

# Spreekbeurt



*Wat superleuk dat je een spreekbeurt gaat doen of werkstuk gaat maken over tennis.  
Op de volgende pagina's vind je alles wat je moet weten over tennis. Succes!*

### **Doe je ding!**

Tennis speel je op jouw manier, je maakt je eigen keuzes. Sla je jouw backhand met twee handen of met één. Speel je samen of juist alleen. Of je nou een jongen of meisje bent, arm of rijk, blond of donker, tennis is er voor iedereen. Tennis in het wit, roze of zwart. Hoe je speelt, dat is aan jou. Doe het met plezier!

### **Nederland Tennisland. Iedereen doet mee.**

Tennis is groot in Nederland. Na voetbal is tennis de tweede sport van Nederland. Meer dan een miljoen mensen staan regelmatig op de tennisbaan en bijna 600.000 daarvan zijn lid van een tennisvereniging. Er zijn maar liefst 95.000 kinderen in Nederland die tennissen. Dat is niet zo gek want tennis is supergezellig, uitdagend en ook nog eens de gezondste sport!

### **Voor iedereen**

Iedereen kan tennissen. Of je nu net begint of al langer speelt, tennis is voor iedereen leuk! En wist je dat je tennis heel je leven lang kunt spelen?

### **Altijd en overal**

Tennissen kun je samen doen, bij een vereniging, of op het strand, op straat of het schoolplein. Maar je kunt ook een muurtje zoeken, een streep trekken en de bal lekker tegen de muur slaan. Er altijd wel een tennisbaan bij jou in de buurt, want er zijn maar liefst 1650 KNLTB-verenigingen waar je kunt tennissen. Tennissen kun je dus altijd en overal.



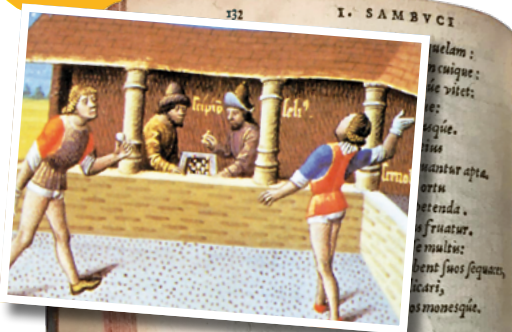
Tennis is echt voor iedereen!

## Geschiedenis van tennis

Tennis is oud. In de 11<sup>e</sup> eeuw speelden ze in Frankrijk al jeu de paume (spreek uit als 'zjeu de poom'), dat is de voorloper van ons tennis. Hierbij sloegen de spelers met de hand tegen een met haar gevulde bal - dus kaatsen eigenlijk. Vooral priesters en de adel beoefenden deze sport; jeu de paume was een chic balspel.

## Spel

Begin 15<sup>e</sup> eeuw werd het spel in heel Europa gespeeld. Er was een straatspel en een chic spel. Het straatspel speelden ze in nauwe straatjes of tegen de muren van een kerk of op een kerkhof (gezellig, hè?). De adel speelde chic en liet banen aanleggen in aparte gebouwen. Rond 1600 waren tennis (Engeland), kaatsen (Nederland), jeu de paume (Frankrijk) en gioco della racchetta (Italië) de populairste sporten van Europa. In ons land lagen 110 banen. Eind 1600 werd de sport minder populair. De rijkere ouders hielden hun zonen en dochters weg van de tennisbanen vanwege de ruzies om geld. Het woord 'wedstrijd' betekent 'een strijd om een wedde' (een wedde is een som geld).



Jeu de paume  
de voorloper van tennis



PARVULA cur fallis iuvenes tua signa secutos?  
An reficis vires, numeris nam te referis?  
Recta domo volucrum faciunt, an viribus ursa  
Tu propriis extra limina salua fugis?  
Max inuenta places, iterumque redempta moneris,  
At soluta toties isque redi que via.  
Atque haud verita es certam spondere salutem,  
Qua sanas prius, inique furore noces.  
Solam inueneris, aliam leuissimam huc

Straattennis tegen de muur van de kerk



Een tennisbal  
uit de 16e eeuw!

