

Een tennisracket op maat van mijn kind

RACKETLENGTE

- Bepaal de racketlengte in inch op basis van zijn lichaamslengte. Zit het kind tussen 2 maten in? Overleg dan met de trainer welke lengte de beste optie is.

Lichaamslengte	Racketlengte in cm	Racketlengte in inch
91-95 cm	43,2	17"
96-101 cm	45,7	18" (*)
102-106 cm	48,3	19"
107-111 cm	50,8	20" (*)
112-117 cm	53,3	21"
118-122 cm	55,9	22" (*)
123-127 cm	58,4	23"
128-132 cm	61	24"
133-138 cm	63,5	25"
139-143 cm	66	26"
Vanaf 144 cm	68,6 (standaardlengte)	27"

(*) bestaan niet in de winkel

SOORT SNAREN

- Voor kinderen onder 14 jaar is een nylon snaar (i.p.v. polyester snaar) aangeraden.

GRIP

- Kies voor een 8-hoekige vorm van grip i.p.v. een ronde grip zodat het kind de juiste greep kan voelen.
- Breng een overgrip aan als je tussen 2 gripmaten zit en/of een goed klevende grip wenst die makkelijker vervangbaar is dan een basisgrip. Breng de overgrip aan over de basisgrip.

UITEINDE RACKETGRIP

Ga voor een 8-hoekig uiteinde van grip zodat het kind de juiste greep kan voelen.



Het **gewicht**, **gripmaat** en **grootte racketblad** van het tennisracket zijn aangepast op maat van het kind.

Waarom is een racket op maat van het kind nodig?

- bevordert het aanleren van de juiste techniek
- voorkomt blessures
- bevordert de ontwikkeling van het kind

Doe de check-up van jouw tennisracket



RACKETLENGTE – 27 inch

GEWICHT RACKET (onbespannen) – 250 tot 315g

- Lichter racket (250-280g): met dit racket kan je makkelijker versnellen.
- Zwaarder racket (>310g): dit racket geeft meer controle .

GROOTTE RACKETBLAD – 100 inch²

- Groot racketblad (≥ 105 inch²): de zone waarin de bal ideaal terugkaatst is groter. Van toepassing als je het baltraject moeilijk kan inschatten.
- Klein racketblad (≤ 98 inch²): de zone waarin de bal ideaal terugkaatst wordt kleiner, waardoor een goede oog-hand coördinatie nodig is voor dit racket.

SPANNING SNAREN – o.b.v. techniek, spelstijl en eigen voorkeur bepaald

- Lage spanning (23-26kg): je kan makkelijker diep spelen, maar je hebt minder controle. Je hebt meer comfort waardoor de kans op blessures daalt.
- Hoge spanning (26-30kg): je kan moeilijker diep spelen, maar je hebt meer balcontrole. Er is meer impact op je arm waardoor de kans op blessures stijgt.

! zorg jaarlijks voor een nieuwe bespanning want snaren verliezen hun elasticiteit, waardoor de kans op blessures toeneemt.

DIKTE GRIP

- Omtrek is de afstand tussen top ringvinger van je slaghand en de 2^e handlijn, met vermindering van waarde 1 of 2, afhankelijk van het persoonlijk gevoel.

Omtrek in mm	Omtrek in inches (USA)	Gripmaat in Europa
100-102 mm	4 inch	0
103-105 mm	4" 1/8	1
106-108 mm	4" 2/8 = 4 1/4	2
109-111 mm	4" 3/8	3
112-114 mm	4" 4/8 = 4 1/2	4
115-117 mm	4" 5/8	5



- Bij het sluiten van de hand rond de grip mag de middelvinger de handpalm niet raken.

Een beginnende volwassene kiest best voor:

- Een normaal racketblad (100 inch²) om zoveel mogelijk stabiliteit en comfort te krijgen. Heb je problemen met het inschatten van het baltraject of te weinig kracht, kies dan voor een groter racketblad.
- Een normaal gewicht (ongeveer 300 gram onbespannen) als de speler van nature krachtig is.
- Een licht racket als de speler van nature minder krachtig is.

> Meer info op tennisvlaanderen.be

> Volg Tennis Vlaanderen op



> Bij vragen of opmerkingen:

astrid.vos@tennisvlaanderen.be