



TENNISPELREGELS IN EEN NOTENDOP

Colofon

Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond

Postbus 1617

3800 BP Amersfoort

www.knltb.nl

Telefoon: 088 130 26 00

Samenstelling, coördinatie

KNLTB

Illustraties

CSO Marketing Communicatie

Opmaak

www.akontwerp.nl

Herdruk 2015

Over de KNLTB

De KNLTB is hét startpunt van de tennissport in Nederland en heeft de ambitie om nog meer mensen méér te laten tennissen. Ruim 1700 tennisverenigingen, en daarmee 605.000 tennissers, zijn aangesloten bij de KNLTB. Hiermee is de tennisbond in grootte de tweede sportbond van Nederland. De KNLTB adviseert en ondersteunt besturen van tennisverenigingen op het gebied van verenigingsbeleid, accommodatie en bij juridische geschillen. De tennisbond is verantwoordelijk voor landelijke en districtscompetities, toernooien, voor de opleiding van tenniseraren en scheidsrechters. Verder heeft de KNLTB als doel de promotie van de tennissport en het vergroten van de betekenis van tennis in de samenleving. Ten slotte begeleidt de KNLTB jeugd talent op weg naar de top en organiseert toevenementen als de Davis Cup en alle nationale kampioenschappen.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5
Wat is tennis?	5
Wat heb je nodig als je gaat tennissen?	6
Hoe ziet een tennisbaan eruit?	7
Welke slagen zijn er?	8
Basisinformatie	10
De baan op	12
De partij begint	12
Regels enkelspel.....	13
Regels dubbelspel.....	14
Puntentelling	16
Wanneer win je een punt?	16
Spel (game)	16
Set	17
Wisselen van helft.....	17
Tenniskids	18
Banen en ballen.....	18
Wedstrijden spelen.....	18
Spelregels World Tour Rood.....	18
Spelregels World Tour Oranje.....	19
Spelregels Groene Competitie	19
Veelvoorkomende tennistermen.....	20
Veelvoorkomende vragen	22



INLEIDING

Dit boekje leert je de basisregels van het tennisspel op een eenvoudige manier. Het biedt jou als beginnende tennisser dus de belangrijkste regels in een notendop.

De uitleg is zo kort en leesbaar mogelijk gehouden en is gebaseerd op het reglement 'Tennisspelregels'. Deze uitleg bevat dus niet de volledige regelgeving. Als je jezelf na een tijdje wil verdiepen in de uitgebreide spelregels dan vind je deze op onze website www.knltb.nl.

WAT IS TENNIS?

Tennis is een balsport voor twee spelers (enkelspel) of vier spelers (dubbelspel), waarbij een bal met een racket over een net gespeeld moet worden.

De bal moet over het net op de speelhelft van de tegenstander(s) worden geslagen. Het doel is om het je tegenstander(s) onmogelijk te maken de bal terug te slaan en om zo punten te scoren. Tennis wordt zowel recreatief (voor de lol) als in partijverband beoefend.



WAT HEB JE NODIG ALS JE GAAT TENNISSEN?

Kleding

Op de tennisbaan hoor je schone en algemeen geaccepteerde tenniskleding te dragen. Daaronder vallen dus niet: bermuda shorts, voetbal- of gymnastiekbroeken, sweatshirts (katoenen hemden met lange mouwen), overhemden en kleding met fluorescerende kleuren of kleding die voor andere sporten dan tennis bedoeld is.

Schoenen

Je schoenen moeten speciaal voor tennis ontworpen zijn en mogen de baan niet beschadigen.

