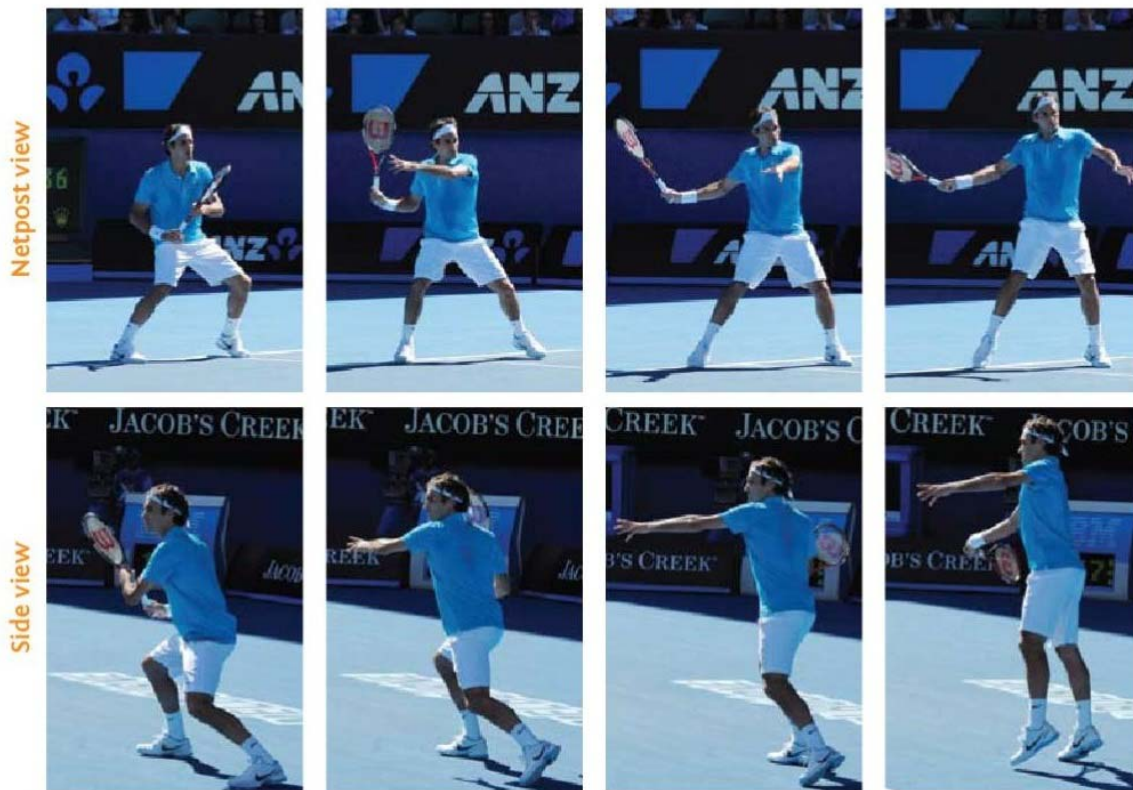


# Fundamentals van FH-return

Herwerking van artikel uit 'My Coach' (Tennis Australia) – Geoff Quinian

In de Australian Open 2010 was de terugslag van Federer een belangrijk wapen om het toernooi te winnen. Er zijn enkele specifieke kenmerken die ervoor zorgen dat Federer ongelooflijk sterk retourneert. In dit artikel wordt de terugslagtechniek van Federer besproken.



Vorbereiding

Schouders beginnen te draaien, dit zorgt ervoor dat de snaren in de lijn van de aankomende bal komen te staan. De niet-dominante hand ondersteunt het racket en zorgt er mee voor dat de schouders verder weggedraaid zijn dan de heupen (separation angle). Armen zijn lichtjes gebogen. Van hieruit is een kort slagverloop evident. Buiging in knieën zorgt voor een goede steunbasis (2 tot 3x schouderbreedte)

Slagfase – backswing (1)

Vergeleken met gewone FH is de backswing veel compacter. De racket-hand is lager waardoor de lus aangepast is. Schouders draaien verder weg dan heupen (separation angle = 20°). Hierdoor wordt elastische energie opgeslagen. Dit helpt mee om racketkop-snelheid te ontwikkelen tijdens het voorwaartse slagverloop. Een brede voetenstand zorgt er voor dat hij voldoende ruimte kan maken voor de slagarm zonder balans te verliezen.

Slagfase – backswing (2)

De kortere backswing bepaalt de kortere afstand om het racket te versnellen naar de bal. Bij de terugslag wordt de snelheid van de opslagen bal gebruikt. Het racket en rackethand plaatsen zich naast het lichaam aan de slagzijde van de speler, achter de bal. De niet-dominante hand houdt het wegdraaien van de romp in balans. Federer zijn romp is rechttop. Hierdoor roteert hij rond de verticale as.

Slagfase – voorwaarts slagverloop (1)

Federer heeft een stabiele rechtlijnige slagfase naar het contactpunt omdat zijn racket vroeg 'achter' de aankomende bal komt. Het voorwaarts slagverloop is een stuk compacter waardoor het racket de romp véél minder mee'sleept' dan bij een gewone FH. In de bovenste foto is de racketkop hoger (return O2 met kick). In de onderste foto zijn de rackethand en racket lager dan de bal: een voorwaarts traject mogelijk is.



#### Slagfase – voorwaarts slagverloop (2)

Federer toont indrukwekkende dynamische balans. Hij slaagt erin om zijn zwaartepunt boven zijn steunbasis te houden terwijl zijn lichaam beweegt. Het racketblad is verticaal. Dit is belangrijk om een lange raakzone te garanderen. Hoofd is stabiel, ogen gefocust op de bal. Heupen en schouders zijn al een stuk ingedraaid.

#### Contactfase

Federer raakt de bal héél ver voor met de slagarm ongeveer gestrekt. De vrijheid in zijn slagarm geeft hem de mogelijkheid de bal aan te spelen zoals hij wil. Pols en voorarm zijn stabiel in contact en de positie van de pols toont een eastern greep. De voorwaartse rotatie en grondreactiekracht zorgen ervoor dat Federer los is van de grond in de contactfase om de rechtlijnige slagfase verder te zetten.

#### Follow-through fase (1)

Arm strekt door de bal (bovenste foto) als gevolg van een sterk voorwaartse slagbeweging. Hij houdt een stabiele hoofdpositie met ogen gefixeerd op contactpunt, ook al is de bal al uit het racket. Zo controleert hij op indrukwekkende wijze de dynamische balans tijdens deze doelgerichte precisiebeweging.

#### Follow-through fase (2)

Arm blijft versnellen tot bovenarm parallel is met de grond, met de elleboog in de slagrichting van de terugslag. De follow-through laat toe dat het racket geleidelijk afgeremd wordt. Bruusk afremmen leidt tot blessures en een verstoring van de slagfase. Federer toont een sterke en gebalanceerde lichaamshouding die een snel herstel mogelijk maakt om bal 3 te spelen.

Samenvattend kunnen we stellen dat Federer enkele specifieke karakteristieken bezit om sterk te retourneren: controle over de lichaamsbalans doorheen de hele uitvoering, het realiseren van een rechtlijnige racketzwaai naar de bal en een perfecte timing in relatie tot de aankomende bal.