



Informatie over de HLTC

voor (nieuwe) leden





Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Over de HLTC.....	4
Accommodatie	4
Lidmaatschap	4
Activiteiten	4
Tennisles	4
Afhangen	5
Nieuws en informatie	6
Toss	5
Competitie.....	5
Ledenlijst.....	6
Vrijwilligers	6
Contact	6
Algemene tenniszaken	7
Kleding en racket.....	7
Spel- en gedrageregels bij wedstrijden	7
Warming up en cooling down	8



Voorwoord

Hartelijk welkom bij de HLTC!

De HLTC is een tennisclub waar voor een ieder iets te beleven is. Gezelligheid en prestatie gaan hand in hand. Wij vinden het belangrijk dat jong en oud zich thuis voelen bij onze vereniging. In dit informatieboekje vind je informatie over de vereniging en over tennis in het algemeen. Wij wensen je veel tennislezier en als je na het lezen van dit boekje nog vragen hebt, neem dan contact op met een van de leden van de commissie Ledenwerving en –behoud.

Met vriendelijke groet,

Jan-Willem de Ruiter

Voorzitter bestuur HLTC



Over de HLTC

Accommodatie

De HLTC heeft 7 verlichte kunstgrasbanen beschikbaar waarop je het hele jaar kan spelen. Daarnaast heeft de vereniging een minibaan welke geschikt is voor de kleintjes. Deze baan is vrij toegankelijk. Naast de banen is er op het park ook een prachtig clubgebouw met kleedkamers te vinden. De gezellige kantine heeft zicht op alle banen en biedt de leden de mogelijkheid om te genieten van een hapje en een drankje. De hal, toiletten en kleedkamers zijn overdag bereikbaar. De kantine is overdag alleen geopend tijdens toernooien, competitie en andere activiteiten.

Lidmaatschap

De HLTC heeft rond de 300 leden. Nieuwe leden kunnen zich opgeven via een aanmeldformulier op de website. Die vind je op www.hltc.eu onder "lid worden". Het lidmaatschap eindigt aan het einde van het verenigingsjaar als tenminste vóór 1 december schriftelijk opgezegd wordt. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar (van 1 januari t/m 31 december). Vragen over je lidmaatschap kun je mailen naar leden@hltc.eu.

Door het lidmaatschap van de HLTC ben je automatisch lid van de KNLTB (Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond). Als lid van de KNLTB kun je ook meedoen aan competitie en toernooien. De KNLTB verzorgt onder andere de ledenpasjes. Elk jaar in maart ontvang je een nieuwe ledenpas. De ledenpas heb je nodig om af te kunnen hangen (baan reserveren), maar dien je ook altijd bij je te hebben als je mee doet aan competitiewedstrijden of toernooien. Naast je persoonlijke gegevens staan op de pas je bondsnummer en je speelsterkte vermeld. Informatie over je speelsterkte, spelregels, competitie en toernooien vind je op www.knlbt.nl.

Activiteiten

Het hele jaar door worden verschillende activiteiten georganiseerd voor leden. Een paar voorbeelden van wat er zoal wordt georganiseerd:

- Competitie
- Kennismakingstoernooi (voor nieuwe leden)
- Toss
- Vriendendag
- Open toernooi
- Clubkampioenschappen
- 40-Plus toernooi

Regelmatig zie je op het publicatiebord in de hal van het clubgebouw affiches met aankondigingen van activiteiten en informatie over hoe je je hiervoor op kunt geven. Ook vind je informatie over de activiteiten in het clubblad *Bornerenk* en op de website. Ook ontvang je info over activiteiten per e-mail. Zorg er dus voor dat altijd jouw goede e-mailadres bekend is bij de ledenadministratie.

Tennislessen

De tennislessen worden verzorgd door Lukas Wolf en Alexander Bus. Lukas geeft al sinds 2009 les op onze vereniging en Alexander is daar in 2015 als tweede trainer bijgekomen. Het lesjaar is opgedeeld in twee seizoenen: het zomerseizoen (van 1 april tot 1 oktober) en het winterseizoen (van 1 oktober tot 1 april). Elk seizoen is er de mogelijkheid om een serie van 19 tennislessen te volgen. Iedere week op een vaste dag en tijd, in een vast groepje. Een les wordt gepland voor een vol uur, maar wordt gegeven voor 50 minuten.

