nog niet. De meeste wedstrijden bestaan uit maximaal 5 ("best of five") of 7 ("best of seven") games in de hogere klassen en bij internationale toernooien. Je moet dan dus 3 (van de 5) of 4 (van de 7) games winnen om de strijd (set) definitief in je voordeel te beslissen. Aan het eind van elke gespeelde game wordt er van speelhelft gewisseld.

De toss

Een tafeltennisset begint met een "toss". Door middels van de toss wordt bepaald wie de set mag beginnen met de opslag. Oftewel: wie mag beginnen met serveren.

De opslag

Bij de opslag moet je je wel aan een aantal regels houden. Zo moet je je opslag beginnen door het balletje vanuit je open hand minimaal 16 centimeter (min of meer) recht omhoog te gooien. Daarbij mag je de bal geen draaiing meegeven en mag je ook je tegenstander het zicht op de bal niet ontnemen. De tegenstander moet de bal tijdens de opslag dus altijd kunnen zien.

Nadat het balletje het hoogste punt heeft bereikt, moet je hem met je batje via je eigen tafelhelft over het net op de speelhelft van de tegenstander slaan. Hierbij mag de bal het net niet raken. Gebeurt dit wel, dan moet de opslag worden overgespeeld. Dit wordt "let" genoemd. Sla je je opslag in het net of over de tafel, dan is het punt direct voor je tegenstander.

Na 2 geserveerde punten wordt steeds van opslag gewisseld. Wordt in een game een stand van 10-10 bereikt, dan wordt vanaf dat moment na elk gespeeld punt van service gewisseld.

Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.

Let (hinder)

Het punt moet worden overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers die met het spel bezig zijn wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel). Door de scheidsrechter wordt dan een "let-bal" gegeven.

Scheidrechter beslist

In alle gevallen beslist de scheidsrechter op basis van de spelregels wie van de spelers het punt toebedeeld krijgt of er sprake is van let. In verreweg de meeste gevallen is dit duidelijk, maar soms niet. Soms raakt bijvoorbeeld de bal het randje en heeft 1 van de spelers dit niet gezien. De scheidsrechter kan dan de spelers raadplegen maar neemt altijd de beslissing.

Spelersfout

En als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.

Coachen tijdens wedstrijden

Het coachen van spelers is mogelijk voorafgaand aan de wedstrijd en tussen de games in. Verder is het mogelijk om een time-out per set te nemen waarin de speler gecoacht kan worden.

Sinds de competitie van najaar 2016 is het toegestaan om aanwijzingen te geven tijdens de game indien het spel stil ligt.

Het coachen dient altijd doelmatig ingezet te worden en rekening houdend met omstandigheden. De speler die gecoacht wordt moet in staat zijn de aanwijzingen om te zetten naar een beter resultaat.

Negatief gedrag

Tafeltennis stimuleert lichaam en geest. Door de hoge snelheid waarmee het spel zich voltrekt en de eisen die het stelt aan mn. de mentale toestand van de speler, kan er negatief gedrag ontstaan. Ook bij mensen waarvan je het niet verwacht.

Negatief gedrag is echter nooit acceptabel en bij negatief gedrag richting tegenstander, teamleden, coaches, begeleiders, supports of andere aanwezigen is direct ingrijpen vereist.

Een speler die bij herhaling onacceptabel negatief gedrag vertoont, wordt in principe op non-actief gezet totdat het gedrag zich verbeterd heeft.

MEER INFO

www.wilvo-ttvbergeijk.nl

www.nttb.nl



Coaching voor ouders

Wilvo-TTV Bergeijk

PRESTEREN MET PLEZIER

SAMENVATTING

Uitgangspunten bij coaching

door Eric Biemans

Iedereen kan leren coachen. Bij het coachen is het meest belangrijk om aandacht te hebben voor de algehele toestand van de speler(s) die gecoacht worden. In algemene zin is coaching er op gericht om een speler met plezier maximaal te laten presteren binnen het vermogen van de speler zelf. Een coach helpt de speler met een paar extra ogen om de kansen van het winnen van een wedstrijd te vergroten. Alhoewel een coach en trainer in de praktijk dezelfde persoon kunnen zijn, zijn de doelstellingen bij trainingen volledig gericht op verbeteren van houding en techniek en dus anders dan van coaching bij wedstrijden. In deze uitgave wordt alleen de coachingsaspecten behandeld.

