















Viborgvej 70
8920 Randers NV

86 40 82 86 Tlf.
www.randerstennisklub.dk Web
mail@randerstennisklub.dk E-mail

Udstyr i turneringsspillerens tennistaske - Tjekliste til brug for spillere

-  Min. 2 ketchere af hensyn til at ketcher, opstrengning og reserve ketcher
-  Friske overgrips til ketchere
– bruger du ikke overgrips, skal du have ekstra replacementgrips til dine ketchere
-  Vibrationsdæmpere i ketchere
-  Spilletøj evt. skiftetøj, sko tilpasset underlaget og håndklæde.
-  Overtrækstøj, da der kan være køligt i hallen.
-  Ekstra snørebånd
-  Drikkedunk
-  Bolde i samme kvalitet, som du træner og spiller med. (Spillerne opfordres til at træne på egen hånd med de bolde de spiller turnering med)
-  Compeedplastre, til vabler, flænger eller opståede skader.
-  Elastikbånd til opvarmning af skuldre og til fysisk træning
-  Sjippetov
-  Noget energi til under og efter træning - banan, rosiner, anden frugt etc.
-  Udstyr til skadesafhjælpning, hvis spillerne har problemer (springerknæ, skulderproblemer, svage ankler, tennisalbue etc.)
-  Kasket / Bandana (primært udendørs)
-  Hårelastik (primært piger)
-  En softkernebold / skumbold som spilleren kan bruge til leg og opvarmning uanset, hvor spilleren befinder sig.
-  Ved længerevarende stævner/turneringer medbringes også egne strenge

Der er tale om vejledning og ikke et krav.

Har du spørgsmål, så spørg din træner, som gerne hjælper dig!

God fornøjelse med pakningen 😊