

OLDSTARS TENNIS SPELREGELS

**BLIJVEN BEWEGEN
DOE JE SAMEN!**

OLD
STARS



OLDSTARS TENNIS

Met OldStars tennis wordt er tennis gespeeld volgens de bekende tennisspelregels, maar er kunnen een aantal aanpasmogelijkheden worden doorgevoerd. Zo kan iedereen mee blijven doen. Er wordt bij OldStars tennis meer aandacht besteed aan de warming-up en balans- en strekoefeningen.

OldStars tennis wordt gespeeld met een groene bal. Dit is een aangepaste zachtere tennisbal, waardoor er meer tijd is om naar de bal te bewegen.

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars tennisspel als onderdeel van de OldStars training.

Aanvullende spelregels

1. Er kan onderhands worden geserveerd
2. De bal mag twee keer stuiten; de speler moet de bal terugslaan vóórdat de bal de grond een derde keer raakt. De tweede stuit mag zowel binnen als buiten het speelveld plaatsvinden. De eerste stuit bepaalt of de bal in of uit is
3. Er kan dubbelspel gespeeld worden op een enkelveld
4. Een derde persoon mag indraaien na kantwissel (bij oneven games)
5. 40-40 is een winnend punt
6. Het is een set als er 4 games zijn gewonnen. Bij 3-3 volgt een tiebreak

Meer informatie

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen via oldstars@ouderenfonds.nl of kijk op oldstars.nl



MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie of bij vragen op oldstars.nl
of stuur een e-mail naar oldstars@ouderenfonds.nl

OldStars is een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds.

EEN INITIATIEF VAN



NATIONAAL
OUDERENFONDS