Racket

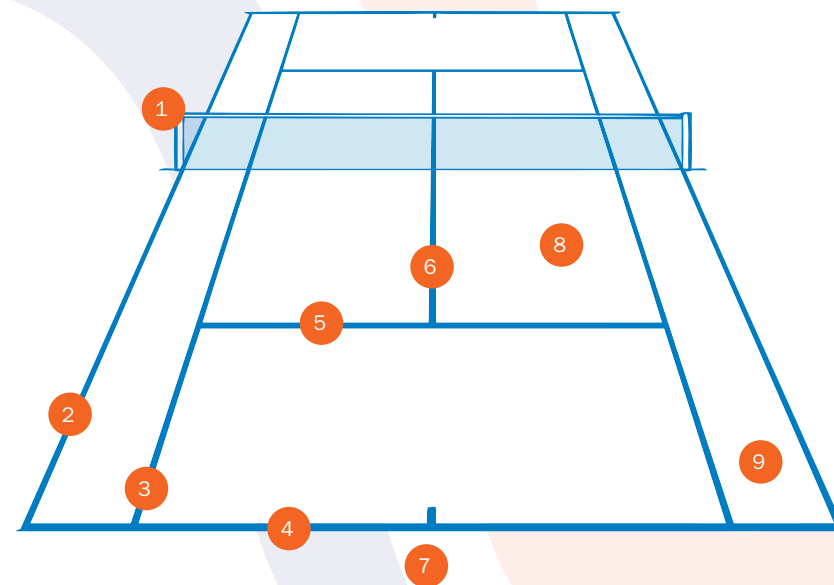
Er zijn vele soorten tennisrackets. Laat je goed adviseren welk racket het beste bij jou past, zo heb je het meeste plezier in tennissen!



HOE ZIET EEN TENNISBAAN ERUIT?

De tennisbaan bevat een aantal lijnen en vakken. Deze zijn er om duidelijk te maken waar een bal wel of niet mag komen.

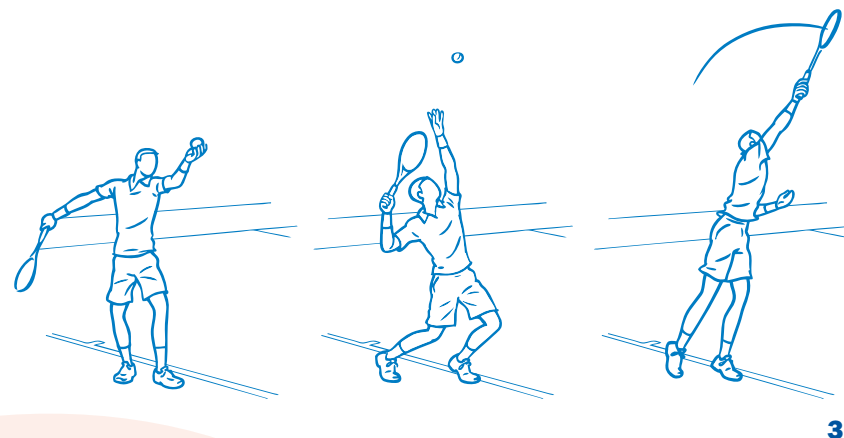
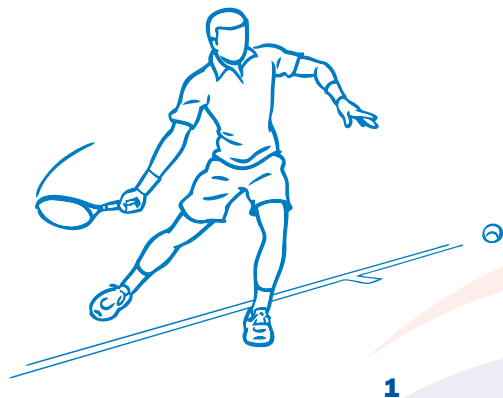
1. Net
2. Zijlijn (dubbelspel)
3. Zijlijn (enkelspel)
4. Achterlijn (baseline)
5. Servicelijn
6. Midden-servicelijn
7. Middenmerk
8. Servicevak
9. Tramrails



WELKE SLAGEN ZIJN ER?

Forehand

De slag aan de kant van de speelhand (waarbij de palm van de hand naar voren wijst). Deze slag wordt (bijna) altijd enkelhandig geslagen. (1)



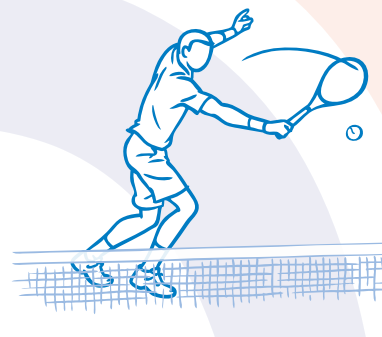
Service (opslag)

De slag waarmee de bal in het spel gebracht wordt. Deze wordt voornamelijk bovenhands geslagen. (3)



