



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

Het tennisspel 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 serveerder 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.

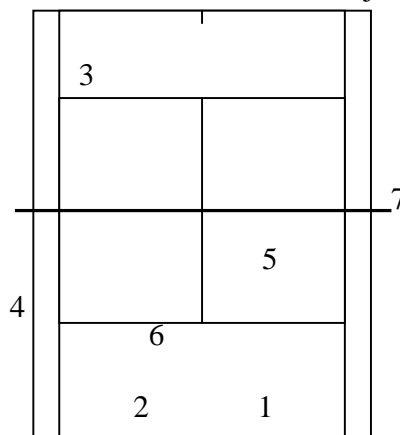
**De Telling:**

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



## PAASSTAGES TC DE MOTE SUCCESVOL VERLOPEN !!!

De beide paasstages van TC DE MOTE zijn zeer succesvol ten uitvoer gekomen de laatste 2 weken.

De 1<sup>e</sup> paasstage vond plaats van 6-10 april jl, kende 25 deelnemers en stond onder de bekwame leiding van David/Bart en Jeroen, met hulp van een aantal zeer gemotiveerde begeleiders.

Voor de kinderen was het weer de 1<sup>e</sup> keer dat ze van het gemalen baksteen/gravel konden proeven. De eerste dagen was het qua weersomstandigheden wat wisselvallig te noemen, maar met name de donderdag en vrijdag waren dagen van om en nabij de 20 graden. Dat, tezamen met de talloze leuke en vooral leerzame oefeningen maakt de paasstage uiterst succesvol.

De 2<sup>e</sup> paasstage vond plaats van 14-17 april jl, en kende ruim 35 deelnemende kids..en kan dus gezien worden als groots en succesvol.

De trainingen werden gegeven door Dirk, Bart, David. Zij kregen hulp van Tine en Dieter. Er waren zeer veel 'nieuwe' kleine kids van 4 – 6 jaar en dat is wat voor TC DE MOTE erg belangrijk is, namelijk nieuwe aanwas van onderuit..Dat is de toekomst!

Ook waren er veel kinderen van midi te bespeuren, namelijk 12 in getal, en waren er 9 maxi kids die meededen.

Belangrijk naar de toekomst toe is dat er een goede en evenwichtige verdeling van mini-midi en maxi zal ontstaan, zowel bij de jongens als bij de meisjes, waardoor er continuïteit zal zijn en waardoor de toekomst voor TC DE MOTE gewaarborgd zal zijn.

Tijdens de beide weken zijn wij enkele malen moeten uitwijken naar de sporthal van Koekelare, waarbij wij toch op een zeer leerzame en plezierige wijze de kinderen het enthousiasme en de stimulans van tennis hebben mee kunnen geven.

Het waren kortom 2 tevreden stageweken voor TC DE MOTE en dus voor tennisschool TC DE MOTE. Wij kijken alvast uit naar de 7 zomerstages vanaf begin juli. Het hoogtepunt moet dan komen in augustus, waar van 10-14 augustus voor het eerst een dagstage gehouden zal worden. Een stage van 's morgens 9 tot 's middags 16 uur van en voor de kids, waarbij naast vele tennistechnieken en oefeningen ook veel aandacht besteed zal worden aan omnisporten. Kortom een stage die je als jeugdlid van TC DE MOTE gewoonweg niet mag missen!!

Schrijf je dus snel in voor de stages, via de formulieren op de website, via een mail te zenden naar; [tennisschool.tcdemote@gmail.com](mailto:tennisschool.tcdemote@gmail.com) of via een telefoontje naar: Dirk de Vries (trainer TC De Mote): 0475-243785!!

Heeft u andere vragen of wilt u bijvoorbeeld nog training volgen dan kunt u ook het beste even contact opnemen met Dirk de Vries via bovengenoemd telefoonnummer, of even via bovengenoemd mailadres reageren!



## **JEUGD TENNISCLINIC TC DE MOTE GROOT SUCCES**

De 1<sup>e</sup> jeugd tennisclinic van TC De Mote is afgelopen zaterdag 11 april tot een groot succes geworden.

Tennisschool TC De Mote heeft deze middag georganiseerd om kinderen, lid of geen lid van een tennis/sportvereniging, in de leeftijd van 4-18 jaar kennis te laten maken met tennis, met de tennisschool en met de tennisvereniging TC De Mote.

De weersomstandigheden waren paasbest, met 20 graden en een zonnetje was het dus opperbest toeven bij TC De Mote.

Er hadden zich 90 kids ingeschreven voor deze supercoole tennismiddag, die vooral in het teken stond om tennisgerelateerde basisslagen als forehand, backhand, volley en opslag op een leuke en plezierige wijze aan bod te laten komen. Ieder kind was herkenbaar in een lichtblauw t-shirt met witte logo opdruk van TC De Mote. Deze werden gratis aan de kinderen uitgereikt.

Voor de allerkleinsten van 4 en 5 jaar waren er tennisstations uitgezet, met de nadruk op rollen, vangen, gooien en de grondbeginselen van racket en bal kwamen aan bod.

