



# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 9

MEI 2009

## Het lijkt wel echt...

Het gaat hartstikke goed met ons! De laatste open plekje worden ingevuld en het complete schema staat als het spreekwoordelijke witte huis! Toch kan het zijn dat je een algemene vraag hebt, waar je een antwoord op wilt hebben. Sinds 20 mei hebben we hiervoor een speciaal mailadres in het leven geroepen: [secretariaat@mejor.nl](mailto:secretariaat@mejor.nl). Daarvandaan worden alle berichten beantwoord of direct doorgestuurd naar de betreffende trainer of medewerker. Dat leek ons wel zo handig, simpelweg omdat diverse mensen tot 22:00 uur werken, rond 23:00 uur thuis zijn, nog even wat moeten eten, een douche willen nemen en misschien ook nog een uiltje moeten knappen. Daarbij hebben sommigen van ons kleine kindjes of kindjes op komst dus de nachten zijn al niet zo erg lang... om het woord kort niet te gebruiken. Vanuit het secretariaat kunnen bijna alle vragen bijna direct beantwoord worden. De heel specifieke vragen worden doorgespeeld en zo snel mogelijk beantwoord.

In het clubgebouw hangen op diverse strategische plekken ook de telefoonnummers en de mailadressen van zowel de mensen van Mejor als die van de vereniging. Intikken, opslaan en alles is geregeld!

## Twijfelachtig weer

Nederland is het mooiste land van de wereld... het had alleen overdekt moeten zijn. Zo schijnt de zon en nog geen kwartier later gaan de poorten open... De kwaliteit van de banen is werkelijk super en kunnen een flinke plensbui hebben voor er plassen ontstaan. Neem bij twijfel even contact op om er zeker van te zijn dat jouw training wel of niet doorgaat... In dit soort situaties zorgen we ervoor dat de telefoon binnen handbereik is om snel antwoord te kunnen geven. En dat we alleen 'ja' of 'nee' roepen is niet omdat we humeurig zijn; integendeel! We staan op de baan, willen de baan op en willen zo snel mogelijk iedereen op de hoogte stellen.

Wanneer het katten en honden regent en het ruim van te voren een kansloze missie wordt, gaan wij bellen, sms berichten sturen en informeren.

## Je bent zo sterk als...

Je tweede service!  
Sommige spelers doen er alles aan om de bal in het servicevak te krijgen en het punt te spelen vanuit de rally. Anderen spelen de tweede service zeer risicovol alsof het de eerste is en gaan ermee voor het punt.

Het blijft altijd moeilijk om goed te bepalen hoe agressief je jouw tweede service moet spelen. Enerzijds wil je niet dat jouw tegenstander een hele zwakke en zachte service van jouw krijgt, aan de andere kant wil je ook niet te riskante services slaan en dubbele fouten verzamelen. Een goede analyse van jouw tegenstander is hierbij van groot belang. De volgende tips kunnen je helpen om de tweede service op de juiste manier te slaan.

**Let allereerst hierop:** Als je constant onder druk wordt gezet door de returns van jouw tegenstander, omdat deze op jouw tweede service kan aanvallen, dan zul je hoogstwaarschijnlijk iets harder en dieper moeten serveren. Een paar dubbele fouten zul je dan voor lief moeten nemen.

Andersom geredeneerd: als je in iedere servicegame een of twee punten cadeau geeft door een dubbele fout te slaan, zul je toch iets behoudender moeten serveren.



**Maak met spin een wapen:** Er is niets mis met een solide en betrouwbare kickservice. Als je deze goed beheerst, levert het jouw tegenstanders veel moeite op om deze te retourneren en krijg je toch een hoog servicepercentage goedgeslagen ballen.

Je zult hier niet veel gratis of directe punten mee krijgen, maar je geeft ze ook niet weg!

