



THE LEADERSHIP CORP

## **RICHARD KRAJICEK**

Moraal: focus verleggen

Zo rond 1992 zat Richard Krajicek in een dipje. Hij won bijna geen toernooien meer, zelfs geen wedstrijden. Vooral zijn backhand was erg slecht want daarmee sloeg hij praktisch iedere bal in het net. Het was zelfs zo erg dat hij op een gegeven moment zelfs zijn forehands ging missen omdat hij te geforceerd bezig was met die backhand. Om hieruit te komen nam Krajicek een nieuwe coach. Deze coach liet hem alleen maar zijn backhand oefenen. Er gold slechts één regel. De coach zat aan het net, met een stok van 30 cm in zijn hand op de netband gezet. De goede ballen kwamen precies tussen die 30 cm over het net. Terwijl Krajicek zijn ballen over het net sloeg riep de coach: “Goed, fout, fout, fout, goed, fout”, enz. Net zolang totdat hij ze allemaal binnen de 30 cm kon houden. Dat ging zo een paar weken door en toen brak de coach het stokje in tweeën. Weer volgens dezelfde procedure: “Fout, fout, goed, fout, goed, goed”. Vervolgens liet de coach het stokje weg. Weer sloeg Krajicek de een na de andere backhand. Net zolang totdat ook dit foutloos ging. Toen bleek dat zijn forehand ook weer gewoon over het net ging.

### **NABESPREKING**

Doordat Krajicek zijn focus verlegde gingen zijn forehands gewoon weer goed en sloeg hij na veel trainen ook zijn backhands weer over, in plaats van in, het net.