



Månedsmagasinet Cross Court

Årgang 3 – Udgave 4

20. februar 2006

SIDSTE NYT

- HUSK DER ER GENERALFORSAMLING PÅ TIRSDAG...
- I WEEKENDEN DEN 25.-26.MARTS SPIL- LER 1.HOLDET OP- RYKNINGSKAMP TIL 1.DIVISION..

INDHOLD

Generalforsamling 1

Kurs mod 1.div 1

Hjælp.... 2

At rejse.. 2

Bagsmækken 4

Generalforsamling 2006...

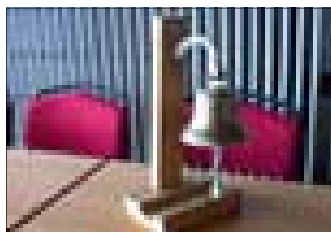
Den årlige samling af klub- bens medlemmer nærmer sig. Typisk deltager rigtig få i dette træf. Om det er manglende interesse, eller blot de mange medlem- mers måde at udtrykke de- res tilfreds med situationen på, er uvist, men en ting er sikkert, vi skal mange år til- bage før heftige debatter er blevet diskuteret på ge- neralforsamlingen.

Men rigets tilstand er også yderst god. Klubbens be- styrelse har i år, vist en utrolig mådehold – regn- skabet viser et flot over- skud, dette på trods af at klubben har et utrolig højt aktivitets niveau. Bevares,

ikke alle klubbens tiltag og arrangementer har lige mange deltagere, men de er der og justeres hele ti- den af et aktivt spilleud- valg, der PRØVER at til- fredsstille alle.

Her følger så en opsang, for kære medlemmer, det er meget svært at tilfredse jeres behov når I ikke ytrer jer.

Der er ingen der bliver tvunget i bestyrelsen eller spilleudvalget, blot for at



udtrykke deres mening – men en mening må I da ha'..!?

Det gælder hele sæsonen, ikke kun i forbindelse med generalforsamlingen. Har du en ide eller forslag, modtages de gerne i besty- relsen eller i klubbens spi- leudvalg. Om ikke andet kan du altid finde Thomas Skouboe i klubben og han kan viderebringe dine øn- sker og tanker.

Under alle omstændighe- der er der nu mulighed for at ytre din mening – stor som lille. Håber vi ses på tirsdag...

BESTYRELSEN

Kurs mod 1.division...

Det lyder måske som et eventyr, og det er det måske også. Men situati- onen er således at før sidste runde i slutspillet, på lørdag den 25.februar hjemme mod ATK, er klubbens 1.holdet sikret en oprykningskamp, om en plads i 1.division. Modstanderen bliver vin- deren af slutspils division vest, AGF eller ALTS (begge Århus klubber).

En spændende situation der umiddelbart kan virke

en smule overvældende. Men klubbens flagskib ud- adtil har gjort det rigtig godt i slutspillet. I 1.runde blev KB på udebane slået tæt med 5-4. I anden run- de gik det, ligeledes på udebane, ud over B93. I en meget lige kamp, endte holdkampen med 7-2 til Hvidovre, da rækkens øvri- ge resultat gik som de skul- le, har 1.holdet allerede FØR sidste runde, sikret sig 1.pladsen, som giver den famøse "oprykningsmatch" mod "Jylland".

Kampen afvikles den 25.- 26.marts – og hvorvidt den afvikles i Hvidovre eller i Århus vides på nuværende tidspunkt ikke.

Så snart klubben informeres nærmere, vil informati- on blive opsat på såvel hjemmeside, som andre steder i klubben..



Hvad skal man gøre mellem pointene...

James Loehr, en meget kendt idrætspsykolog fra USA har skabt et koncept som anvendes flittigt på blandt andet Nick Bolleteriis tennislejr i Miami. Konceptet går ud på at få spilleren til på bedste måde at være mentalt forberedt. Det handler om at tænke positivt mellem pointene.

Skridt 1

Det første skridt handler om de første 3-5 sekunder efter et afsluttet point. Dette er fasen hvor man skal tænke positivt. Det man skal gøre ifølge Loehr er følgende:

Hold ketsjeren i modsatte hånd (ikke med spillearmens hånd). Hold ketsjeren på ketsjerhalsen, med ketsjerhovedet opad.