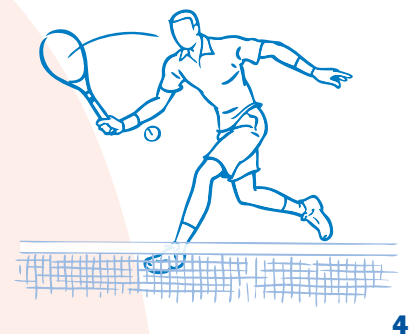
Backhand

De slag aan de andere kant van de speelhand. Deze slag kan zowel enkelhandig als dubbelhandig worden geslagen. (2)



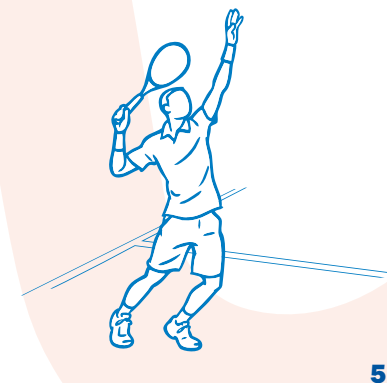
Volley

Slag van een bal die niet heeft gestuit, kan zowel met de forehand als de backhand in een korte beweging worden teruggeslagen. (4)



Smash

Slag waarbij een hoge bal (meestal zonder stuit) boven het hoofd, met kracht wordt gespeeld, de slag is vergelijkbaar met de bovenhandse service. (5)



BASISINFORMATIE

Als je gaat tennissen doe je dat met minimaal 2 (enkelspel) en maximaal 4 (dubbelspel) personen. Je kunt natuurlijk ook tennissen met iemand voor de lol, zonder dat je om punten speelt. Niet alle partijen worden met een scheidsrechter gespeeld. Dit betekent dat jij en je tegenstander dus samen moeten tellen en eerlijk moeten zijn als een bal in of uit is. Iedere speler is verantwoordelijk voor alle beslissingen aan zijn of haar kant van het net. Als je tijdens een rally twijfelt of een bal in of uit is, dan speel je door en geef je jouw tegenstander het voordeel van de twijfel.



Als je een partij speelt kun je natuurlijk winnen of verliezen. Als je verliest is dat niet leuk, maar het hoort erbij: schelden, vloeken of met je racket gooien hoort in ieder geval niet thuis op de tennisbaan. Voor de start van de partij en na afloop schud je de hand van je tegenstander.

De regels die nu volgen zijn bedoeld voor het spelen van een partij.



DE BAAN OP

Voor een partij speel je eerst vijf minuten in met je tegenstander. Na deze vijf minuten inspeeltijd toss je wie er begint met serveren en op welke speelhelft je begint. Voor de toss kun je bijvoorbeeld je racket gebruiken of een muntje opgooien (kop of munt).

Degene die de toss wint mag kiezen:

...om te beginnen met serveren. In dat geval mag je tegenstander de speelhelft kiezen

...op welke speelhelft hij/zij begint. In dat geval mag de tegenstander kiezen om te beginnen met serveren of ontvangen

...om de tegenstander een van de bovenstaande keuzes te laten maken.

De partij begint

De serveerder is de speler die de bal voor het eerste punt in het spel brengt met een service. Hier zie je hoe een service eruit ziet:



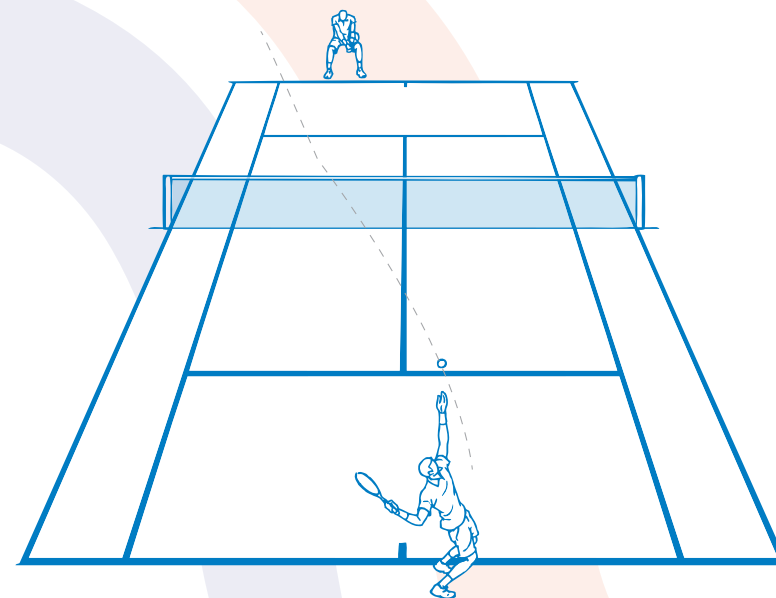
De ontvanger is de speler die klaar staat om de door de serveerder geslagen bal terug over het net te slaan. De serveerder moet wachten tot de ontvanger klaar staat om de bal terug te slaan en de ontvanger moet zich aan het ritme van de serveerder aanpassen.