Een speler die naar huidig vermogen niet optimaal presteert is in de dynamiek van het spel niet altijd zelf in staat om zichzelf te corrigeren. Op dit punt ligt de belangrijkste taak voor een tafeltennis-coach. Hierbij gaat de coach terug naar de uitgangspunten en adviseert te speler om de juiste basishouding aan te nemen en de slagen te gebruiken die de speler ruim voldoende beheerst. Of is er eerst aandacht benodigd voor mentale toestand van de speler?

In alle situaties geldt dat de speler de coach moet toelaten.

Om de juiste coachingsstrategie te kunnen bepalen worden eerst de uitgangspunten gecontroleerd:

- Is de speler in goede mentale en fysieke gesteldheid?. Is de speler bv. Ziek, moe of geblesseerd?
- Zijn er bepaalde omstandigheden waar rekening mee gehouden dient te worden. In de tijd voor de wedstrijd is het belangrijk iedere speler even kort hierover te bevragen.
- Is de speler gemotiveerd en fanatiek en moet er wellicht afgeremd worden? Of juist ongemotiveerd en ongeïnteresseerd en moet er gestimuleerd worden?
- Is de basishouding goed? Of komt de speler steeds niet goed uit en vliegen de ballen alle kanten op?
- Ligt de focus bij het spel. Of is de speler juist snel afgeleid, al dan niet door omstandigheden in de zaal?

Indien de uitgangspunten helder zijn is de coach voorbereid om aanwijzingen te gaan geven. Geef maximaal 1 of 2 aanwijzingen per set. Focus op de meest belangrijke verbeterpunten. Meer dan 2 aanwijzingen per set hebben geen zin! Herhaal waar nodig en geef alleen (andere) aanwijzingen indien daar echt noodzaak voor is.

Tolereer nooit opzettelijk negatief gedrag.



Een tafeltennis team bestaat uit minimaal 3 spelers.



Basis techniek

Tijdens het spelen van tafeltennis doet het hele lichaam mee. Lichaamshouding, conditie en mentale staat zijn allemaal van invloed op het spel



Spelregels

Een tafeltenniswedstrijd bestaat uit 10 sets. Iedere speler speelt 3 sets in het enkel spel. Daarnaast wordt er 1 dubbelspel gespeeld. Elke set wordt gespeeld volgens beste van 5 games. In elke game wordt tot de 11 gespeeld met 2 punten verschil.

Basishouding

Bij tafeltennis is de basishouding erg belangrijk om de sport goed uit te kunnen voeren. Techniek komt pas goed tot zijn recht indien het lichaam volledig in balans is. Voor de coach is het belangrijk om altijd eerst aandacht te geven aan de basishouding:

Staat de speler steeds in de juiste uitgangspositie? Dat wil zeggen

1. Linkse voor de rechtse voet bij rechtshandige spelers of Rechtse voor de linkse voet bij linkshandige spelers (afb. 1)
2. Lichaamshouding (afb. 2)
 - Knieën gebogen
 - Druk op de voorvoeten, hakken los van de vloer.
 - Bovenlichaam voorover gebogen. Schouders bevinden zich boven de tenen
 - Lichaamsbalans tussen de voeten
 - Elleboog los maar dicht bij het lichaam
 - Elleboog ca 90 graden gebogen
 - Elleboog gelijk/lager dan het bat
3. Batgreep juist en Bat naar voren gericht (afb. 3)

Basis slagen

Iedere tafeltennisspeler die wedstrijden speelt dient tenminste 3 basisslagen te beheersen.

1. Forehand contra
2. Forehand topspin
3. Backhand contra

En 4 hulpslagen:

1. Backhand schuiven
2. Backhand block
3. Forehand schuiven
4. Forehand block

De 3 basisslagen vormen de basis voor iedere speler waarvan optimaal gebruik gemaakt moet worden tijdens de wedstrijd. De hulpslagen zijn bedoeld als voorbereiding om de basisslagen uit te kunnen voeren. Bijvoorbeeld bij service-ontvangst is het soms noodzakelijk te bal eerst terug te schuiven om het spel op gang te brengen.