## Racket

In het begin werd er met de hand gespeeld, later kwam er een slaghout. Dat werd een racket, waarmee je harder kon slaan. Het woord 'racket' komt van het Vlaams-Nederlandse re-kets, een voorwerp om de bal mee terug te kaatsen.

## Spelregels

Na de uitvinding van stuitende rubberballen bedacht de Engelse majoor Wingfields in 1873 een spelvariant voor een grasveld. Hij verzong merkwaardige spelregels en zijn spel werd in korte tijd populairder dan het ouderwetse tennis. Wingfields spel sloeg aan bij cricket- en croquetclubs en in 1877 werd voor het eerst het toernooi van Wimbledon georganiseerd op de grasbanen van de All England Croquet Club.

## Heel veel tennissers

Tennis is tegenwoordig een van de meest beoefende sporten ter wereld. In Amerika, waar tennis razend populair is, werd de bovenhandse service bedacht en in Australië, waar ze ook gek zijn op tennis, de smash. In de eerste jaren werd er alleen 's zomers getennist, wanneer men buiten kon spelen. Maar al snel ging men ook op gravel, beton en kunststof tennissen, waardoor men het hele jaar kon doorspelen, zowel buiten als binnen.



Een antiek racket



De gras tennisbaan van Majoor Wingfields



Rond 1900 tennisten vrouwen in lange rokken

Het woord 'tennis' dook in 1399 voor het eerst op en het komt waarschijnlijk van het Franse **tenez** (houd hem)? Je moest je tegenstander waarschuwen dat je opsloeg. De bal was toen veel zwaarder dan de huidige tennisbal. Als je die tegen je hoofd kreeg, kon je het loodje leggen!



**TENEZ!**



### Wist je dat...

Elk racket vroeger apart in een plastic zak verpakt was, maar dat we dat niet meer doen vanwege het milieu?

### Wist je dat...

De oudste tennisbaan van ons land, de caetsbaan van de Prins van Oranje, achter de Ridderzaal op het Binnenhof in Den Haag lag? Het was de tennisbaan van de over-over-over-overgrootvader van koning Willem-Alexander. De baan lag daar vanaf 1500 tot ongeveer 1650.



De gedenksteen van de oudste tennisbaan op het Binnenhof



Twee edellieden op de baan met publiek



Misschien was Willem van Oranje de 1e tennisspeler van Nederland!

## Tennis in Nederland door de jaren heen



1500



1885



1888



1920



1924



1939



1968



1977



1996

1500	Eerste tennisbaan in Nederland
1885	Oprichting van De Haarlemsche LTC, de 1 <sup>e</sup> nog bestaande tennisclub
1888	Eerste NK tennis toernooi in Wijk aan Zee
1899	Oprichting van de Nederlandschen Lawn Tennis Bond (NLTB)
1920	Nederland doet voor het eerst mee aan de Davis Cup
1924	Kea Bouman en Henk Timmer winnen Olympisch brons in het gemengd dubbelspel
1927	Kea Bouman wint Roland Garros
1939	NLTB wordt koninklijk (KNLTB)
1963	Nederlands Fed Cup-team doet voor het eerst mee aan de Fed Cup
1968	Tom Okker bereikt als enige Nederlander de finale van de US Open
1977	Betty Stöve staat in drie Wimbledonfinales
1996	Richard Krajicek wint Wimbledon
1997	Nederlands Fed Cup-team speelt in de Fed Cup finale
1998	Jacco Eltingh en Paul Haarhuis winnen drie grandslamtitels en een wereldtitel dubbelspel

2000	Miriam Oremans en Kristie Boogert winnen zilver bij het damesdubbel op de Olympische Spelen
2003	Martin Verkerk bereikt als enige Nederlander ooit de finale van Roland Garros in het enkelspel
2012	Esther Vergeer wint de vijfde gouden medaille in haar carrière op de Paralympische Spelen
2017	Jean-Julien Rojer wint derde grandslamtitel in het dubbelspel op de US Open
2019	Kiki Bertens is de hoogste Nederlandse ooit op de wereldranglijst
2021	Diede de Groot wint alle vier de grandslamtoernooien en de gouden medaille op de Paralympische spelen
2022	Tim van Rijthoven wint als nummer 205 van de wereld het ATP-toernooi Libéma Open
2023	Tallon Griekspoor wint in eigen land de Libéma Open en daarmee zijn tweede ATP-titel