Regels enkelspel:

De serveerder begint het spel altijd rechts van het middenmerk (na dit punt serveer je vanaf links, daarna weer vanaf rechts etc.) en slaat de bal schuin over het net in het (voor de ontvanger rechter) servicevak. (zie afbeelding). Je mag niet op of over de lijn staan met serveren, dit heet een voetfout. Je hebt twee pogingen om de bal via een service in het juiste vak te krijgen. NB. Als de bal via de netband in het servicevak belandt dan heet dit een 'let' en krijgt de serveerder een nieuwe poging.

De bal is nu in het spel, de ontvanger slaat de bal terug en alle ballen die vervolgens heen en weer worden geslagen mogen maximaal één (1) keer stuitten.

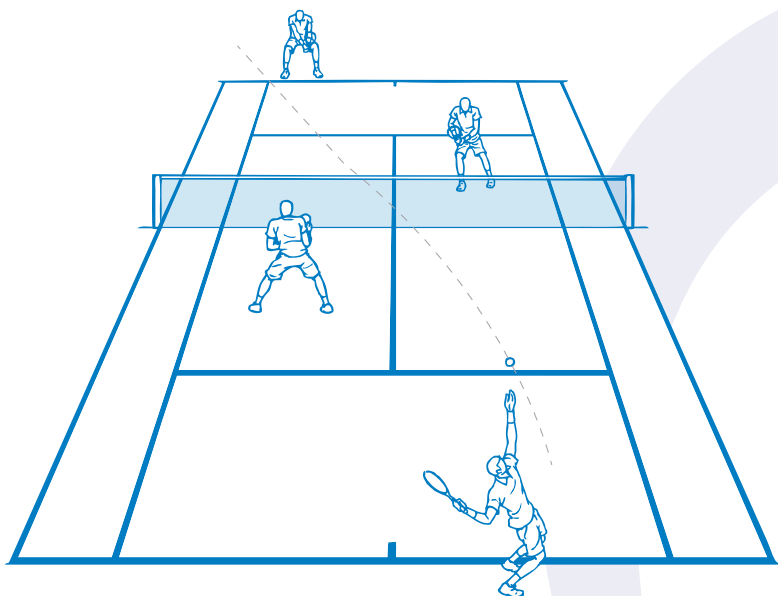
Het speelveld dat in een enkelspel mag worden gebruikt is dat zonder de tramrails (zie pagina 7). Raakt de bal tijdens de rally (deels) een lijn van het speelveld dan gaat het spel gewoon door.



Regels dubbelspel

De serveerder begint ook in een dubbelspel rechts van het middenmerk en slaat de bal schuin over het net in het servicevak. Je medespeler bevindt zich op dat moment links voor in het servicevak. Als de bal in het net of buiten het servicevak belandt dan is de poging fout. Je hebt twee pogingen om de bal via een service in het juiste vak te krijgen. NB. Als de bal via de netband in het servicevak belandt dan heet dit een 'let' en krijgt de serveerder een nieuwe poging.

De bal is nu in het spel, de ontvanger slaat de bal terug en alle ballen die vervolgens heen en weer worden geslagen mogen maximaal één (1) keer stuiten.



Verskil met enkelspel: nadat de bal via de service in het spel is gebracht mogen de tramrails gebruikt worden om in te slaan.

Raakt de bal tijdens de rally een (deel van de) lijn dan gaat het spel gewoon door.

Raakt de bal tijdens de rally het net en valt de bal op de helft van de tegenstander dan gaat het spel gewoon door.

Als je begint met ontvangen kies je met je partner wie er links of rechts op de baanheft staat. Deze positie houd je tijdens de hele set vast. Bij het begin van de volgende set mag je ervoor kiezen om van positie te wisselen.

PUNTE TELLING

Wanneer win je een punt?