Raakmoment

In algemeenheid is het raakmoment (afb. 4) van de bal op het hoogste punt. Dit geldt voor alle slagen muv de hulpslagen forehand en backhand schuiven. Voor deze 2 hulpslagen geldt raakmoment na het hoogste punt, liefst zo laat mogelijk. Om de bal op het juiste moment te kunnen raken is een goede voorbereiding in de vorm van beweging en lichaamshouding noodzakelijk.

Tip: houdt hier vooral de positie van de elleboog in de gaten tov. batpositie, het raakmoment en het hoogste punt van de bal na de stuit.

Bewegingen

De bewegingen achter de tafel tussen de slagen in zijn minstens zo belangrijk als het beheersen van de slagen zelf. De lichaamsbewegingen zijn een belangrijke factor en hebben een grote invloed op het tafeltennis spel.

- De beweging achter tafel vindt altijd plaats in de basishouding.
- De beweging is primair gericht om in de juiste positie te komen om de volgende bal op het juiste moment te kunnen spelen. Zowel van links naar rechts als van voor naar achter
- Lichaamsbewegingen tijdens het uitvoeren van een slag hebben – gezien de gewichtsverplaatsing – een grote impact op het resultaat van de actie en dient dus beperkt te worden.

Dominante spelvorm

De dominante spelvorm is bij voorkeur een aanvallende speelstijl. Deze bestaan uit de basisslagen aangevuld met andere aanvallende slagen waarbij de samenstelling van beschikbare slagen per speler verschillen.

Indien de bal na de stuit voldoende diep met een relatief lage of normale snelheid op tafel komt (dus over de tafelrand zou vallen indien deze niet teruggeslagen zou worden), heeft het voorkeur om direct voor de aanvallende speelstijl te kiezen.

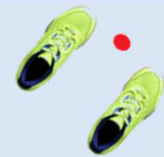
Bij ballen met zeer hoge snelheid wordt gekozen voor de hulpslag block en bij zeer lage snelheid waarbij de bal kort achter het net stuit voor de hulpslag schuiven.

Focus op beheersing en balans

Bij het correct uitvoeren van het tafeltennisspel gaat het om beheersing en balans. Dat wil zeggen steeds in gereedheid zijn om de volgende bal op een juiste wijze te kunnen spelen binnen het vermogen van de speler. Hierbij zijn 3 hoofdaspecten van belang.

1. Op tijd op de juiste plaats de juiste uitgangspositie aanemen
2. Foutloos uitvoeren van een slag die men voldoende beheerst.
3. In de juiste lichaamshouding blijven.

AFBEELDINGEN



(1) Voetenstand (rechtshandig)



(2) Lichaamshouding



(3) Batgreep



(4) Raakmoment

Achtergrond informatie

Doel van het spel

Tafeltennis wordt gespeeld door twee (enkel spel) of vier (dubbelspel) spelers. Iedere speler (bij enkelspel) of elk team (bij dubbelspel) heeft één tafelhelft. Beide helften van de tafel worden gescheiden door een net. Doel van het spel is om een balletje met behulp van een batje over het net op de tafelhelft van de tegenstander te slaan, op zo'n manier dat deze de bal niet meer of niet meer correct op jouw tafelhelft weet terug te slaan. "Correct" houdt in dat de bal na één keer stuiten op de eigen tafelhelft direct met het batje over of via het net op de andere tafelhelft wordt geslagen.

Punt, game, set, wedstrijd

Zoals bij zoveel sporten, draait het bij tafeltennis om het scoren van punten. Elke keer dat je tegenstander de bal niet meer (correct) weet terug te slaan, krijg je een punt. De speler die als eerste 11 punten maakt, wint de game. Daarbij geldt wel als extra regel dat je altijd minimaal 2 punten voorsprong moet hebben om een game te kunnen winnen. Staat het 10-10, dan heb je aan 1 punt extra dus nog niet genoeg; je zult eerst 2 punten voorsprong moeten nemen voordat je de game de jouwe mag noemen.

Tot 2001 moest je in officiële wedstrijden trouwens 21 punten scoren om de game te winnen. Veel mensen die voor hun plezier een balletje slaan, houden dit aantal nog steeds aan.

