



# Oefeningen tennismuur

## ZO TENNIS JE TEGEN DE OEFENMUUR

De tips van Ronald:

1. Maak gebruik van de mikpunten
2. Bedenk hoe vaak de bal mag stuiten per oefening voordat je begint
3. Stel een doel vast

Er zijn ontelbaar veel opties, alles kan en alles mag. Als je gebruik maakt van bovenstaande tips, blijft het leuk om het te (blijven) doen. Laat je dus vooral inspireren door een aantal voorbeelden van drills en skills!

## DRILLS / VERBETER JE SKILLS (OEFENEN TEGEN DE MUUR)

De leukste drills van Ronald:

1. **De MuurMasters versus de oefenmuur** - Muur Challenge 2022 – met 2 personen heb je 1 racket en 1 bal. Probeer zo vaak mogelijk de muur boven de lijn (het net) te raken en geef dus telkens het racket aan elkaar door. Laat de bal maximaal 1x stuiten
2. **Baseline bikkel 1** – Forehand slaan - richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiten – op dezelfde plek proberen te staan - hoog tempo houden.
3. **Baseline bikkel 2** – Backhand slaan - richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiten – op dezelfde plek proberen te staan - hoog tempo houden.
4. **Volley vos 1** - Forehand volley of backhand volley slaan dicht bij de muur (is het lastigst) – racket stabiel houden – bal voor het lichaam houden en zo vaak mogelijk proberen de muur te raken. Roger Federer laat in deze [video](#) de oefening zien.
5. **King of the wall 1** – Win van de muur - Service staat erin maar kids vinden deze nog leuker. Service en dan rally van 4, 6, 8, 10 en dan puntje voor de muur of puntje voor de speler. Dan zit er een service in maar ook een wedstrijdelement. De bal mag niet 2 keer stuiten! Merk dat kids heel leuk vinden om tegen de muur punten te halen of niet. Moeilijkheidsgraad kan hierin omhoog door meer vaart en tempo te spelen met de muur.
6. **Service beest** – kies mikpunt 1 of mikpunt 2 en probeer 5 ballen in het mikpunt te raken.
7. **Smash koning** - Smashen – bal net voor de muur van hoog naar laag op de grond slaan en vervolgens de bal op dezelfde plek op de grond om te smashesen.
8. **King of the wall 2** - Win van de muur – met z'n 2-en: Service return vanaf de muur en rally is een leuke met een 2-tal. Kids vinden samen een oefening doen ook leuk. Service muur mikpunt dan ook schuin. Return en rally tot 4,6,8, 10x. Om en om serveren en rally uitspelen.



9. **Steve Bucket** - Pion challenge - Sla de bal tegen de muur, (1 of meerdere keren) leg je racket snel weg, pak een pion en vang de bal in de pion. Eventueel met kaatsen via de pion en dan pas vangen in de pion.
10. **Ferry Forehand** - Afwisselen forehand + diepe forehand – om en om een forehand en een diepe forehand slaan – naar de muur en weer van de muur lopen – richten op hetzelfde mikpunt - letten op kracht en hoogte – bal 1 keer laten stuiteren.
11. **Barry Backhand** - Afwisselen dubbelhandige + enkelhandige backhand – om en om dubbelhandige en enkelhandige backhand slaan - richten op hetzelfde mikpunt – bal 1 keer laten stuiteren – hoog tempo houden.
12. **Volley vos 2** - Volleys op afstand: Federer film is leuk, maar iets meer afstand voor de kids is ook fijn. Tevens bewegend volleyen van links naar rechts en van rechts naar links. Gehele muur wordt gebruikt dan met de volley en ook halfvolleys daarbij.
13. **Volley vos 3** - Afwisselen forehand en backhand volley – binnen een bepaalde tijd zo veel mogelijk afwisselende slagen maken tegen de muur – dicht bij de muur. Kijk hoe Cara Black dit doet in deze [video](#).
14. **Smash knaller** - Smashen met groep - Groep van 3 kinderen geel 12 jaar: 75 smashes in 2 minuten muur per persoon.
15. **Bovenhandse werp master** - Gooien bovenhands - met de muur 25x met mikpunt of zonder mikpunt. Kids zijn vrijer in laten doen bij geen mikpunt. Mikpunt is dan meer voor precisie trainen dat mag er wel in staan wat mij betreft dat het om precisie in combinatie met vastheid gaat.
16. **Emmer/Bucket Challenge** - De bal moet via de muur met 1 stuit in de emmer/bucket, binnen hoeveel tijd lukt jou dit 3x? Eventueel afstand vergroten, emmer/bucket kleiner maken, of direct met 1 stuit.
17. **Chocolade arm** - Speel een rally tegen de muur met je chocolade arm (verkeerde arm) hoe vaak lukt jou dit? Verkort vastpakken. Begin kleine daarna evt afstand vergroten.