Er waren vele ouders die hun kleine kids aan het werk zagen deze middag.

Daarnaast was er gezorgd voor gratis pannenkoeken en een drankje voor eenieder, en konden de kinderen heuse tennisprijzen winnen bij de tennisoefeningen, zoals een tennistrui, zweetbandjes, snaren, t-shirts en nog veel meer wat met tennis te maken heeft.

Kortom voor alles was gezorgd en deze middag is voor TC De Mote een zeer mooie middag gebleken, een open deuren dag met goed weer, veel aanmeldingen, tevreden kinderen en ouders en dus ook een tevreden trainersteam. Wij zullen deze clinic jaarlijks in het begin van het seizoen organiseren. Volgend jaar zal er dus weer een geweldige middag zijn van en voor de jeugd!

Met sportieve groet,

Trainersteam TC DE MOTE



## Tien tips voor een goede seizoensopening

**April.** Voor Belgische tennissers altijd een maand om reikhalzend naar uit te kijken. Maar de start van het nieuwe buitenseizoen kan ook behoorlijk frustrerend zijn. Wind, zon, kou, zachte banen, onregelmatig stuitende ballen, allemaal dingen die na maanden indoortennis weer de kop opsteken. Hoe kom je als interclubspeler deze periode door zonder dat je zelfvertrouwen aan het eind van de maand diep onder het gravel verstopt ligt? Tien tips.

### 1. Bouw vertrouwen op

Als je minder fouten maakt dan je tegenstander, win je. Dat betekent dat je deze periode wat meer naar de baan zult moeten gaan om het juiste gevoel te krijgen. Liever een paar keer per week driekwartier oefenen dan één keer twee uur. Je huiswerk heb je dan tenminste gedaan, waardoor je zekerder bent op beslissende momenten. In het begin van het seizoen worden de meeste wedstrijden gewonnen door degene die de minste fouten maakt, niet door de wedstrijd te dicteren.

### 2. Speel met marge

Begin nooit in de vijfde versnelling. Begin in z'n één en schakel rustig door. Je bent immers buiten gaan spelen en je moet het schakelen met geduld opbouwen. Met marge spelen betekent minimaal een meter over het net, een meter binnen de zijlijnen en een meter voor de achterlijn. Dan slaat niemand je weg. Een trainingstip: zet die eerste keren buiten een scheidsrechtersstoel in het midden van het net. Alle ballen moeten daar overheen.

### 3. De bal vroeg nemen

Als je lichaam warm wordt en je je lekkerder begint te voelen, ga je het tempo opvoeren. Dat betekent niet harder slaan, maar de bal sneller nemen. Pas als dat goed gaat, ga je meer vaart geven. Dit wordt weleens het CLV-principe genoemd: controle, lengte en vaart. Je zal zien dat het punten oplevert.

### 4. Sla diep en gekruist

Een tip voor noodgevallen. Diep kruisen - dan is de bal het langst onderweg - is altijd goed om onder de druk van je tegenstander uit te komen. En liefst op de zwakste slag van je tegenstander. Nog steeds is dat bij de meeste spelers de backhand. DK dus, diep kruisen. Speel in ieder geval niet zo'n riskante fifty-fifty-bal die fout gaat door de wind of omdat je hem nog niet lekker raakt in april.



## 5. Bereid je slag voor

**Hoewel het buiten langzamer gaat dan binnen, moet je zorgen voor een snelle slagvoorbereiding. Er zijn immers wel meer variabelen: de stuit, de wind, de zon. Breng je racket zo snel mogelijk ver naar achteren; zo heb je meer correctietijd.**

## 6. Let op de opgooi

**Ook bij de serviceopgooi is de constante factor van binnen weg. Gooi daarom de bal niet te hoog op. Houd hem iets lager en kies bij de slag voor meer effect en sla niet te hard en te vlak.**

## 7. Gebruik de rustpauzes nuttig

**Denk rustig na: wat heb ik tot nu toe goed gedaan en wat ga ik doen? Doe vooral niet te veel. Rijg de punten niet aaneen, maar speel ze stuk voor stuk, met geduld. En het moeilijkste: denk niet aan de punten maar aan een strijdplan. Waar houdt de tegenstander niet van? Waar is hij minder sterk in? De rustige speler heeft psychologisch altijd een streepje voor.**

## 8. Verzorg het racket

**Denk niet goedkoop. Een nieuw gripje kost twee euro. Direct doen. Een bespanning gaat niet langer mee dan maximaal een half seizoen. Dan is de rek er absoluut uit, ongeacht je niveau. Ga dus niet spelen met het racket dat nu al een halfjaar in de kast ligt. Als de fysiotherapeut je straks van je tennisarm af moet helpen is dat een stuk duurder dan een nieuwe bespanning: voor een aantal euro's ben je klaar.**

## 9. Koop nieuwe schoenen

**Een nieuw seizoen betekent in feite nieuwe schoenen. Het gaat niet alleen om de zolen, maar de steunfunctie van een schoen neemt nu eenmaal af en deze moet optimaal zijn om blessures te voorkomen. De hiel moet goed aansluiten. En als je nieuwe schoenen koopt, trek de sokken aan waarop je ook tennist en loop tien minuten in de winkel op de schoenen die je wilt hebben.**