Vend dig om lige efter en spillet bold, hold ryggen rank og hovedet højt. Gå sådan med blikket fremad og nedad. Men behøver ikke gøre så meget, det gælder om at have nogle rutiner man kan anvende sig af fx

Peppe sig selv op og vise glæde over en godt spillet bold

Mentalt kan det være godt om du samtidig siger "yes", "come on" eller "nu kører vi".

Skridt 2

Det andet skridt er det som kaldes afslapningsfasen. Dette er et skridt der tager mellem 6-15 sekunder. Anledningen til det store tidsinterval kommer an på graden af anstrengelse. Ifølge Loehr skal man under dette skridt gøre følgende:

Gå energisk tilbage indtil du er bag baglinien. Lav et lille hop og hold blikket på strengene. Ret dem til efter behov.

Fysisk kan det være godt, hvis du strækker dig eller bøjer udvalgte muskler i dette øjeblik. Mentalt kan man tænke eller sige til sig selv, "tag det roligt", "slap af" eller "fald ned".

Disse fysiske og mentale rutiner er til for at komme af med anspændtheden inden næste bold. Hvis en spiller derimod er for trætt, skal man foretage en

aktivering i stedet. En spiller kan da øve sig på fysiske og mentale aktiviteter der øger tændingen og kampgejsten indenfor kommende bolde.

Skridt 3

Det tredje skridt kaldes for forbedelsesfasen og skal tidsmæssigt lige på 3-5 sekunder. Loehr mener at følgende kan være gode rutiner at benytte sig af: Stå ca. en halv meter bag baglinien. Stå i en selvsikker og rank stilling og hold øjnene på modstanderens banehalvdel.

Repetere svingene fra begge sider ved returmodtagning

Mentalt kan det her være godt at give sig selv nogle taktiske råd. Ellers kan det let ske at man ikke ved hvad man har tænkt sig at gøre.

Bestem dig for hvad du vil gøre under pointet og spil mod det mål. Mange gange har man som spiller travlt her. Bolden spilles uden omtanke, i stedet for at man sig et lille stykke tid og fokuserer på pointet.

Skridt 4

Som sidste trin har vi nummer 4, den såkaldte ritualfase. Dette skridt tager ca. 5-8 sekunder. Her findes to forskellige ritualer at gå ud fra og det er som server eller som returnerer. Som server kan man gøre følgende: Gå frem til serveposition, slå bolden i jorden en eller flere gange. Hold mindst et sekunds pause efter du har slået bolden i jorden.

Mentalt kan man repetere serveren for sig selv. Man kan prøve at forestille sig selv sætte serveren præcis som man har planlagt. Når man skal returnere kan man gøre følgende:

Bevæg fødder, arme og hænder. Stå med benene halvt bøjede, og gyng frem og tilbage og fra side til side for at holde musklerne afslappede når anspændingen øges. Lav et splitstep samtidig med modstanderens traf på serveren.

Mentalt kan man forestille sig selv sætte en retur som man havde planlagt at gøre.

Generelt kan man sige at der altid skal være 5-7 sekunder mellem 1. og 2. serveren. Specielt for at bevare koncentrationen inden 2. serveren. Der skal også være en pause på ca. 15-18 sekunder mellem hvert point. Kortere tid mellem pointene kan være tegn på dårlig koncentration. Det behøver dog ikke at være sådan at vi alle skal have det samme tempo mellem boldene. Nogle spillere vil spille i et højere tempo (se på Agassi fx).

Til sidst vil eventuelle mentale problemer, som kan forekomme under disse skridt:

Skridt 1

Kontroller temperamentet
Kontroller psykisk opgivenhed
Accepter fejlslag

Skridt 2

Nervøsitet
Dårlig tændt eller overtændt

Skridt 3

Spille tankeløst, unintelligent tennis. Dårlig taktik og strategi
Ikke at være opmærksom på stillingen