1997



1998



2003



2012



2017



2019



2021



2022



2023

## Wat doet de KNLTB?

Weet je waar de letters KNLTB voor staan? Ze staan voor Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond. Lawn betekent 'gras', want vroeger werd er vooral op **gras** getennist. De KNLTB is dé organisatie van de tennis- en padelsport en de tennis- en padelverenigingen in Nederland. De KNLTB is opgericht in 1899.



De KNLTB organiseert alle tennis- en padelcompetities in Nederland, is betrokken bij de toernooien in ons land en helpt talenten die tennis- of padelprof willen worden. Sinds eind 2019 is er zelfs een echt Nationaal Tennis Centrum. Dat staat in Amstelveen, vlakbij Amsterdam. Er zijn daar een heleboel tennisbanen en veel van de Nederlandse topspelers spelen er samen. Verder helpt de KNLTB verenigingen, maakt zij promotie voor tennis en padel en organiseert zij evenementen.



Het Nationaal Tennis Centrum



Tennis op een gravelbaan



Padel in een koel

## Verschillende vormen van tennis

Naast het 'normale' tennis zijn er nog andere vormen, zoals rolstoeltennis, G-tennis en beachtennis. En heb je al wel eens van padel gehoord? Het is de snelst groeiende sport van Nederland.

## Rolstoeltennis

Rolstoeltennissen kan in ons land bij ongeveer zestig clubs. Deze vorm van tennis is voor mensen die door een beperking of blessure niet meer staand kunnen tennissen. Er zijn toernooien en competities. Wij hebben in Nederland al heel lang wereldtoppers: Esther Vergeer en Diede de Groot zijn de bekendste.

## G-tennis

Tennis is een sport voor iedereen. G-tennis is een tennisvorm voor spelers die door hun (verstandelijke) beperking te veel belemmeringen ondervinden om mee te doen aan de reguliere tennisactiviteiten op een tennisvereniging. Bij G-tennis staan plezier en enthousiasme voorop, het is dan ook belangrijk dat iedereen op zijn eigen niveau kan presteren. Daarom zijn er aparte G-tennis spelregels.



G-tennis is presteren op eigen niveau



Op naar de rolstoeltennistop!





## Beachtennis

Beachtennis is tennis op het strand - best zwaar en vermoeiend, maar erg leuk. Ben je ooit op vakantie geweest naar Curaçao, Aruba of Bonaire? Daar wordt veel beachtennis gespeeld. Je staat hierbij op een kleiner veld dan een tennisbaan, het net is ongeveer 1,50 meter hoog en je speelt met een klein racket dat op een groot formaat tafeltennisbatje lijkt.

## Padel

Bij padel gaat de bal elke keer weer net anders dan je verwacht. In de kooi moet je op alles voorbereid zijn. De bal gaat telkens weer anders, en net als je denkt verslagen te zijn, krijg je onverwacht toch weer een tweede kans, bijvoorbeeld door hulp van de wanden. Maar ook het hekwerk van de kooi doet mee in het spel en je mag zelfs buiten de kooi de bal nog terugspelen. Padel is voor alle leeftijden. De baan lijkt op een tennisbaan in een squash-jasje. Hij is kleiner. Elke helft heeft twee servicevakken en een achterveld en je mag via de muren spelen. Padel groeit hard in Nederland. Steeds meer mensen ontdekken hoe leuk padel is en raken verslaafd. Op dit moment zijn er al ruim 850 padelbanen op 400 verschillende locaties. We verwachten dat er in 2024 op zo'n 500 locaties 1100 padelbanen zijn.



Beachtennis



Padel

## Tennisslagen

Bij tennis heb je verschillende soorten tennisslagen. En die slagen hebben allemaal een andere naam.

### Service

Je begint altijd met een service, dus dat is een belangrijke slag. Je gooit op, je zwaait je racket en raakt de bal. Je slaat de bal dus boven je hoofd.