Zolang jouw tegenstander geneutraliseerd wordt en door jouw service niet direct kan scoren of druk zetten, heeft de service zijn werk gedaan. En wacht tot het volgende punt om weer te proberen om te kunnen scoren met je eerste service. Mentale tip bij jouw eigen servicegame:

Een dubbele fout wordt nooit aangeraden, maar een dubbele fout slaan op 40-0 is geen ramp. Met zo'n voorsprong kun je best met een tweede service echt voor het punt gaan en deze met veel vaart of effect slaan. Met deze stand voel je je waarschijnlijk ook zekerder om de tweede service ook iets dreigender en met meer risico te spelen en zo direct of indirect het punt te winnen. Maar als de score wat spannender is, of erger nog, als je achterstaat, dan is er weinig ruimte voor extra fouten; elk punt telt op dat moment eigenlijk dubbel. Dan zul je er alles aan moeten doen om de tweede service goed in het spel te brengen.

## Pechvogel Suus...

Hoeveel achillespezen heb je? Tweel! Hoe groot is de kans dat je er eentje afscheurt? Niet zo heel groot. Hoe groot is de kans dat je ze allebei afscheurt, een jaar na elkaar? Nihil! Toch kan het. Suzan Laurens is het levende bewijs. Vorig jaar april zei de ene 'doe het zelf maar' Dit jaar zei de ander; 'ik schei' er even mee uit.' Gelukkig zijn de operaties goed verlopen en kan ze weer gaan denken aan herstel. Maar een echte pechvogel is het wel. Vanaf deze plek wensen we haar in ieder geval heel veel sterkte en beterschap. En bij deze: als ze de baan weer op mag is de eerste training voor rekening van Mejor!





# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 9

MEI 2009

## Familiedag...

In mijn "Spaanse periode" heb ik veel en vooral heel snel geleerd. Op zaterdagmiddag, dat is in Spanje om een uur of acht 's avonds, eindigde de week en was zondag de rustdag. Mijn eerste vrije zondag sliep ik uit, luerde wat, kocht een krantje en verdween, gewapend met een klapstoel richting strand. 's Avonds een hapje gegeten in een 'vers vis' restaurantje en op maandag weer fris aan de slag. Toen ik op maandag met de bus van de tennisschool de kinderen op ging halen vroeg bijna iedereen: "Waar was je nou gisteren?" waarop ik antwoordde: "Nou, gewoon thuis". Dat was dus helemaal niet de bedoeling! Zowel de kinderen als hun ouders hebben mij ter plekke even 'haarfijn' uitgelegd dat de zondag 'el dia del familia' is en dat je die dus gezamenlijk doorbrengt... Vanaf dat moment was ik elke week wel en familie lid van...

Om een uur of half tien ga je naar de mis, niet dat de dienst dan al begint maar je praat wat met iedereen op het plein voor de kerk. Om tien uur gaan de deuren open en ga je naar binnen. Rond half twaalf ga je even naar huis en vervolgens direct richting boulevard, een terras dus. Daar ontmoet je elkaar weer en dan is het inmiddels hoog tijd om iets te eten en te drinken. Mijn eerste bestelling was een café con leche, koffie met melk.

Wederom helemaal fout! Een cortados, koffie met cognac of whisky, kon nog net, dat wilden opa's en oma's nog wel eens drinken, maar eigenlijk was de ongeschreven wet dat je een goed glas wijn nam of een koud bierdje... om de mis te laten zakken.

En daar zat ik dan, op zondag om twaalf uur, met een halve liter bier voor mijn neus... een bierdje...

Om je even een idee te geven: Je hebt de hele week lekker maar hard gewerkt, je bent best nog een beetje moe van alle uren, het wennen aan de taal en het warme zonnetje... elke dag ruim vijf en dertig graden. Elke slok sloeg het maag en darmkanaal over en zakte met een razende vaart in mijn benen. Ook daarvan heb ik heel snel en veel geleerd. Na deze eerste familiedag zorgde ik er wel voor dat ik op het terras direct aan het eten sloeg. Volgens mij is dat nou precies waarom ze tapas hebben uitgevonden. Een slok en direct een lekkere snack er achteraan.

Hier in Nederland heet dat een 'bodempje leggen'. En de hapjes daar zijn echt niet te

vergelijken met die van hier. Hoe vers wil de inktvis of sardines hebben?

Rond een uur of twee 's middags voeren de visserboten de haven van Vinaros binnen. En wat te denken van de echte, onvervalste Spaanse salami?