### Inspiratie

- [20 muur drills](#)
- [Hoe train je tegen de tennismuur?](#)

### Spelelement

Spreek van tevoren een minimaal aantal slagen af. Dat is het doel wat gehaald moet worden. Tel mee tijdens de oefening en zet steeds een persoonlijk record neer.

### Moeilijk maken?

Probeer een punt uit een wedstrijd 'na te spelen' met een opvolging van verschillende slagen. Spreek van tevoren de opbouw van het punt af.



## SKILLS (LEUKE TRUCJES/TRICKS)

De leukste skills van Ronald:

1. **Vang de bal (met racket)** – sla de bal rustig tegen de muur – vang de bal met één hand zonder daarvoor meer dan twee stappen te moeten zetten – als dat lukt, probeer twee ballen achter elkaar te slaan tegen de muur en vang dan de bal – probeer dan drie ballen achter elkaar te slaan om daarna de bal te vangen, enzovoorts – let op: zodra je meer dan twee stappen moet zetten om de bal te vangen, of je kunt de bal niet vangen, moet je opnieuw beginnen.
2. **Vang de bal (zonder racket)** – Sta bij de muur en gooi de bal met beide handen onderhands naar de muur – laat de bal 1 keer stuiteren – draai tijdens de stuit om je eigen as - vang de bal met beide handen
3. **Geef het racket door** – Sta met twee spelers bij de muur – speler 1 slaat met het racket de bal tegen de muur – laat twee keer de bal stuiteren - speler 2 pakt het racket en slaat de bal weer terug – speler 1 neemt het racket over en slaat, enzovoorts.
4. **Blinddoek** – Doe een blinddoek om – sta dicht bij de muur - sla rustig de bal met je racket tegen de muur – concentreer je op het geluid van de bal en ga mee in het ritme – probeer zo lang mogelijk geblinddoekt de bal tegen de muur aan te tikken met je racket.
5. **Dubbele muur** - Als je een muur aan weerszijden hebt: probeer de bal zo vaak mogelijk over te spelen naar je maatje aan de andere kant van de muur.
6. **Behind your back** – Speel een rally tegen de muur, waarbij je de bal af en toe ook de bal achter je rug langs probeert te spelen. Bal opvangen, achter je rug langs en weer door!
7. **Freestyle** - Slotstuk muur moet speciaal zijn! Met tweeners en alle ballen tussen de benen vinden kids cool. Super goed voor de coördinatie, maar eigen invulling 3 à 4 minuten de vrijheid hebben in creativiteit tot slot is heel erg goed maar bovenal fun. Dan komt alles tezamen. Service, volley, smash, slice, tweeners, forehand, backhands, dropshots ze mogen zelf weten wat ze willen/uitleven op de muur!

## LOS VAN DE MUUR – ANDERE TRICKS

8. **Hammer challenge** – Hoe vaak kan jij de bal naar de grond stuiteren met gebruik van het frame van je racket? Hoe vaak kan jij de bal in de lucht stuiteren via de frame van je racket?
9. **Koekenpan** - Sla de bal de lucht in en vang de bal op je snaren zonder dat de bal stuitert.
10. **Rond de wereld** - Sla de bal 2 x de lucht en en ga met je racket rond de bal.
11. **Walking the dog** - Hoog houden tussen je benen door.
12. **2 ballen service** – Serveer, maar gooi 2 ballen op, je slaat de laagste bal en vangt de hoogste bal (wel moeilijk maar erg leuk als het lukt).
13. **Stuiter bal** - Leg je racket op de grond gooi de bal hard in je snaren en vang de bal in je broekzak of sla daarna een service.