



**DE TENNISPELREGELS****Het enkelspel:**

Het tennis spel begint met de speler die het eerste opslaat (stel voor dat jij dit bent). Je begint aan de rechterkant van het middenstreepje achter de achterlijn. Je slaat de bal in het servicevak schuin tegenover je aan de andere kant van het net. Lukt dit niet dan mag je dit nog één keer proberen. Gaat de tweede bal weer fout dan heeft de ontvanger (retourneerder) het punt gewonnen. Komt de bal bij het serveren tegen de netband en daarna in het goede vak dan moet je deze bal opnieuw spelen. Was de opslag goed dan moet de ontvanger de bal terugslaan nadat deze heeft gestuit.

De bal moet binnen de enkelspelzijlijnen en de achterlijn in het veld van de serverder worden teruggeslagen. De bal mag maar één keer stuiten of je speelt een volley waarbij je de bal niet laat stuiten.

Zo kan de bal heen en weer gaan (rally) net zolang tot één van de twee spelers de bal:

- buiten het veld van de tegenstander slaat;
- in het net slaat; de bal twee keer aan zijn kant laat stuiten.

Doet één van de twee spelers het bovenstaande dan krijgt de ander het punt.

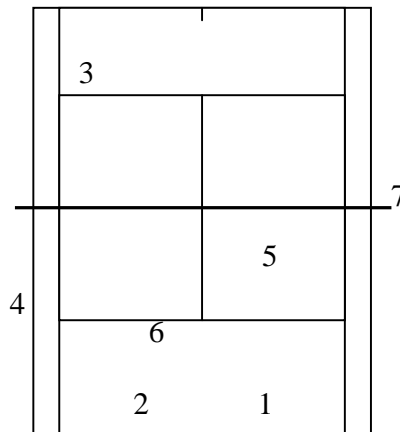
**De Telling:**

Wanneer jij een punt wint dan heb je meteen vijftien punten. Haal je dan nog een punt dan heb je dertig punten, bij het behalen van het derde punt veertig punten en bij het vierde punt heb je een game. Een game kun je alleen halen met minimaal twee punten verschil.

Bijv: Spelers A speelt tegen speler B. A staat voor met 40-30 en verliest het volgende punt. De stand is nu 40-40 (deuce). Géén van de spelers kan nu met het winnen van één punt de game winnen. Degene die nu het punt wint krijgt voordeel. Wint dezelfde speler nu nog een punt is het game. Wordt het punt verloren dan is het weer gelijk. Dit gaat door totdat een van de twee spelers twee punten achter elkaar maakt en daarmee de game wint.

De speler die als eerste 6 games/spelletjes wint met minimaal 2 games verschil (bijv. 6-4 en 7-5) wint de set. De speler die het eerst twee sets wint, wint de wedstrijd.

1. rechter achterlijn
2. linker achterlijn
3. enkelspelzijlijn
4. dubbelspelzijlijn
5. servicevak (mini- vak)
6. servicelijn
7. net



**DE WEDSTRIJDSPELER.....**

Als je wedstrijden speelt dan zijn er nogal wat zaken waarop je moet letten, zowel voorafgaand aan de wedstrijd als tijdens de wedstrijd. Uiteraard moet je je goede forehand, backhand en/of opslag niet vergeten thuis te laten liggen maar is het ook verder van belang dat je je van tevoren zo goed mogelijk op de wedstrijd en/of interclub voorbereid, d.w.z. dat een aantal aspecten van belang zijn:

**STAP 1: DE VOEDING.....VOOR EN TIJDENS EEN WEDSTRIJD !!!**

Een gezonde sportvoeding pakken voorafgaand aan een wedstrijd is van belang om fit aan de start te verschijnen. Dus geen frituur en andere lekkere, maar vette etenswaren naar binnen snoepen, maar zeker 2 uur van tevoren een gezonde sportmaaltijd nuttigen waar voldoende vitamines en mineralen in zitten. Ook deze maaltijden kunnen lekker zijn, denk daarbij bijvoorbeeld aan een bord spaghetti. Ook het eten van brood en stuks fruit zijn hierbij aanraders. Het gaat er namelijk om dat je jezelf tijdens de wedstrijd fit voelt, en zeker niet sloom. Dus als tip geven wij je mee: liever meerdere kleine maaltijden pakken dan 2 hele grote maaltijden naar binnen werken voorafgaand aan een wedstrijd.