## 10. Trek warme kleding aan

**Veel te vaak zijn we te dun aangekleed. Liever een laag te veel dan te weinig. Er is toch niets lekkerder dan lekker bezweet van de baan af komen? En met deze tien tip hopelijk als winnaar. Succes.**



## Hoe is tennis ontstaan?

Tennis is familie van een heleboel andere sporten: squash, badminton, tafeltennis en nog meer. Al die sporten zijn ontstaan uit het Franse spel 'Jeu de Paume' (zeg: sjeu de poom: spel van de handpalm). Daarbij moesten de spelers met hun blote handen tegen een bal slaan. Jeu de Paume werd voor het eerst in de elfde eeuw gespeeld. In de veertiende eeuw werd het spel door rijke mensen in heel West-Europa gespeeld. Ook gewone mensen wilden Jeu de Paume spelen, maar de rijkelui vonden dat niet leuk. Ze vonden dat het hún spel was en ze probeerden het de gewone mensen te verbieden. De gewone mensen speelden het tóch, daarvoor was het spel veel te leuk.

Rond het jaar 1500 werd er voor het eerst met een soort racket gespeeld. Vanaf dan begint het steeds meer op het tennis van nu te lijken.

### De naam tennis

De speler die het eerst de bal opsloeg, riep 'tenez' (zeg: tenee). Dat betekent 'pak aan'. Daar is het woord tennis waarschijnlijk vandaag gekomen. Van een Frans woord dus.

Veel mensen denken dat tennis uit Engeland komt. Er worden namelijk veel Engelse woorden gebruikt in het tennis. Bijvoorbeeld racket (zeg: rekket). Dat er zo veel Engelse tenniswoorden zijn, komt doordat de spelregels voor tennis door een Engelsman zijn bedacht. Dat was in 1873, en de bedenker heette majoor Walter Clopton Wingfield. Hij organiseerde de eerste echte tenniswedstrijden.

Vanaf dat moment is tennis een serieuze sport. De eerste tenniskampioenschappen werden gehouden bij de All England Croquet and Lawn Tennis Club in Wimbledon (Londen). Dat was in juli 1877. Toen waren er ongeveer tweehonderd toeschouwers bij de herenfinale. Nu zijn dat er dan 15.000!



## Van de trainer.....

Het buitenseizoen is weer begonnen, lekker tennissen in de open lucht op het gravel van onze favoriete club TC De Mote. Ook de interclub is alweer van start gegaan. Probeer naast de wekelijkse training een keer buiten schooltijd af te spreken met iemand waarmee jij traint of waar je gezamenlijk interclub mee speelt. Je kunt dan zelf hetgeen je geleerd hebt bij de lessen verder proberen te oefenen en bovendien is het ook goed om een keer extra te tennissen, zo krijg je een steeds beter (bal)gevoel en een beter tennisritme. Als je een keer vrij gaat tennissen, probeer dan ook een keer een setje te spelen tegen elkaar. Het echte tennisspel is toch het spel waar het gaat om de punten, en voor de ervaring kan het niet kwaad om nog eens extra met echte punten te oefenen. Dan raak je er ook beter gewend aan voor de interclubontmoetingen.

Tenslotte wil ik nog meegeven dat er na de interclubperiode, dus vanaf eind mei, talloze leuke VTV toernooien op het programma staan in de omgeving van Koekelare. Echte toernooitjes in jou leeftijdscategorie. Zou jij daar aan deel willen nemen, of wil je eerst eens meer informatie hierover spreek mij dan even erover aan en dan kunnen we kijken in welke weken er waar mogelijkheden zijn om toernooitjes te spelen.

ADVIES: Zeker als je interclub hebt gespeeld is het aan te raden om toch zeker 2 of 3 VTV toernooitjes in te schrijven. Op deze manier blijf je lekker bezig, kun je nog meer leuke wedstrijdjes spelen en leer je het tennisspel nog beter kennen! Voor de ervaring is het tevens zeer goed!

## VOLGENDE ACTIVITEIT JEUGD.....???

De tennisclinic is alweer gepasseerd en om het voor jullie bij TC De Mote verder gezellig cool te laten blijven gaan wij over een tijdje wederom een leuke activiteit organiseren. De activiteit zal ergens eind juni gehouden worden. Wij zijn achter de schermen druk bezig om een leuke activiteit voor jullie te verzinnen. Heb je echter zelf nog een leuk idee dan mag je dat ons gerust doormailen naar; [tennisschool.tcdemote@gmail.com](mailto:tennisschool.tcdemote@gmail.com)

Uiteraard zullen wij verderop in het seizoen nogmaals voor jullie een activiteit gaan organiseren, maar allereerst zullen wij er samen met jullie in de maand juni 1 gaan doen. Wat dat is, is nog een geheim dus, maar als je zelf dus een idee wilt indienen dan weet je ons te vinden via bovengenoemd mailadres!!! Groetjes!!

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