Als je tegenstander:

- tweemaal achter elkaar een foute service slaat
- de bal buiten het speelveld of in het net slaat
- de bal tijdens een rally niet terug weet te slaan
- de bal al terugslaat voordat de bal over het net is geweest (dus als hij/zij over het net heen hangt)

Veel mensen die zelf niet tennissen, vinden de puntentelling ingewikkeld maar dit komt vaak omdat men de manier van tellen niet goed kent. Het is namelijk niet moeilijk. Een partij bestaat uit punten. Deze punten vormen eerst een spel (het woord dat hiervoor ook veel gebruikt wordt is game).

Vervolgens win je bij een bepaald aantal spellen (games) een set.

Spel (game)

Een spel wordt als volgt geteld, waarbij de punten van de serveerder als eerste worden genoemd:

Geen punt	-	'Nul'
Eerste punt	-	'15'
Tweede punt	-	'30'
Derde punt	-	'40'
Vierde punt	-	'Spel'



Als jij en je tegenstander beide 3 punten hebben (40-40) dan is de telling 'gelijk' (deuce, spreek uit als 'djoez').

Degene die het volgende punt wint heeft 'voordeel'. Wint diegene het punt dan is het 'spel'. Wint de andere het punt dan wordt de stand weer gelijk. De serveerder moet voor iedere eerste service hardop de stand afroepen, zo kunnen er geen misverstanden ontstaan. Jij en je tegenstander zijn degene die tellen, ouders of mensen langs de baan mogen zich er niet mee bemoeien.

Set

Als je als eerste 6 spellen wint met een minimaal verschil van 2 spellen verschil dan win je een set. Degene die als eerste 2 sets wint heeft de partij gewonnen. Je kunt dus maximaal 3 sets spelen. Als jij en je tegenstander allebei 6 spellen hebben gewonnen dan wordt er een tiebreak gespeeld.

In een tiebreak tel je de punten als 1, 2, 3 etc. tot aan de 7. Wie als eerste 7 punten wint met minimaal 2 punten verschil, wint de tiebreak en dus ook de set. Let op: als de stand in de tiebreak 6-6 is dan ga je net zo lang door totdat iemand twee punten meer heeft dan de ander. Zo kan het bijvoorbeeld 12-10 worden, of 23-21.

De tiebreak begint met één servicebeurt van degene die aan de beurt was met serveren. De serveerder begint aan de rechterzijde. Vervolgens serveren de spelers om en om twee punten. In het dubbelspel geldt deze regel ook en moet de volgorde van serveren worden aangehouden tijdens de tiebreak.

Degene die aan de beurt was om als eerste te serveren in de tiebreak, wordt ontvanger in het eerste spel van de volgende set.

Wisselen van helft

Tijdens een partij wissel je bij een oneven aantal spellen van speelhelft. Dus: na het eerste, derde vijfde etc. spel. Als de set is afgelopen met een oneven aantal spellen wissel je ook van helft. Is de stand een even stand (bijv. 6-2 of 6-4) dan wissel je niet van helft en begin je aan de volgende set.

TENNISKIDS

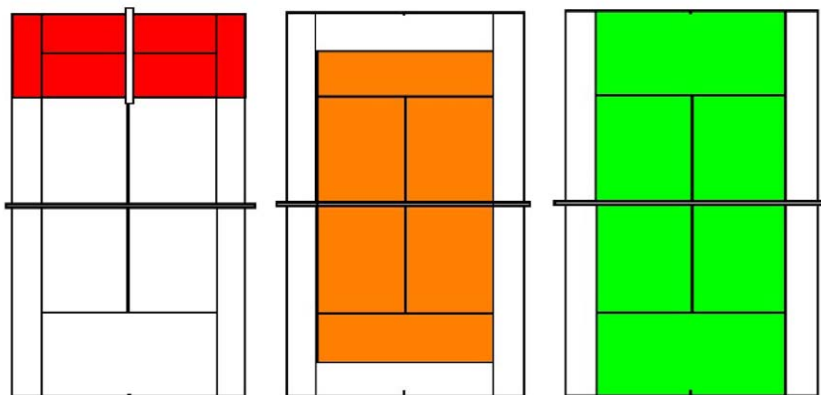
Voor kinderen tot en met 12 jaar gelden iets andere spelregels. Zij worden ingedeeld in Rood (6-9 jaar), Oranje (8-11 jaar) en Groen (10-12 jaar). De kleuren verwijzen naar verschillende fasen met daarbij behorende afmetingen van de baan en soort ballen.