### Forehand

Doe alsof je je racket een hand geeft. Kijk, nu heb je de goede greep te pakken. Als de bal op je afkomt, een keer gestuit heeft, stap je naar de zijkant en zwaai met je racket en sla de bal.

### Backhand

Dat doe je het best met twee handen aan het racket. Als je met rechts speelt, pak je het racket helemaal aan het einde vast met je rechterhand, je linkerhand plaats je ernaast. En als je met links speelt, doe je het natuurlijk allemaal andersom. Maar er zijn ook genoeg tennissers die een backhand met één hand slaan.

### Volley

Een uit de lucht geslagen bal zonder dat deze stuitert. Vaak speel je een volley vlakbij het net staat.



Service



Backhand



Volley



Forehand

## Tennisbanen

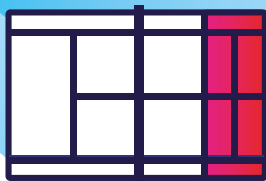
Je hebt verschillende soorten banen om op te tennissen. Daarnaast kun je binnen én buiten tennissen. Iedere vereniging kan een andere baansoort hebben. De veelvoorkomende baansoorten zijn:

- Gravel
- Kunstgras
- Smashcourt
- Hardcourt
- Tapijt (binnen)



Er zijn dus verschillende soorten tennisbanen, maar de maat van elke baan is hetzelfde. Nederland telt ongeveer 10.500 tennisbanen en die zijn allemaal even groot. Elke baan is 23,77 meter lang. Dat is een beetje een rare maat, maar dat is omdat de maten heel vroeger gemeten werden in een maat die 'voet' heet. De breedte van een tennisbaan is 8,23 meter voor enkelspel en 10,97 meter voor dubbelspel. De baan wordt in tweeën gedeeld door het net. De hoogte van het net is aan de buitenkant 1,07 meter en in het midden 0,91 meter.

Een tennisbaan is best groot. Daarom zijn de banen voor kinderen wat kleiner en spelen ze soms ook met speciale zachtere ballen. Hoe beter en ouder ze worden, hoe groter de baan.



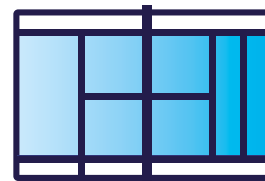
spelers t/m 8 jaar



spelers van 8 t/m 10 jaar



spelers van 10 t/m 12 jaar



Volledige baan

## Tennissen kan iedereen!

Weet je waarom tennis zo leuk is? Iedereen kan het, hoe jong of oud je ook bent! Bij tennis hebben we het vaak over jeugd en senioren. Alle kinderen in de leeftijd tot en met 17 jaar noemen we jeugdspelers. Binnen deze groep maken we onderscheid in kinderen die tennissen in Tenniskids en kinderen die spelen bij de junioren.

### Tenniskids

Tenniskids is hét KNLTB-tennisprogramma voor kinderen t/m 12 jaar. Met speciale ballen, rackets, banen en oefeningen leren kinderen de sport razendsnel te spelen. Ze spelen direct in een team met leeftijdsgenootjes. Zo maken ze vriendjes en werken ze samen naar duidelijke doelen toe. Samen spelen en plezier hebben; daar draait het om bij Tenniskids.

Het Tenniskids programma bestaat uit verschillende fases. Voor de allerjongste jeugd is er Tenniskids Blauw. Daarna stroom je door naar Rood, Oranje en uiteindelijk Groen. Na Groen ben je helemaal klaar om met de bekende gele bal op een hele baan te tennissen.

### Junioren

Kinderen van 11 t/m 17 jaar noemen we junioren. Jeugdspelers van 11 en 12 jaar kunnen in Tenniskids (t/m 12 jaar) spelen of bij de junioren. De tennisleraar kijkt wanneer iemand, qua niveau, kan doorstromen naar de junioren. Junioren spelen net zoals de senioren op een hele baan met de bekende gele tennisbal.

### Senioren

Iedereen van 18 jaar en ouder noemen we bij tennis senioren.