Voorafgaand aan elk seizoen (eind maart en eind september) wordt de indeling bekend gemaakt voor het nieuwe seizoen. Je kunt je opgeven voor de tennislessen via het [online formulier](#) op www.hltc.eu.



Daar vind je ook de contactgegevens van Lukas. Nieuwe leden die middenin het seizoen willen instromen, kunnen contact opnemen met Lukas. Je geeft je dus apart op voor tennises, dit staat los van je aanmelding als lid van de HLTC. Als je je opgeeft voor tennises ben je verplicht je ook als lid van de vereniging op te geven, dit gaat niet automatisch. Let er dus op dat je twee formulieren invult.

Afhangen

De HLTC maakt gebruik van een digitaal afhangbord om een baan af te hangen (reserveren). Dat gaat met behulp van een scherm dat in de hal van het clubhuis hangt. Toegang tot de hal krijg je door het KNLTB pasje door de kaartlezer naast de deur te halen. Door je KNLTB pas door de kaartlezer van het afhangbord te halen kan je afhangen. Een van de voordelen is dat je ook thuis een baan kunt afhangen. Dit kan je doen door op www.jibaafhangbord.nl in te loggen met je KNLTB nummer en wachtwoord. Door de eerste keer geen wachtwoord in te vullen, maar op de knop “wachtwoord vergeten” te drukken krijg je per mail een wachtwoord toegestuurd dat je vervolgens kunt gebruiken. Als je toch liever een gemakkelijker te onthouden wachtwoord wilt hebben kan het wachtwoord gewijzigd worden. Verder kun je je e-mailadres opgeven en daarna steeds met je e-mailadres en zelfgekozen wachtwoord inloggen. Toernooien, competitie en lessen hebben voorrang op vrij spelen. Je mag minimaal 45 minuten spelen als single en minimaal 60 minuten als dubbelspeler.

Toss

Zin om te tennissen, maar weet je niet met wie? Kom naar de toss! Bij de HLTC kun je op donderdagavond van 19.30 tot 22.30 uur en op vrijdagochtend vanaf 9.00 uur (damestoss) meedoen aan de toss. Tijdens deze wekelijks ‘georganiseerde’ tennisochtenden en –avonden kan iedereen meespelen, dus zowel beginners als gevorderden. De toss is een goede manier om andere mensen te leren kennen, tennisafspraken te maken, een vaste tennispartner te vinden of gewoon eens lekker een potje te tennissen. Voor de toss hoef je je niet op te geven. Je speelt elk half uur een (dubbel)partij met wisselende partners en tegenstanders. Het enige wat je hoeft te doen is te komen, je racket tegen het hek te zetten en afwachten welke andere rackets erbij gepakt worden om een partijje te kunnen spelen.

Competitie

Bij de HLTC kun je samen met een team van minimaal vier spelers meedoen aan de competitie. Spelen in teamverband geeft tennis een extra dimensie en zorgt over het algemeen voor een snellere ontwikkeling van jou als tennisser. De competitie zorgt daarnaast voor veel sfeer en gezelligheid op de club! Niet voor niets spelen er in Nederland zo'n 200.000 tennissers competitie.

Veel leden van de HLTC doen mee aan de Voorjaarscompetitie (van april t/m juni), Zomeravondcompetitie (mei/juni) en/of de Najaarscompetitie (september/oktober). Met meer dan 300 competitievormen die worden gespeeld op regionaal en landelijk niveau, op iedere dag van de week, voor iedere leeftijd, voor zowel beginnende spelers als voor topspelers is er altijd wel een competitie waaraan jij kan meedoen!

Opgave voor de competitie loopt via de Verenigingscompetitieleader van de HLTC (Thera van den Hurk, wmvdhurk@gmail.com). Heb je geen team geef je dan ook gerust op, want de Verenigingscompetitieleader kijkt dan of je mee kan doen met een ander team. Ook kan de Verenigingscompetitieleader al je vragen beantwoorden over de competitie.