Banen en ballen

Bij Rood spelen de kinderen op een kwart baan, over de breedte (zie afbeelding). Het mininet (of een gespannen koord) is 80 centimeter hoog en de bal is een zachte (foam)bal.

Bij Oranje wordt er gespeeld op een driekwartbaan; het veld is tot 18 meter ingekort (zie afbeelding). De ballen zijn zachter en lichter dan de gele wedstrijdbal.

Bij Groen spelen ze op een reguliere, hele baan (zie afbeelding), maar de bal is langzamer.



Wedstrijden spelen

De KNLTB organiseert twee competities voor Tenniskids: de World Tour (bedoeld voor Rood en Oranje) en de Groene Competitie. Daarnaast kunnen tennisverenigingen Tenniskids Events en open toernooien voor Groen organiseren. Deze moeten aan bepaalde KNLTB-voorwaarden voldoen.

Spelregels World Tour Rood

De World Tour Oranje heeft ook als speeldag zondag, één keer in de maand met uitzondering van december, januari en februari. De teams bestaan uit minimaal 1 tot maximaal 12 spelers. Alle aanwezige jongens en meisjes worden verdeeld in twee groepen, die door en tegen elkaar spelen. Ze spelen alleen enkels.

- Wie het eerst 7 punten heeft, heeft gewonnen (7-6 is einde partij).
- De spelers serveren om de beurt.
- De service mag bovenhands en onderhands (als de bal maar niet eerst stuit).
- Als de eerste service fout gaat, volgt een tweede servicebeurt.
- Bij de service geldt de enkelspelzijlijn als servicelijijn, in de rally geldt de dubbelspelzijlijn als achterlijn.

Spelregels World Tour Oranje

De World Tour Oranje heeft ook als speeldag zondag, één keer in de maand met uitzondering van december, januari en februari. De teams bestaan uit minimaal 2 tot maximaal 8 spelers. Ze spelen enkels en dubbels, waarbij de dubbelpartner zoveel mogelijk van de eigen vereniging is.

- Er wordt gespeeld om twee gewonnen tiebreaks tot 7 punten.
- Een speler kan alleen een tiebreak winnen met 2 punten verschil; bij 7-6 wordt er dus doorgespeeld.
- Je begint met één servicebeurt. Daarna heeft je tegenstander twee servicebeurten. Vervolgens serveer je om de beurt twee keer.
- De service mag bovenhands en onderhands (als de bal maar niet eerst stuit).
- Als de eerste service fout gaat, volgt een tweede servicebeurt.

Spelregels Groene Competitie

De Groene Competitie kent drie periodes: voorjaar, najaar en winter outdoor. Per periode zijn er 7 speeldagen, op de woensdagmiddag. Een competitieteam bestaat uit minimaal 4 spelers. Jongens en meisjes spelen door elkaar. Ze spelen in totaal 4 enkels en 2 dubbels.

- Er worden 2 sets gespeeld om 4 gewonnen games (bijvoorbeeld 4-2 of 5-3).
- Bij een stand van 4-4 in de set volgt een tiebreak tot 7 punten (met een verschil van 2 punten).
- Als er een beslissende derde set moet worden gespeeld, wordt deze vervangen door een tiebreak tot 7 punten (met een verschil van 2 punten).
- Het Beslissend Punt Systeem is van toepassing: bij 40-40 levert het winnende punt de game op.

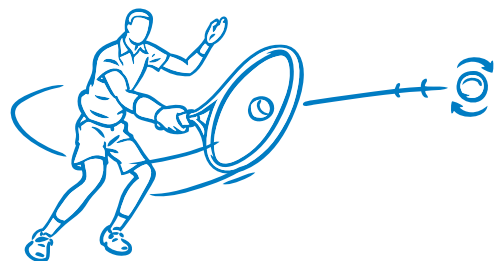
VEELVOORKOMENDE TENNISTERMEN

Slice (backspin)

Techniek waarbij de bal achterwaarts effect meekrijgt (door de bal met een neerwaartse beweging en licht achterwaarts gekanteld racket te spelen) (A)