## Tennisles

Bijna iedereen die begint met tennis krijgt tennisles. Zo leer je (nog beter) te tennissen. De tennislessen worden gegeven door een professionele tennisleraar. De tennisleraar verzorgt, vaak in een groepje, de leukste tennistrainingen met gave oefeningen. Zo leer je de techniek goed.

## Telling en de spelregels

Het belangrijkste bij tennis is dat je met plezier op de baan staat en je tegenstander na de wedstrijd altijd een hand of high five geeft. Dus schelden, mopperen, met je racket gooien of je tegenstander expres afleiden, mag niet. Bij de meeste wedstrijden is geen scheidsrechter aanwezig, daarom is het belangrijk dat tennissers zelf de regels goed kennen. Alleen de topspelers spelen met een scheidsrechter en lijnrechters.

## Enkelspel en dubbelspel

Tennis is een sport, die met twee of vier spelers gespeeld kan worden. Als je tennis met twee spelers speelt, speel je een enkelspel. Als je tennis met vier spelers speelt, speel je een dubbelspel. De regels zijn voor het enkelspel en dubbelspel hetzelfde, het enige verschil is dat bij het dubbelspel het veld groter is. Je gebruikt dan de gehele tennisbaan.

Je start een punt altijd met een service. Je mag twee keer serveren tijdens een servicebeurt, je mag ook onderhands serveren (rechtstreeks uit je hand, zonder stuit). Vervolgens mag de bal in de rally (als je de bal naar elkaar over slaat) maar één keer stuiten en deze moet binnen of op de lijnen geslagen worden. Als je de bal in het net of uit slaat, dus achter of naast de lijn, heb je het punt verloren. De tegenstander geeft aan of een bal in of uit is. Als je de bal in het veld slaat en je tegenstander kan er niet meer bij, heb je het punt gewonnen.



Denk aan je grip!



Dubbelspel is dubbel zo leuk



Is die bal nu in of uit?

## Puntentelling

Bij tennis gaat het om game, set en match. De puntentelling in een game loopt van 0, naar 15, 30 en 40. Een voorbeeld: Federer en Nadal spelen een wedstrijd. Als Federer een punt wint, staat het 15-0. Als Nadal het volgende punt wint, staat het 15-15. Wint Federer vervolgens twee punten achter elkaar wint dan staat het 40-15. Als hij dan nog een punt wint, wint hij de game. Het kan ook 40-40 (deuce) gelijk staan. Dan kun je alleen de game winnen met twee punten verschil. Als je bij 40-40 een punt wint, noemen we dat voordeel. Win je vervolgens het volgende punt dan heb je de game gewonnen. Verlies je het punt dan wordt het weer 40-40 gelijk.

Om een set te winnen moet je zo snel mogelijk 6 games zien te winnen. Wanneer het 5-5 staat, moet er met twee games verschil gewonnen zien te worden. Een eindstand van 7-5 is dus ook mogelijk. Het kan ook voorkomen dat de stand 6-6 is. Dan wordt er een tiebreak gespeeld. Een tiebreak wordt gespeeld tot 7 punten (met een verschil van 2 punten). Hierbij geldt een 'gewone' tennistelling, dus elke gewonnen rally is een punt. Bij twee gewonnen sets heb je de wedstrijd gewonnen!



Jacco Elting en Paul Haarhuis voor hun 'winnende' scorebord



Houd je sore goed bij!

Voor de jongste tennisspelers is de telling net iets anders dan bij de volwassenen. Naast dat ze op kleinere banen spelen, spelen ze ook vaak kortere wedstrijdjes. Ze spelen dus minder punten, games en sets. De tennisleraar kent alle regels en oefent deze tijdens de tennisles met de spelers.

## Tennis is leuker als je wedstrijden speelt

Tennis is het leukst als je snel kan starten met het spelen van wedstrijden. Als je competitie gaat spelen, kom je in een team met leeftijdsgenoten of met spelers van je eigen niveau (bij de senioren). Je gaat samen op pad en speelt dan een aantal wedstrijden. Supergezellig! Er zijn meerdere competities in het jaar:

- Voorjaarscompetitie
- Zomercompetitie
- Najaarscompetitie
- Wintercompetitie



In de weken dat er geen competitie is, organiseren verenigingen vaak toernooien. Tijdens een toernooi speel je één of meerdere wedstrijden en ontmoeten je spelers van andere verenigingen. Dit is niet alleen heel gezellig, maar je leert ook nog eens beter van tennissen. Er zijn heel veel verschillende soorten toernooien, geschikt voor alle leeftijden en ieder spelniveau.