Toernooien

De HLTC en verenigingen in de omgeving organiseren toernooien waaraan je mee kan doen. Deze toernooi vinden voor of na de competitie plaats en duren meestal een week of (lang) weekend. Je schrijft je in voor een categorie die overeenkomt met jouw speelsterkte en kiest of je wilt enkelen, dubbelen en/of mixen. Inschrijven voor het toernooi verloopt vaak via de website www.toernooi.nl.



Op deze website staan zo goed als alle tennistoernooien die door verenigingen in heel Nederland worden georganiseerd. De HLTC organiseert ook elk jaar de clubkampioenschappen. Elk lid van de HLTC kan meedoen aan de clubkampioenschappen. Of je nu net begonnen bent of al jaren tennist, bij de clubkampioenschappen staat gezelligheid en het ontmoeten van andere leden centraal. Een toernooi die je als HLTC'er dus niet mag missen!

Nieuws en informatie

Als lid wordt je via verschillende middelen op de hoogte gehouden van nieuws en activiteiten over de HLTC. Zo hangt er regelmatig op het publicatiebord in de hal van het clubgebouw affiches met aankondigingen van activiteiten. Ook vind je informatie en nieuws over de vereniging in het clubblad Bornerenk en op de website van de vereniging (www.hltc.eu). Daarnaast ontvang je nieuws en info over activiteiten per e-mail. Zorg er dus voor dat altijd jouw goede e-mailadres bekend is bij de ledenadministratie. Via www.facebook.com/HLTCHeerde word je automatisch op de hoogte gehouden van het meest recente nieuws bij HLTC.

Ledenlijst

Het is natuurlijk leuk en handig om te weten wie er nog meer bij onze vereniging tennissen. Een keer per jaar wordt dan ook de complete (jeugd)ledenlijst in het clubblad geplaatst. In deze lijst staat ook het lidnummer van alle leden. Dus niet alleen handig als je met iemand af wil spreken, maar ook als je je samen op wilt geven voor een dubbel. Let op: Check je eigen gegevens op de ledenlijst, kloppen ze niet neem dan contact op met de ledenadministratie. De JC maakt steeds meer gebruik van e-mail om je op de hoogte te brengen van activiteiten, zorg dus dat dit goed is opgegeven en dat je wijzigingen doorgeeft.

Vrijwilligers

De HLTC zou niet kunnen bestaan zonder vrijwilligers. De vereniging is dan ook altijd op zoek naar leden die vrijwilligerswerk willen verrichten. Zo kun je denken aan het draaien van bardiensten, een functie in het bestuur of een commissie of incidenteel werk. Vind je het leuk om vrijwilligerswerk voor HLTC te verrichten? Dan horen we dit natuurlijk graag! Wanneer je lid bent dien je minimaal één keer in het jaar een kantinedienst te draaien. De kantinecommissie helpt je op weg en geeft uitleg over wat er van je verwacht wordt tijdens een kantinedienst.

Contact

Tennispark Bornerenk
Oldekampshof 1
8181 EP Heerde
0578 69 21 64
www.hltc.eu
info@hltc.eu

Contactgegevens van het bestuur en verschillende commissies, waaronder die van de commissie Ledenwerving en –behoud zijn te vinden op www.hltc.eu/hltc/bestuur/.

Algemene tenniszaken

Kleding en racket

Het dragen van sportkleding is verplicht. Je mag alleen de baan op met tennisschoenen. Het tennist het beste op schoenen die speciaal voor tennis zijn ontworpen. Bijkomend voordeel is dat deze schoenen zo zijn gemaakt, dat ze de baan niet beschadigen. Laat je goed adviseren bij het kopen van schoenen en pas verschillende modellen.

Rackets zijn er in zeer veel soort en maten. Er zijn rackets voor kinderen, mannen, vrouwen, goede spelers, beginners, spelers die met veel spin slaan, enzovoort. Net zoals bij de tennisschoenen is het zeer belangrijk om je goed te laten adviseren welk racket het beste bij jou past. Informeer ook eens bij de tennisleraar wat een geschikt racket voor jou is.