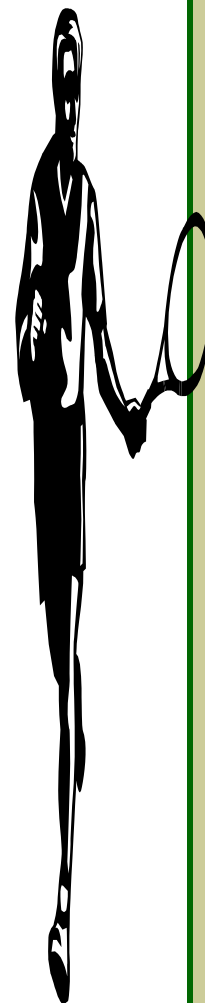
Skridt 4

Tænker for meget (analysere for meget)
Sænkning af instinktivt spil

Håber alle læser dette igennem og tænker lidt over hvilke rutiner i bruger mellem boldene. Kan det muligvis være at man kan forbedre sin tennis ved at benytte disse små "knep".

Rutiner/ritualer er en vigtig del af tennisudviklingen. Rutiner hjælper med at fokusere på det i skal fokusere på i det øjeblik, nemlig Tennis.

Oversat af Dingo...



At rejse er at leve...

Det sidste halve år har jeg været så heldig at komme lidt rundt med tennisen.

I september måned, var jeg på træningslejr med en flok motionister fra Nordsjælland i Tyrkiet, på Club Ali Bey.

Et fantastisk sted, med Europas største tennisanlæg.

På området var der 57 tennisbaner, 5 restauranter, 8 barer, aquapark med 6 pools – vand rutsjebaner og meget andet. Alt hvad hjertet kan begære.

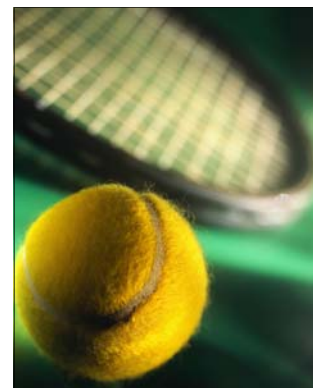
som coach til en turnering i Nevres 1time udenfor Paris, .

Frederik spiller turneringer på Challenger niveau, så her var der ingen luksus. Der blev spillet i meget spartansk hal, hvor der var MEGET koldt (ca. 5grader) og et hotel der ligeledes var MEGET koldt.

En spændende oplevelse, og interessant at se hvor mange gode spillere der kæmper for at komme frem i tennis, i en verden langt fra ATP ten-

ge. Jeg var af sted med tre dygtige spillere, som desværre kom til kort mod de stærke briter i første kamp. I placeringskampene rejste holdet sig dog flot og slog Frankrig i kampen om 5.pladsen.

Igen interessant og inspirerende at se hvorledes der arbejdes i andre lande, og i øvrigt se et fantastisk tennisanlæg i Danderyd, som blot har 35.000 indbyggere. 6indendørs baner, masser af ekstra faciliteter, som kontorer, pro-shop, styrkerum m.m. Desuden var tennishallen bygget sammen med curling hallen, hvilket viste sig at være meget smart, eftersom de maskiner der laver isen afgiver så meget varme at man kunne varme tennishallen op med det.



En fantastisk oplevelse at opleve sådan et Mekka, der bare havde alt. Ene-este minus var, at man skulle være blevet vaccineret mod Hepatitis A når man tager til Tyrkiet, men det er en hel anden historie, som du måske allerede kender...

Dernæst gik turen i oktober 4dage til Frankrig. Jeg var så heldig at blive inviteret af Frederik Løchte, Danmarks pt. 3.bedste spiller, med

nisens feterede stjerner. Ved turneringen deltog tre tidligere vindere af junior Wimbledon turneringen, samt et ungt fransk talent, som netop har vundet Australien Open for juniorer.

Senest er turen for to uger siden gået til Danderyd i Stockholm. Her var jeg coach for U14landsholdet til EM kvalifikationen, for dren-



Alt i alt tre rejser der er med til at sætte tingene herhjemme i perspektiv og giver inspiration til at gøre et endnu bedre stykke arbejde.

Thomas Skouboe..