Tijdens de wedstrijd is het vooral van belang dat je water bij je hebt in combinatie met een sportdrink. Verder kun je dit, om verlies van energie te voorkomen, aanvullen met echte sportrepen (mueslirepen).

**STAP 2: CONTROLEER JE TENNISBENODIGDHEDEN**

Teveel kinderen en ook volwassenen gaan een wedstrijd spelen zonder dat ze gecontroleerd hebben of ze wel alles bij zich hebben. Maar al te vaak hoor je dan de volgende uitspraken: "ik heb maar 1 racket bij me" of "o ik ben mijn flesje water vergeten mee te nemen".

Controleer daarom altijd of de volgende tennisbenodigdheden in orde zijn:

- Tennisrackets
- Tennistas
- Tennisschoenen
- VTV ledenpas
- Tenniskledij (sokken, shirt, rokje, trui, sweater, trainingspak, haarband)
- Bidon/fles
- Extra schoenveters
- Pet/zonnebril tegen de zon



"How do you plead?"



## ENKELE TIPS VOOR DE SPELER/SPEELSTER

Hier nog enkele bruikbare tips voor de wedstrijdspeler voorafgaand, tijdens en na een wedstrijd:

- Pak zelf je tas in
- Indien je vroeg moet spelen, sta vroeg op zodat je lichaam nog de tijd heeft om wakker te worden
- Eet drink en regelmatig
- ZORG VOOR EEN GOEDE WARMING UP (INLOPEN/STRETCHEN)
- Zorg voor inspeelmogelijkheden zodat je alvast gevoel krijgt (inspelen tegen de muur is ook een advies)
- Laat je tennisspullen nergens slingeren, maar neem ze overal mee naar toe
- Let bij het inspelen erop of je tegenstander links of rechtshandig is en probeer te achterhalen wat hij of zij goed kan en minder goed kan
- ZORG VOOR EEN GOEDE COOLING DOWN (UITLOPEN/STRETCHEN)
- Evalueer de wedstrijd met je begeleider en / of trainer, sta open voor kritiek en leer van wedstrijden spelen
- Leg een logboek aan voor wedstrijdverslagen, je eigen spel en dat van je tegenstander te beschrijven (TIP!!!!)
- Neem na de wedstrijd een frisse douche en trek droge en schone kleren aan!!
- Neem voldoende extra's mee: shirtjes, sokken etc..

## MENTALE VAARDIGHEDEN

Naast bovenstaande over voeding, tennisbenodigheden en overige tips voor de speler/speelster is het meest belangrijke uiteraard de wedstrijd zelf.

Daarbij wordt goed gedrag vaak in 1 adem genoemd met mentale vaardigheden. Het verwerken van fouten op een goede en positieve manier staat hierbij o.a. centraal. Iedereen maakt fouten tijdens een wedstrijd, het is echter de kunst om er op een zo positieve wijze mee om te gaan d.w.z. fouten achter je laten, je concentreren op het volgende punt, je zelf oppeppen en dit laten zien aan je tegenstander door bijvoorbeeld je vuist te tonen, door extra te bewegen (voetenwerk). Bij mentale vaardigheden vormen de inzet, goed gedrag en plezier belangrijke aspecten die er niet alleen maar bijhoren, maar voor een groot gedeelte de basis vormen van jou als speler in de toekomst en van mogelijke resultaten in de toekomst.

## EEN BETERE TENNISER.....BEGIN(T) BIJ JEZELF!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