Spel- en gedrageregels bij wedstrijden

Een aantal spelregels op een rij:

- Als je voor het begin van een wedstrijd een toss hebt gewonnen mag je kiezen voor een speelhelft of de service. Ook mag je als je de toss hebt gewonnen de andere speler laten kiezen!
- Begin je een wedstrijd, dan moet je de gehele wedstrijd doorspelen. Extra pauzeren is niet toegestaan. Indien je op moet geven bijv. door een blessure, dan wint de tegenpartij de wedstrijd.
- Als er een bal op een ander baan terecht komt roep je duidelijk “bal over”. Als er op de andere baan op dat moment gepeeld wordt, wacht je tot dat het spel stil ligt. Als er een bal dicht bij je voet ligt tijdens het spel, roep je “bal in het veld”. Je onderbreekt de rally om de bal goed weg te kunnen werken. Zonder puntverlies speel je de rally over.
- Als de bal de lijn raakt, is deze in. Ook als het de buitenkant van de lijn is. Jij geeft op jouw helft aan of de bal in of uit is. Als jullie het niet met elkaar eens zijn speel je een let, d.w.z. dat je het punt overspeelt. Vergis je je per ongeluk wees dan eerlijk, schaam je niet en zeg gewoon sorry.
- Als een let met een service te maken heeft, mag alleen de service overgedaan worden. Dus als je bezig was met de tweede service en je krijgt een let vanwege die service, dan doe je alleen de tweede service over. Krijg je een let om een andere reden, dan wordt het hele punt over gespeeld. Dat betekent dat de serveerder weer een eerste en tweede service krijgt.
- Bij een wedstrijd houden jullie zelf de stand bij. Tel altijd hardop, zodat jij en je tegenstander bij elk punt de stand weten. Er kunnen dan geen misverstanden ontstaan.
- Let er bij het serveren op dat je achter de lijn staat. De serveerder begint altijd achter de rechterkant van het veld te serveren. Sta je aan het net, let er dan op dat je niet met je racket over het net slaat.

Gedrageregels:

- Heb je je ingeschreven voor de competitie of een toernooi dan dien je minimaal 15 minuten voor aanvang van de wedstrijd je te melden bij de wedstrijdleiding. Kan je niet spelen, meld je dan op tijd af.



- Iedereen is welkom om te komen kijken naar jouw prestaties. Toeschouwers mogen zich niet met het spel bemoeien en geen aanwijzingen geven. Vind je dat niet eerlijk wordt gespeeld, vraag dan hulp van de wedstrijdleiding.
- Je stelt je altijd aan je tegenstander voor en als de wedstrijd is afgelopen geef je elkaar een hand en bedank je elkaar voor de wedstrijd. Indien je een wedstrijd speelt bij een andere vereniging op een gravelbaan, ga je hierna (jouw helft) van de baan slepen.
- Schreeuwen en gooien met je racket of een bal kwaad wegslaan is niet toegestaan en bijzonder onsportief. Blijf sportief!

Warming up en cooling down

De warming up en cooling down zijn een onderdeel van je training of wedstrijd. De warming up zorgt ervoor dat je lichaam geleidelijk aan de inspanning went. Hierdoor kun je beter presteren en heb je minder kans op blessures. Bij de warming up houdt je warme kleding aan, na de warming up doe je deze pas uit. Een warming up bestaat uit inlopen, rekoefeningen en inslaan:

- Inlopen doe je door rustig rondjes langs de baan te lopen.
- Probeer met rek- en strekoefeningen per spier of pees de oefening acht tot tien seconden vol te houden, daarna ontspan je de spier of pees. Rekken mag geen pijn doen.
- Mini tennis is een goede manier om in te slaan. Bij minitennis speel je vanaf de servicelijn. Trek voor een warming up ca. 15 minuten uit.
- Voor een wedstrijd mag je slechts 5 minuten inslaan, zorg voordat je de baan op gaat voor een wedstrijd dat je de warming up al hebt gedaan.

De cooling down is bedacht om je lichaam na het sporten weer van standje warm naar standje normaal terug te brengen. Door afwisselend rekoefeningen te doen en uit te lopen bouw je de spanning op je spieren weer af (ook ca. 15 minuten). Vraag de tennistrainer naar oefeningen voor de warming up en cooling down.