En als het echt een gezellige zondagmiddag werd, kwamen de gamba's con ayoli... garnalen die een polonaise dansten vanwege de hoeveelheid knoflookboter waar ze in gebakken waren; geen mug die het nog waagde om binnen een straal van een meter of tien van je te komen. En ja, ik kon gewoon met de ramen en luiken open slapen... Calle de Santa Barbara lag hemelsbreed nog geen 80 meter van het strand... aan de Middellandse Zee...

Bang zijn voor de eventuele knoflooklucht, voor de volgende dag hoede ik niet te zijn... Iedereen stonk een uur in de wind naar dit heerlijke goedje! Het was zelfs zo dat wanneer ik een weekje over was in Nederland men mij met verwijtende blikken aankeek. Overal waar ik was geweest hing nog een paar dagen een enorme knoflooklucht...

## Hoe en wat...de smash

Smashen is een vak apart. Wat de kroon op het werk zou moeten zijn, eindigt vaak in een enorme teleurstelling. Je hebt de tegenstander volledig onder druk en bijna in het hek geparkeerd. De enige oplossing is een lob, maar die is te kort. Daar komt de mogelijkheid om de bal door de vloer heen te slaan. Helaas gebeurt het maar al te vaak dat er een slap balletje van het racket afdwarrelt, de smash in het net verdwijnt of uit geslagen wordt. Het lijkt een makkelijke intikker, dat is het in werkelijkheid niet.



Een smash is moeilijk. Dat heeft in eerste instantie te maken met het soort vaart van de bal. Hij heeft veel verticale vaart en bijna geen horizontale. Dat wil zeggen: de bal komt als het ware als een 'dood vogeltje' uit de lucht vallen. Het juiste moment van raken is dus ook heel lastig; op het ene moment is de bal nog te hoog, op het andere is hij al te ver gedaald.

Bij een smash is ook sprake van een tijdsoverschot; de speler krijgt tijd om na te denken over de juiste plek om de bal

naartoe te slaan... en dus ook tijd om te gaan twifelen en eventueel van bedoeling te veranderen... met als gevolg dat de bal slecht geraakt wordt.

De meeste spelers slaan de smash vanuit de 'platte' eastern greep. Zo ontstaat een vol contact met de bal en kan deze met veel vaart en in de juiste richting worden geslagen. Wel is het belangrijk om het juiste raakpunt ten opzichte van het lichaam te zoeken: rechts van je, voor je en boven je hoofd. Je moet dus zorgen dat je links, achter en onder de bal komt. En dat lijkt erg op hetzelfde punt als waar de service geraakt moet worden... sterker nog: dat is exact hetzelfde punt!

Er is een klein aantal spelers dat de smash uit de 'tussengreep', de continental greep slaat. Hier geldt een raakpunt dat iets minder ver naar rechts, iets hoger en iets minder ver voor het lichaam zit ten opzichte van de platte greep. Het is wel hetzelfde raakpunt als bij de service. Als het ware 'in het verlengde' van op de klep van een petje dat je draagt.

De arm die niet slaat, de balansarm is belangrijk bij de smash. Deze heeft een aantal functies.

De eerste is de navigatie. Door te 'wijzen' naar de bal houd je de bal voor je en kun je goed achter de bal blijven. Bovendien zorgt de arm ervoor dat je goed ingedraaid bent ten opzichte van de bal.

Ook zorgt een hoge balansarm ervoor dat de slagarm laag blijft in de voorbereiding; dat noemen we de schouder-as-kanteling. Op het moment van raken valt de balansarm en komt de slagarm omhoog, waardoor een mooie lange gestrekte arm ontstaat en de bal dus ook hoog en voor het lichaam geraakt wordt.

Een andere tip is om heel goed te blijven kijken naar de bal. Het plekje waar je de bal door de grond heen wilt timmeren verplaatst zich niet plotseling... Bij een dubbel kan de bal in de vrije ruimte, tussen de spelers in. Een smash in het enkelspel moet de baan uit, via de stuit onhaalbaar ergens de hekken in.

