

SPELER CHECKLIST (BUITENLANDSE) TRIP



ALGEMEEN

Inschrijven (IPIN nodig?)

ID-bewijs (of paspoort nodig?)

Checklist inpakken bagage

Schoenen voor baanoppervlak bestemming (+ extra voor andere baan)

Voldoende rackets en bespanningen

Drinkflessen voor op de baan

Zelf wasgoed doen? (Neem waspoeder mee!)

Medicijnen?

Factsheet toernooi bekeken?

Algemene informatie over bestemming bekeken?

Neem zelf blik ballen mee

Op locatie: de baan goed leren kennen, is méér dan gewoon inspelen. Ontdek wat de baan extra of niet doet met jouw slagen!

Download de Dopingwaaier App en check die altijd voordat je met een medicijn begint!

VERRE REIS

Paspoort > 6 maanden geldig?

Visum?

Vaccinatie?

Valuta: cash geld / credit card?

Reken op cash betalen inschrijfgeld (\$ of €)

Vorbereid op hitte of kou (zie info)

Medicatie voor maag-/darmklachten (ORS)

Aantal kilo's bagage

Weet wat wel en niet in handbagage mag

Check afmetingen handbagage!

Bevestiging hotel-/B&B-reservering?

Oriënteer vooraf v.w.b. lokale telefoonkaart of eSIM.

Meenemen: noten- of mueslirepen, Cup-a-soup, je eigen sportdrink (poeder), eventueel herstel- of eiwitshake, energierepen of energiegels, eventueel je eigen muesli/havermout

Reisverzekering (werelddekking nodig?)

Download de Dopingwaaier App en check die altijd voordat je met een medicijn begint!

Drugsgebruik is natuurlijk ondenkbaar voor een tennisser. Denk eraan dat zelfs het in bezit hebben van drugs in het buitenland tot zeer zware straffen leidt

NA DE TRIP

Afsluitend gesprek met de trainer/coach

Noteer wat je hebt geleerd op gebied van mentaal, fysiek, tactisch, technisch en attitude

Noteer waar je een volgende keer aan moet denken bij een volgende reis.

Na thuiskomst: bespreek je leerpunten met jouw trainer(s) op de thuisbasis