

ALTC BUITENVELDERT



EZINE

23 april: de Bevers

Evenementencommissie

Aanstaande zaterdag kunnen we een optreden tegemoet zien van feestband "de Bevers". Alles behalve een doorsnee band volgens eigen zeggen met repertoire van smartlap tot headbanger en van nederpop tot ska.



We rekenen dus op je komst. Voor meer informatie surf je naar www.debeversband.nl.

Afhangen

Bestuur

Doordat er momenteel veel les wordt gegeven op ons park, lijkt (en is) het erg druk overdag. Toch kunnen we op vier banen vrij spelen (center court, 1, 2 en 7). Ons elektronische ahangsysteem is daarin leidend. M.a.w. de baan die je daarop kiest is ook gedurende de aangegeven tijd jouw baan. Wie er dan ook op staat, hij of zij hoort daar niet en je kunt ze verzoeken om de baan te verlaten. Ook als het een tennisleraar – al of niet met leerlingen - is.

Afhangen doe je nog steeds door twee of meer geldige ledenpasjes door het systeem in het sportcafé te halen. Vervolgens krijg je de keus



uit de eerstvolgende vrije banen, waarvan je er een kunt kiezen.

Het is – zeker in de populaire avonduren – te druk om vals te spelen. Het bestuur zal daar ook goed op letten en waar en wanneer nodig optreden.

Zo is afhangen met vier personen in twee opeenvolgende blokken van twee natuurlijk helemaal uit den boze. Als we dat constateren, zal het tweede blok direct worden vrijgegeven. Bij herhaling zullen de pasjes van de betrokkenen worden geblokkeerd.

Maar jij bent natuurlijk veel te sportief en zal het zover nooit laten komen. Als we het met elkaar goed doen, komt iedereen aan voldoende tijd om lekker te kunnen spelen.

Uitwedstrijd

Yellow

Iedereen kent dat wel. Je weet dat je komende zaterdag niet thuis speelt, maar ergens naar toe moet gaan waar je liever niet wilt zijn. Dan bedoel ik niet de verjaardag van een of andere tante met een wrat op haar kin. Ook niet verplicht mee naar Ikea of een voetbalwedstrijd van je minder getalenteerde zootje. Was het maar een van deze verplichtingen.

Nee, ik mag zaterdag (nog wel om 09.00 uur) aantreden in Amsterdam Noord bij Kadoelen. Aan deze club bewaar ik slechte herinneringen en doet mij nu al opzien tegen het komende treffen. De herinnering aan het vorige bezoek aan deze club staan nog in het geheugen gekerfd. Niet vanwege verlies (er werd gewonnen), maar de tegenstander en de ambiance waren op z'n zachtst gezegd bijzonder.

De betreffende zaterdag was het beroerd weer en de tegenstander nog beroerder. De kerels (heren is echt niet het juiste woord) waren niet van het verfijnde soort. Al bij het inspelen van de 1^e pot had ik al de complete medische encyclopedie voorbij horen komen. Gezellig.

Een tweetal was zo behangen met goud dat zelfs BA Baracus jaloers zou worden. De spullen leken

zo bij de Kijkshop vandaan te komen. Je ziet het ook wel eens bij het darten.



BA Baracus

De hit van de dag stond in de kantine. Ca. 60 jaar, blote navel met piercing, zwaar geblondeerd en dezelfde chirurg als Pamela Anderson. Een type Nel Veerkamp, maar net even anders. Ze sprak je aan met "MOP". Wel lief.

Als ik het zo teruglees kan ik me eigenlijk beter verheugen op komende zaterdag. Het wordt mooi weer en wie weet welke mooie nieuwe herinneringen zich aandienen.

Vriendelijke groet.

PS: Had ik vorige week nog zo gewaarschuwd het niet te doen, zie ik afgelopen zaterdag iemand in campingtenue het park opwandelen. Ik kan zijn naam niet noemen omdat het de schoonzoon is van de voorzitter. Foei.

Planning

Psych0.2

Planning is zowel de activiteit van het maken en bewaken van een plan, als het denkproces dat hiermee gepaard gaat.

Bron: Wikipedia

Psych0.2 heeft veel planningen voorbij zien komen in zijn leven. Van wedstrijdplan tot van plan zijn om te gaan tennissen. Van plan de campagne voor het team tot routeplanning naar de tegenstander. De meeste planningen hebben één ding met elkaar gemeen: er komt geen bal van...

Een planning is belangrijk. Zonder planning bent U nergens. U heeft geen techniek. U heeft geen duur racket dat compenseert. U heeft geen teamgenoten die iets zinnigs kunnen zeggen. De planning is uw lifeline, uw reddingsboei. De planning biedt houvast, mits goed uitgevoerd.

Slechte planning leidt tot frustratie en frustratie leidt tot verlies (van hoofd, racket en in ieder geval de wedstrijd). Waar gaat het mis? Waarom gebeurt dit toch (iedere keer weer)? Waarom stuitert mijn racket niet hoger als ik er mee gooi!?

Herkent U dit?

Gaat U dan maar even op de bank liggen. Psych0.2 kan U helpen.

- 1) **Maak een planning**
Bedenk een paar standaard spelsituaties. Sla bijvoorbeeld Uw eerste service naar buiten. De volgende bal slaat U in de andere hoek. Uw tegenstander zal dan iedere keer de hele baan over moeten lopen. Of sla alles cross (lange balbaan, minder kans op fouten). Het is een beetje saai, maar de gemiddelde tennisser kan hooguit 3 ballen terugslaan en wil er dan iets mee doen. Vaak gaat het dan fout. Probeer niet meteen langs iemand te spelen die oploopt, maar laat hem/haar altijd een keer volleren, etc. Standaard handelingen bieden houvast en geven rust.



eerst effectief, dan pas mooi

- 2) **Bewaak de planning**
Een planning maken wordt al vaak overgeslagen, maar als U er eentje heeft, moet het wel uitgevoerd worden. Dartel niet doelloos over de baan, maar voer de standaardsituaties ook echt uit. De drop shots á la Federer komen wel als U voor staat, zorg er eerst maar voor dat McEnroe niet op uw schouder komt mee schelden en tieren. Neem dus voor ieder punt de tijd om te bedenken wat U wil gaan doen. Gebruik de wissels om Uw planning te overzien.



niet schelden en tieren

3) Blijf nadenken

Een planning evolueert tijdens het spel. Niet iedere tegenstander is gelijk. De ene slaat een forehand heel hard, maar wel vaak uit. De ander kan niet tegen een hoge bal op zijn backhand. Speel hier op in! Gebruik de wissel om met Uw teamgenoten een plan uit te werken. Laat ze U toejuichen als de planning lukt. Beloning werkt niet alleen voor chimpansees....

Heeft U een planning uitgedacht, kom hem dan dinsdag testen op de clubavond. De avond bij uitstek om Uw skills bij te schaven. En anders wenst Psych0.2 U veel succes komend weekend.

Cartoon

Els

Jip & Janneke
werden lid van de tennisclub met een planning...

