

Kiki Bertens

TENNIS
MET KIKI



Karakter Uitgevers B.V.



INHOUDSOPGAVE

DEEL 1 ALGEMEEN

VOORWOORD 9

OVER KIKI BERTENS 10

PRIJZEN EN PRESTATIES 14

HOOFDSTUK 1
DE GESCHIEDENIS VAN HET
TENNIS IN NEDERLAND 21

HOOFDSTUK 2
14 REDENEN WAAROM
TENNIS ZO LEUK IS 28

HOOFDSTUK 3
TENNISSEN KAN OVERAL 33

HOOFDSTUK 4
DE VERSCHILLENDE VORMEN
VAN TENNIS 36

DEEL 2 TRAININGEN

HOOFDSTUK 5
JE UITRUSTING 41

HOOFDSTUK 6
DE BAAN EN DE BAL 49

HOOFDSTUK 7
TRAINEN 55

HOOFDSTUK 8
FOREHAND, BACKHAND,
VOLLEY, SERVICE 60

DEEL 3 WEDSTRIJDEN

**HOOFDSTUK 9
WEDSTRIJDERVERARINGEN 66**

**HOOFDSTUK 10
COMPETITIES 71**

**HOOFDSTUK 11
VOORBEREIDEN OP
EEN WEDSTRIJD 75**

**HOOFDSTUK 12
NA DE WEDSTRIJD 87**

DEEL 4 ZO WORD JE PROF

**HOOFDSTUK 13
HET BEGIN 93**

**HOOFDSTUK 14
RATING 99**

**HOOFDSTUK 15
GOED TEAM 100**

**HOOFDSTUK 16
BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN
EN TOERNOOIEN 105**

**HOOFDSTUK 17
GRANDSLAMTOERNOOIEN 109**

**HOOFDSTUK 18
GEK OP TENNIS 121**

**HOOFDSTUK 19
LEVEN UIT EEN KOFFER 124**

**HOOFDSTUK 20
NOG MEER HELDEN 133**

NAWOORD 137

WIST JE DAT? 138

REGISTER 142

HOOFDSTUK 8

FOREHAND, BACKHAND, VOLLEY, SERVICE

ALLES BEGINT BIJ DE BASIS, DUS HIER WAT TIPS (EN VOLG
NATUURLIJK OOK DIE VAN JOUW TENNISLERAAR OP 🤗).



FOREHAND

FOREHAND

DE FOREHAND IS MIJN FAVORIETE SLAG. DAARMEE KAN IK AANVALLEND EN VERDEDIGEND SLAAN, MAAR OOK HOGE BALLEEN, STRAKKE BALLEEN, HARD, ZACHT. MET MIJN FOREHAND KAN IK MET ELKE BAL IETS DOEN.

ZOWEL BIJ DE FOREHAND ALS DE BACKHAND IS VOORBEREIDING HET ALLERBELANGRIJKST. ZORG DAT JE OP TIJD JE RACKET NAAR ACHTEREN HEBT EN JE LICHAAM GOED NAAST EN ACHTER DE BAL KRIJGT. BRENG DUS NIET ALLÉÉN JE RACKET OP TIJD NAAR ACHTEREN, WANT ALS JE BENEN BLIJVEN STAAN GEBEURT ER NOG NIETS. DE VOORBEREIDING IS EEN SAMENSPEL VAN RACKET NAAR ACHTEREN EN IN ÉÉN VLOEIENDE BEWEGING MET JE VOETENWERK NAAST DE BAL KOMEN.

TIP

Ik zie veel kinderen bij het doorzwaaien direct naar links naar hun broekzak slaan. Dan krijg je toevalstreffers en belanden negen van de tien ballen onder in het net. Ze denken dit te zien bij heel goede spelers, maar die hebben zo'n zwaaisnelheid in hun arm dat dit alleen maar zo lijkt. Als je het vertraagd terugkijkt, zie je dat ook die zwaai altijd van laag naar hoog gaat.

TIP

Om de bal goed te kunnen raken moet je hem goed zien. Daar is een trucje voor: probeer het merkje van de bal te lezen of de naden te zien. 😊 En beweeg je racket van laag naar hoog, net als een vliegtuig dat opstijgt.

BACKHAND



BACKHAND

IK SLA MIJN BACKHAND HET LIEFST DUBBELHANDIG. HIERBIJ HANTEER IK DEZELFDE VOORBEREIDING ALS BIJ DE FOREHAND. TOCH IS HET VERSTANDIG OM DE ENKELHANDIGE BACKHAND TE BLIJVEN TRAINEN. VOOR EEN GOEDE VOLLEY, IN EEN REIKSITUATIE ÉN VOOR EEN *SLICE* MOET JE EEN ENKELHANDIGE BACKHAND KUNNEN SPELEN. BLIJVEN BIJHOUDEN, DUS!