Hvidovre Tennisklub
Hvidovrevej 311
2650 Hvidovre

Telefon:
+45 3677 3232

E-mail:
klubben@hvidovretennis.dk

hvidovretennis.dk

Redaktionen:
Thomas Skouboe
David Nielsen
Mikkel Andresen

E-mail:
red@hvidovretennis.dk

Mailadresser:
Bestyrelsen:
best@hvidovretennis.dk

SPUV:
spuv@hvidovretennis.dk

Ungdomsudvalget:
ungdom@hvidovretennis.dk

Kontoret:
kontoret@hvidovretennis.dk



TURNERINGER I JANUAR MÅNED...

U12 piger:

Sjællandsmesterskab:
1. runde:

Caroline Weinreich –
Pauline Ravn 26 06
Katinka Lucas - Emilie
Blicher 62 60

2.runde:

Katinka Lucas - Elisabeth
Nørregaard 75 63

Semifinale:

Katinka Lucas - Clara
Hemmingsen scr.

Uge 5 Hvidovre

1.runde:

Caroline Weinreich –
Maria Hougaard, BTSK
06 06

Katinka Lucas - Cecilie
Melsted, KB 26 36

U12 drenge

Sjællandsmesterskab:
1.runde:

Nicklas Bøgebjerg - Ole
Borup 26 06

Nicolai Friis Trebbien -
Marius Helmi 06 06

Markus Vestermark –
Alexander Hviid 26 26

Uge 4 Hvidovre

1.runde:

Nicklas Bøgebjerg -
Kasper Jeppesen, HRT
06 06

Martin Houlberg - Dit-
lev Vallentin, Hedehusene
26 26

U14 piger:

Sjællandsmesterskab:
1. runde:

Maria Olsen - Anne
Sofie Petersen 61 60

2runde:

Maria Olsen - Julie Ber-
thelsen 60 60

Kvartfinale:

Maria Olsen - Maria
Laugesen 60 63

Semifinale:

Maria Olsen - Pernille
Stentoft 62 63

Finale:

Maria Olsen - Mai Grage
16 16

U16 drenge

Sjællandsmesterskab
1.runde:

Marc Ferrigno – Marc
Møller 64 54 rtd

Mark Damstedt - Christi-
an Paarup 76 64

Kasper D. Andersen -
Christian Harbo Schmidt
62 61

2.runde:

Marc Ferrigno – Albert
Løchte 16 46

Mark Damstedt - Mikkel
Jacobsen 46 75 76

Kasper D. Andersen -
Philip Hommelgaard 26
36

Kvartfinale:

Mark Damstedt - Martin
Merring 75 76

Semifinale:

Mark Damstedt - Mads
Simonsen 57 75 62

Finale:

Mark Damstedt - Frede-
rik Paarup 46 16

Uge 4 Slagelse

1.runde:

Kasper D. Andersen -
Victor Ellefsen, 62 63

2.runde:

Kasper D. Andersen -
Chr. B. Thuesen, A1900
46 63 16

Uge 5 Ølstykke

1.runde:

Marc Ferrigno – Kasper
Hald, Gentofte 61 62

2.runde:

Marc Ferrigno - Christian
S. Andersen, HRT 61 60

Semifinale:

Marc Ferrigno - Adam K.
Lange, Vi/So. 46 60 61

Finale:

Marc Ferrigno - Frederik
Rye, HIK 62 61

U18 piger

Sjællandsmesterskab
1.runde:

Anna Dabrowski - Pauli-
ne Edinger 62 64

2.runde:

Anna Dabrowski - Sofie
Arreskov 26 16

U18 drenge

Sjællandsmesterskab
2.runde:

Joachim D. Andersen -
Morten Thomsen 26 75
26

Senior damer

Sjællandsmesterskab

1.runde, kval:

Anita Krncevic - Frede-
rikke Ravn 16 16

Senior herrer

Sjællandsmesterskab

1.runde, kval:

Marc Ferrigno - Peter
Hjalting 63 36 64

2.runde, kval:

Marc Ferrigno - Rasmus
Jacobsen w.o.

1.runde, hovedturn.:

Marc Ferrigno - Jens An-
ker Andersen 36 06

Thomas Skouboe - Chri-
stian U. Hansen 61 63

Timm Høj Johansen -
Simon Verner 62 67 46

2.runde, hovedturn.:

Thomas Skouboe - Da-
vid Dark 36 06