A



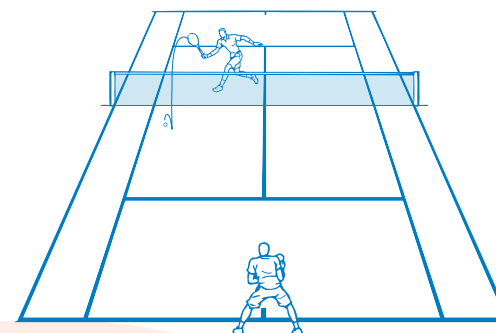
B

Topspin

Techniek waarbij de bal voorwaarts effect meekrijgt (door de bal met een opwaartse beweging en licht voorwaarts gekanteld racket te spelen) (B)

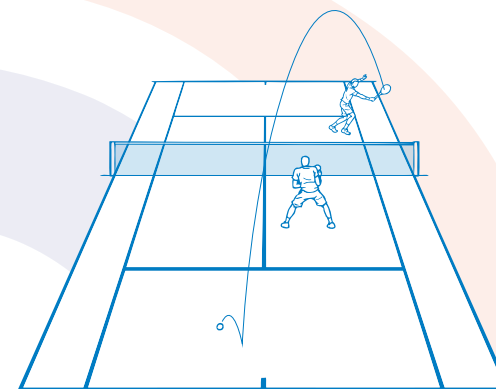
Rally

Een onafgebroken reeks van slagen. Een rally begint met de opslag door één van beide spelers, waarna de tegenstander de bal vervolgens retourneert. De rally eindigt pas als het punt door één van beide spelers is gewonnen.



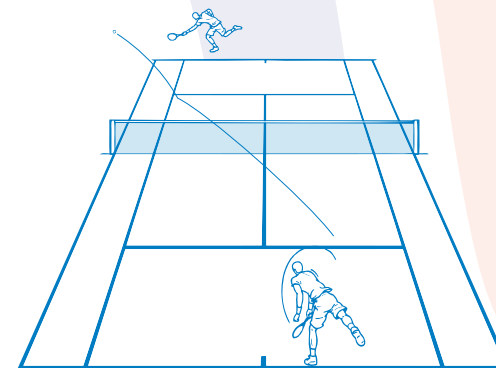
Dropshot

Een bal tijdens de rally die zo kort mogelijk achter het net gespeeld wordt en zo min mogelijk opstuit.



Lob

Slag waarbij de speler de bal over de tegenstander heen speelt terwijl deze bij het net staat.



Ace

Winnende service waarbij de tegenstander de bal niet raakt.

VEELVOORKOMENDE VRAGEN

Hier vind je antwoorden op een aantal vragen die vaak gesteld worden over bepaalde spelsituaties. Heb jij een vraag die hier niet bij staat, bezoek dan www.knltb.nl. Hier vind je alle uitgebreide spelregels.

1. Nadat de serveerder de bal heeft opgegooid om te serveren, besluit hij deze niet te slaan en vangt hij hem in plaats daarvan op. Is dit een fout?

Antwoord: Nee. Een speler die de bal opgooit en dan beslist deze niet te slaan, mag de bal met zijn hand of het racket opvangen of mag de bal laten stuiten.

2. Mag je als ontvanger buiten de lijnen van het speelveld staan bij het ontvangen van 'een service'?

Antwoord: Ja. De ontvanger mag elke positie binnen of buiten de lijnen aan zijn kant van het net innemen.

3. Mag een speler, terwijl de bal in het spel is, over het net springen of hangen in de speelhelft van de tegenstander?

Antwoord: Nee. De speler verliest dan het punt.

4. Mag je bal langs de netpaal op de helft van je tegenstander slaan?

Antwoord: Ja, dat mag.

5. Een bal die zojuist geserveerd is raakt de ontvanger of, in een dubbelspel, de partner van de ontvanger voordat hij de grond raakt. Welke speler wint het punt?

Antwoord: De serveerder wint het punt, tenzij het een servicelet is.



Lid worden van een vereniging?

Als je het leuk vindt om te tennissen kun je lid worden van een tennisvereniging bij jou in de buurt. Je kunt bij die vereniging tegen veel andere spelers tennissen. Je kunt ook competitie gaan spelen of meedoen aan toernooien. Kijk op onze website www.knltb.nl voor meer informatie.

Ben je al lid van een vereniging dan kun je jouw trainer vragen of hij/zij je hier meer over kan vertellen.