Belangrijk om te weten is dat een zwak geslagen smash die niet direct gescoord wordt, de aanvalverkwetsbaar maakt; er ontstaat dan namelijk tijd voor een passeerslag of een goed geslagen lob. En dat is helemaal niet de bedoeling; het moet de definitieve 'doodsclap' zijn!

Mocht je nog vragen hebben of meer informatie willen inwinnen, vraag het gerust even aan een van de trainers. Ze vertellen je alles wat je weten wilt!



# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 9

MEI 2009

## De koude oorlog

Fedor's tussensprint

Winnen is winnen. Is je tegenstander beter, en heb je fysiek en technisch echt niets in de melk te brokkelen in een (competitie)partijtje, dan heb je altijd nog een kans... Een hele grote kans zelfs. Een partij win je niet alleen met een goede fysiek, een goede tactiek en een goede techniek. Een partij kan je ook 'mentaal' winnen. Gemakshalve ga ik er van uit dat het verschil tussen jou en je tegenstander niet al te groot is, want alleen dan is de psychologische oorlogsvoering een belangrijk wapen. Vanaf de start in een partij probeert een grote variatie aan externe invloeden in te beuken op de zorgvuldig opgebouwde muur van zekerheid rondom jezelf. Elke tegenstander, elke pratende toeschouwer, elke winvlaag, elk kiezelsteentje op de baan kan een steen slaan uit je muur van onaantastbaarheid. Dat gebeurt bij iedereen. Mensen met een heel sterk zelfvertrouwen hebben de eigenschap dit steentje er eigenhandig weer terug op te kunnen leggen.

De kunst is natuurlijk om het karakter van je tegenstander in te schatten. Is het zaak het muurtje steen voor steen te slopen, door te blijven prikken, door precies te doen wat hij niet wil, door precies dat te zeggen wat hij niet wil horen, door precies dat tempo aan te houden waar hij zich aan irriteert. Of moet de muur geslecht worden met één ferme uitbarsting, een mokerslag waardoor het muurtje in één keer in elkaar dondert. Linksom of rechtsom. Het is zaak aan het einde te dansen op de ruïne van de stenen van je tegenstander.



Maar natuurlijk wilt u ook niet uitgemaakt worden voor onsportieve! Geen zorgen, ongemerkt kun je de muur van je tegenstander neerhalen. Als je de baan oploopt bezorgd vragen aan je tegenstander of hij last heeft van zijn hamstrings, want hij "loopt zo moeilijk". Of vragen of hij zich niet helemaal lekker voelt, je vindt hem "zo witjes". En hem vervolgens bloedserius

een paracetamolletje aanbieden die je altijd bij je draagt in je tas.

In een dubbel kun je per ongeluk net iets te hard tegen je maatje over je tegenstander praten bij de veldwissel. "Ze voelen elkaar niet goed aan" of "Ze zijn moe aan het worden". Klinkt simpel, maar de woorden zullen hun doel niet missen. Of je tegenstander is zeer gemotiveerd het tegendeel te bewijzen en wordt te gretig, gaat fouten maken of wil te snel een punt binnenhalen...of een tegenstander twijfelt echt aan zichzelf en breekt zijn eigen muur verder af (het cement tussen de stenen is te zwak). Altijd is er de mogelijkheid over te schakelen op een andere psychologische tactiek. Non-verbaal valt er heel wat te winnen. Wel eens spontaan in de lach geschoten als een tegenstander een echte miss-hit produceerde, of voor de tweede keer bij zijn service bal verkeerd opgooide. Let wel, niet schaterlachend over de baan gaan rollen natuurlijk, maar een klein gemeen lachje komt harder aan. Even een seconde of twee de linkermondhoek omhoog trekken; eens kijken hoe sterk zijn cement is.

Wat een belangrijke omslag kan zijn in een partij is het tempo uit de wedstrijd halen, of juist versnellen. Draait het even niet, of een dubbele fout? Strik even de veters, zoek net even wat langer naar de juiste bal, schraap de baseline even schoon met uw schoenen, wissel van racket, trek de onderbroek uit je bilnaad (want wees eerlijk...ook u hebt irritaties of plaatsvervangende schaamte bij Mijnheer R. Nadal.), het zijn trucjes die je kunt toepassen in het vertragen van een partij. Op deze manier kun je het initiatief naar je toe halen. Want jij bepaalt het tempo. Er is maar één baas op de baan. Als je je tegenstander moe ziet worden kun je versnellen. Lange rally's aangaan en als een speer weer klaarstaan om de volgende bal weer in het spel te brengen. Slopen die handel. Check de partijen in het profcircuit, deze staan bol van dit soort trucjes.