Met het winnen van een game ben je er overigens nog niet. De meeste wedstrijden bestaan uit maximaal 5 ("best of five") of 7 ("best of seven") games in de hogere klassen en bij internationale toernooien. Je moet dan dus 3 (van de 5) of 4 (van de 7) games winnen om de strijd (set) definitief in je voordeel te beslissen. Aan het eind van elke gespeelde game wordt er van speelhelft gewisseld.

De toss

Een tafeltennisset begint met een "toss". Door middels van de toss wordt bepaald wie de set mag beginnen met de opslag. Oftewel: wie mag beginnen met serveren.

De opslag

Bij de opslag moet je je wel aan een aantal regels houden. Zo moet je je opslag beginnen door het balletje vanuit je open hand minimaal 16 centimeter (min of meer) recht omhoog te gooien. Daarbij mag je de bal geen draaiing meegeven en mag je ook je tegenstander het zicht op de bal niet ontnemen. De tegenstander moet de bal tijdens de opslag dus altijd kunnen zien.

Nadat het balletje het hoogste punt heeft bereikt, moet je hem met je batje via je eigen tafelhelft over het net op de speelhelft van de tegenstander slaan. Hierbij mag de bal het net niet raken. Gebeurt dit wel, dan moet de opslag worden overgespeeld. Dit wordt "let" genoemd. Sla je je opslag in het net of over de tafel, dan is het punt direct voor je tegenstander.

Na 2 geserveerde punten wordt steeds van opslag gewisseld. Wordt in een game een stand van 10-10 bereikt, dan wordt vanaf dat moment na elk gespeeld punt van service gewisseld.

Dubbelspel

Behalve één tegen één kun je ook twee tegen twee spelen. Hierbij geldt dat de spelers van elk team verplicht om de beurt de bal moeten terugslaan. Je moet dus altijd de bal van dezelfde tegenstander terugslaan, ook al speel je dan tegen een team. In een nieuwe game wordt de speelvolgorde omgedraaid en moet je steeds de bal van de andere speler van het team terugslaan. Voor serveren bij het dubbelspel geldt dat je de bal altijd schuin over het net naar het vak (het "kwart" van de tafel) van je directe tegenstander moet spelen.

Let (hinder)

Het punt moet worden overgespeeld als het spel buiten de schuld van de spelers die met het spel bezig zijn wordt verstoord (bijvoorbeeld door een voorbijvliegende bal van een andere tafel). Door de scheidsrechter wordt dan een "let-bal" gegeven.

Scheidrechter beslist

In alle gevallen beslist de scheidsrechter op basis van de spelregels wie van de spelers het punt toebedeeld krijgt of er sprake is van let. In verreweg de meeste gevallen is dit duidelijk, maar soms niet. Soms raakt bijvoorbeeld de bal het randje en heeft 1 van de spelers dit niet gezien. De scheidsrechter kan dan de spelers raadplegen maar neemt altijd de beslissing.

Spelersfout

En als een speler tijdens een rally met zijn hand de tafel of het net aanraakt, verliest hij direct het punt.

Coachen tijdens wedstrijden

Het coachen van spelers is mogelijk voorafgaand aan de wedstrijd en tussen de games in. Verder is het mogelijk om een time-out per set te nemen waarin de speler gecoacht kan worden.

Sinds de competitie van najaar 2016 is het toegestaan om aanwijzingen te geven tijdens de game indien het spel stil ligt.

Het coachen dient altijd doelmatig ingezet te worden en rekening houdend met omstandigheden. De speler die gecoacht wordt moet in staat zijn de aanwijzingen om te zetten naar een beter resultaat.

Negatief gedrag

Tafeltennis stimuleert lichaam en geest. Door de hoge snelheid waarmee het spel zich voltrekt en de eisen die het stelt aan mn. de mentale toestand van de speler, kan er negatief gedrag ontstaan. Ook bij mensen waarvan je het niet verwacht.

Negatief gedrag is echter nooit acceptabel en bij negatief gedrag richting tegenstander, teamleden, coaches, begeleiders, supports of andere aanwezigen is direct ingrijpen vereist.

Een speler die bij herhaling onacceptabel negatief gedrag vertoont, wordt in principe op non-actief gezet totdat het gedrag zich verbeterd heeft.

MEER INFO

www.wilvo-ttvbergeijk.nl

www.nttb.nl