



De competitie is weer bijna ten einde en de toernooien staan voor de deur. In dit artikel nog een paar aanwijzingen voor het spelen van wedstrijden.

### Vorbereiding op de wedstrijd

- Eet en drink genoeg, maar niet teveel vlak voor de wedstrijd.
- Zorg dat je alles wat je nodig hebt in je sporttas hebt zitten; denk ook aan drinken, een broodje, een banaan, een schoon shirtje/schone sokken (je tenniseracket is ook belangrijk...). Neem je tas ook mee naar de baan waar je moet spelen zodat je alles bij de hand hebt.
- Doe voordat je gaat spelen een korte warming-up om al warm en helemaal klaar voor de wedstrijd aan het spel te beginnen. Ga nog even naar de WC en vul je drinkfles met water.
- Geef je tegenstander(s) een hand en stel je netjes voor.

### Tijdens de wedstrijd

- Speel rustig in, eerst even miniveld en later uitbouwen naar de baseline. Zorg dat je alle slagen doorneemt.
- Neem voldoende rust tussen de punten en de games in. Je wisselt van speelhelft bij alle oneven standen (2-1, 5-0, 3-2 enz.).
- Tel hardop zodat je allebei weet wat de stand is.
- Speel eerlijk; als er onenigheid is over een bal die in of uit was, speel het punt dan over (een let).
- Speel sportief; zeg ook eens 'mooie bal' als je tegenstander een fantastische backhand slaat.
- Als de wedstrijd afgelopen is, geef je je tegenstander een hand. Als je verloren hebt, feliciteer je je tegenstander, als je gewonnen hebt bedank, je je tegenstander voor de leuke wedstrijd.

### Tactische tips voor tijdens de wedstrijd

- Serveer in een enkelspel vaak naar buiten, dan kan je de volgende bal in de open hoek slaan en zo het punt goed opbouwen.
- Serveer in een dubbel de meeste ballen door het midden om op die manier je netspeler meer kans te geven het punt met een mooie volley af te maken of, als de tegenstander duidelijk een zwakkere backhand dan forehand heeft, serveer dan vaker op de backhand.
- Sla de meeste ballen terug in de richting waar de bal vandaan kwam, verander de bal alleen van richting bij makkelijke ballen of als de tegenstander helemaal uit positie is.

- Bedenk dat alle wedstrijden, ook die van de topspelers, gewonnen worden door de speler die de minste fouten maakt, niet door degene die de meeste mooie punten wint!

## Mentale tips voor tijdens de wedstrijd

- Probeer je steeds zo goed mogelijk te concentreren; blijf goed naar de bal kijken.
- Blijf altijd rustig, ook als je een paar ballen mis slaat; het gaat vaak vanzelf weer beter!
- Wees geduldig, het levert veel punten op als je de bal rustig in het spel blijft houden; je tegenstander gaat dan vanzelf een keer een fout maken.
- Kijk niet teveel naar de kant, naar het publiek, naar je tegenstander; blijf letten op je eigen spel.
- Na een fout draai direct weg van de bal en vergeet je fout
- Neem je racket in de ander hand en ontspan je

Conclusie: Acceptatie van je fouten maakt je een sterkere speler! Zelf management van je lichaam veroorzaakt minder stres!

## Na de wedstrijd

- Zorg dat je de tennisbaan netjes sleept met de sleepnetten en loop samen met je tegenstander de baan af.
- Meteen na de wedstrijd is het goed voor je spieren om een cooling-down te doen (wat loopoefeningen en je spieren rekken/strekken).
- Trek een schoon shirtje en droge warme kleren aan.
- Zorg dat je genoeg eet en drinkt na de wedstrijd.
- Als alle wedstrijden zijn afgelopen, kun je gezellig nog wat drinken met je tegenstanders.

Tot slot raden wij je aan om te genieten van het tennissen: heb zin in de wedstrijd, beweeg veel en probeer alle ballen te halen (een snoekduik mag!).

Heel veel plezier en succes!

Groeten van de trainers van TOZ