De *master himself* is Rafael Nadal. Het begint al bij het verzamelen in de catacomben voor het betreden van het

veld. Niet zelden komt Nadal pas op het laatste moment uit de kleedkamer om zich bij de wachtende officials en zijn tegenstander te voegen. Om vervolgens bij de toss zenuwachtig en fel een sprintje te trekken en te springen. Je ziet de rustige Federer proberen om zich er niet aan irriteren. Maar de tweede steen is er al af. Inspelen? Nadal speelt ze hard, diep en met spin in. Niks rustig inkomen. De druk zit er op vanaf de eerste bal en je komt er niet meer onderuit. Derde steen. In de partij neemt hij tussen de punten door alle beschikbare tijd, een tegenstander staat soms meer dan een halve minuut te wachten op de bal. En dat is lang...

Nadal breekt een tegenstander niet alleen met zijn keiharde extreme 'spinners' tegen de baseline, maar vooral ook mentaal. Check Roland Garros de komende weken.

En wat als u echt moeilijk kan winnen? Dan heb je de 'McEnroe-tactiek'. Ballen uitgeven die in zijn. Compleet uit je dak gaan. Rackets het hek in. Hoge ballen teruggeven. Kortom een tegenstander het bloed onder de nagels vandaan halen. Ik moet u wel waarschuwen voor de eventuele vervelende gevolgen wanneer je deze tactiek volgt. McEnroe staat nu nog altijd bekend om zijn opvliegende momenten in het veld, en dat terwijl het een groot kampioen was. Datzelfde etiket kan aan jou gekleefd blijven, ook al win je er je partijje mee. Het is maar waar je de meeste waarde aan hecht...

Persoonlijk vind ik verliezen vreselijk. Nee, laat ik het anders uitleggen: ik win graag. Ik heb mijzelf in de loop der jaren aangeleerd om een tegenstander in te schatten en wat met zijn karakter te 'doen'.

Ooit heb ik bijvoorbeeld een maatje van mij uitgenodigd voor een potje golf. Al weken was de koude oorlog bezig. Uitdagende sms'jes over en weer, op een leuke manier. Maar ondertussen wel allebei met een strak gezicht aan de afslag staan voor de eerste hole. "Adem je bij je uitwaai in of uit?", vroeg ik hem langs mijn neus weg terwijl hij aanlegde voor zijn eerste klap. 20 seconden later vloog de bal met een ferme plons het water in. De arme jongen heeft die dag geen bal meer normaal geraakt.

**Winnen is winnen.**



# NOTICIAS!



DE **Mejor** NIEUWSBRIEF

EERSTE JAARGANG NUMMER 9

MEI 2009

## De Ballen...

Ze zijn er in alle soorten, maten en kleuren. Van volledig geel tot en met groen, oranje en paars. Wij hebben er voor gekozen om de trainingen te verzorgen met de U.S. Open.

Een 'gewone' gasgevulde bal die dan misschien wel iets korter meegaat dan een drukloze 'trainersbal', maar wel een stuk lekkerder slaat en meer gevoel geeft. De kosten? Ruim een euro per bal! Vandaar ons verzoek om de 'gevonden ballen' even terug te bezorgen bij de desbetreffende trainer. Soms verdwijnt er 's avonds een bal in de bosjes die 'op dat moment' heel erg moeilijk terug te vinden is.



Op de ballen van Fedor staat een 'S', op die van Frank een 'F'

Marianne speelt met Wilson Easy Play, voorzien van een **grote groene stip**. De ballen van Hans kun je herkennen aan **twee zwarte stippen**.