Naast het spelen van wedstrijden worden op veel verenigingen leuke activiteiten georganiseerd. Tijdens deze activiteiten gaat het vooral om plezier maken met vrienden.



## Tennisevenementen

Tennis kent veel grote evenementen. Dat zijn dan toernooien waar de beste spelers aan meedoen. In Nederland kennen we twee toernooien waar veel toptennissers aan meedoen, het ABN AMRO Open in Rotterdam en het Libéma Open in Rosmalen.

De grootste tennistoernooien van de wereld noemen we **Grand Slams**. Er zijn vier grandslamtoernooien:

- Roland Garros in Parijs, Frankrijk
- Wimbledon in Londen, Engeland
- US Open in New York, Amerika
- Australian Open in Melbourne, Australië

We kennen ook toernooien tussen landen. Hier doen het Nederlandse dames- en herenteam vaak aan mee. De Davis Cup is een landen-teamtoernooi voor heren enkel- en dubbelspel. Het wordt al sinds 1900 georganiseerd en meer dan 130 landen doen hier elk jaar aan mee. Bij de vrouwen is dat de Billie Jean King Cup. Daar doen bijna 100 landen aan mee en het wordt sinds 1963 georganiseerd.



ABN AMRO Open



Libéma Open in Rosmalen



Wimbledon



Roland Garros



Billie Jean King Cup



Davis Cup



De Wimbledon, Billie Jean King en Roland Garros bokalen



## Wist je dat...

- Er meer dan een miljoen tennissers in Nederland zijn
- Tennis de op één na grootste sport van Nederland is (na voetbal)?
- De KNLTB 600.000 leden heeft
- Er ongeveer 1650 tennisverenigingen zijn
- Er jaarlijks zo'n 360 miljoen tennisballen worden geproduceerd  
En dat als je deze achter elkaar legt, je tot een afstand van 23.400 kilometer komt?
- Nederland een echt rolstoeltennisland is?  
De Nederlandse rolstoeltennissers behoren al jaren tot de wereldtop!
- Bij rolstoeltennis de bal twee keer mag stuiten?



Diede de Groot behoort tot de absolute wereldtop

Meer dan 1 miljoen tennissers in Nederland!



## 12 redenen waarom tennis zo leuk is!

Tennis is de leukste sport ter wereld. Dat vind jij natuurlijk ook. Als ze jou vragen waarom je het zo leuk vindt, dan kun je dit zeggen:

1. Tennissen kun je met iedereen doen: je opa of oma, vader of moeder, broers of zussen, vrienden...
2. Bij tennis ren je de hele tijd over de baan. Je draait, slaat en sprint. Van tennis word je superfit.
3. Het kan flink opluchten om tegen een tennisbal te meppen.
4. Je kunt met hardere of zachtere ballen spelen, of op een grotere of kleinere baan.  
Daardoor kan iedereen leuke wedstrijdjjes spelen, zelfs beginners.
5. Je kunt op elke leeftijd met tennis beginnen, zelfs nog op je 70°.
6. Alle clubs houden toernooien of toss-avonden, supergezellig!
7. Er zijn toernooien en competities van 5 tot 75+ jaar.
8. Al na een uurtje tennis heb je je dagelijkse portie beweging binnen!
9. Er zijn geen ingewikkelde spelregels. **In is in en uit is uit.**
10. Er is vet gave tenniskleding te koop.
11. Er zijn ontzettend leuke tenniseraren.
12. Op de club is er altijd wel iemand om mee te spelen.  
En anders is er altijd nog het muurtje.



Gewoon lekker tegen die muur meppen!



We love tennis!

**Doe je ding!  
Veel succes met  
je spreekbeurt!**



[www.tennis.nl](http://www.tennis.nl)