En ja, we zoeken aan het eind van de dag serieus, we weten namelijk wat ze kosten en hoeveel we er verslijten per jaar, alleen is het soms echt te donker om ze nog te zien. **Alvast heel hartelijk dank voor de medewerking!**



Tot slot: willen degenen die op woensdag 20 mei ongeveer 25 ballen uit de bak van Hans hebben 'geleend' deze ook weer terugbezorgen. De mand werd vol achtergelaten in het clubgebouw, een uur later was ongeveer de helft weg. Wilson US Open, met twee stippen erop... Ze mogen ook anoniem in een plastic tasje in het clubgebouw worden neergezet.

## Een goed gesprek op de baan...

Evelien: "Hans, mag ik je wat vragen?"

Hans: "natuurlijk".

Evelien: "Waarom ben je eigenlijk dit werk gaan doen?"

Hans: "Omdat ik dit echt ontzettend leuk vind. Buiten, met mensen werken en mensen beter maken."

Evelien: "En kun je dan ook lekker jezelf zijn?"

Hans: "Ja, hoezo?"

Evelien: "Nou gewoon, omdat je volslagen idioot bent!"

## Junior rackets

Ze zijn in alle soorten en maken verkrijgbaar. Wat vandaag de dag belangrijk is bij de aanschaf van een racket is anders dan vroeger. Toen was de lengte van kind en racket bepalend. Het mocht de grond niet raken. Dat is tegenwoordig anders! Het gaat nu om de 'handelbaarheid' Kan het kleine talent goed met het racket overweg? Dat is de vraag. En daar kom je eigenlijk op de baan pas echt achter. Vandaar dat wij adviseren om eerst bij ons in de lessen uitgebreid te testen.



We hebben een uitgebreide collectie... van heel klein tot heel groot. Eerst proberen en dan pas aanschaffen.

Wanneer een aanstormend talent nog niet toe is aan een seniorenracket adviseren wij een pracht van een racket.

## De Wilson Blade.

Een volledig kunststof racket uit een stuk, met een goede, trillingsdempende grip en dito bespanning. Ze zijn verkrijgbaar in 25 en 26 inch, een paar centimeter korter dan een seniorenracket. Ze kosten € 49,00 en wij verzorgen dat met veel plezier! Maar zoals al eerder gezegd. **Eerst uitgebreid proberen!**



## De eerste week van juni

Dan is het feest! Tijdens het open jeugdtoernooi van de Blinkert. Elke dag worden er vanaf ongeveer 16:00 uur volop wedstrijden gespeeld door velen uit de hele regio. En natuurlijk komen Frank, Marianne, Fedor, Claudia, Robert, Juliette, Rob en Hans kijken naar de wedstrijden. We zijn

veel te benieuwd wie van de Blinkert met een beker naar huis gaat! Vandaar ook dat we de jeugdlessen op het park in de eerste week van juni tot 19:00 uur hebben uitgeroosterd. Ook hebben we onze hulp aangeboden aan de grote regelneef van het toernooi, Oliver Geenen en we zullen hem met hand- en spandiensten steunen!

## Consumenteninformatie!

Gezien de hele discussie rond de toepassing van NANO technologie en de eventuele schadelijke gevolgen ervan, volgt hier belangrijke informatie!

Mede naar aanleiding van het programma Tros Radar van vorige week, vonden wij het hoog tijd voor een heel dwingend advies, mede namens Groen Sport, Wilson Nederland en alle trainers van Mejor:

## Eet je racket niet op!



## And the winner is ...

Tobias de Groot.



Winnaar van het jeugdtoernooi in maart van dit jaar in Schiedam. Eerste plaats en dus een mooi aandenken. Vanaf deze plaats: Van harte gefeliciteerd!

De volgende editie zal grotendeels in het teken staan van het open jeugdtoernooi, dat in de eerste week van juni zal worden georganiseerd.

Verhalen, foto's, ervaringen en mooie momenten zullen we voor iedereen verzamelen, opschrijven en delen! En...heb je zelf ook iets dat iedereen moet weten? Stuur het naar ons op!

**Want is het niet zo...dat wanneer je kennis wilt vermenigvuldigen, je bereid moet zijn om deze te delen!**

## HASTA LA PROXIMA!

Het hele **Mejor** Tennisteam!