

Greb (6-10 år)

Grebet er den måde, som spilleren holder ketsjeren på. Grebet danner i høj grad fundamentet for spillerens teknik og kan have en stor indvirkning på, hvordan hendes fremtidige spillestil bliver.

Grebet skal indlæres så tidligt som muligt og som det første, når spilleren starter med tennis. Her er det utroligt vigtigt, at hun anvender passende ketsjere, bolde og bannet (Play and Stay). Hvis ketsjeren er for tung eller bolde hopper for højt, kan det få katastrofale konsekvenser for hendes indlæring af greb.

Der findes en lang række greb og variationer af greb. Tilmed er der nuanceforskelle i den måde, som grebene bliver defineret på rundt om i verden. Denne ATK-bog har valgt én måde at definere grebene på (ITFs version) vel vidende, at dette ikke er den eneste måde.

Forskellige fordele og ulemper

De forskellige greb har forskellige fordele og ulemper. Generelt kan man sige, at jo mere ekstremt spilleren holder på ketsjeren (eksempelvis et westernforhåndsgreb 4-4), desto bedre muligheder har hun for at kunne generere topspin og slå til højthoppende bolde. [4.30]

Til gengæld kan hun have svært ved at slå til lavthoppende bolde, og ekstreme greb kan desuden belaste håndleddet, armen og skulderen. Easternforhåndsgrebet (3-3) er mere oplagt til lavthoppende bolde (under hoftehøjde), men kan besværliggøre det at slå til højthoppende bolde med meget topspin. Her vil nogle spillere senere i deres udvikling skifte til et mere ekstremt greb (eksempelvis et semiwestern 3,5-3,5) for at kunne generere mere topspin.

Meget ekstreme greb (eksempelvis 5-5 eller mere) kan ikke anbefales. Dette gælder især for børn og unge, som på sigt kan få svært ved at slå fladt med meget ekstreme greb. De spillere, som ikke har trænet med Play and Stay-bolde eller som for hurtigt avancerer til gul bold, risikerer at tilegne sig meget ekstreme greb, hvilket kan være ødelæggende for deres fremtidige tekniske udvikling. Dette skyldes, at bolden (gul i dette tilfælde) hopper for højt i forhold til spillerens højde, hvorfor hun er nødsaget til at dreje grebet uhensigtsmæssigt meget.

Derfor kan der argumenteres for, at det kan være hensigtsmæssigt at lære spillere et semiwesterngreb 3,5-3,5 fra start, fordi grebet rummer en god kombination af eastern- og westerngrebet. [4.31]

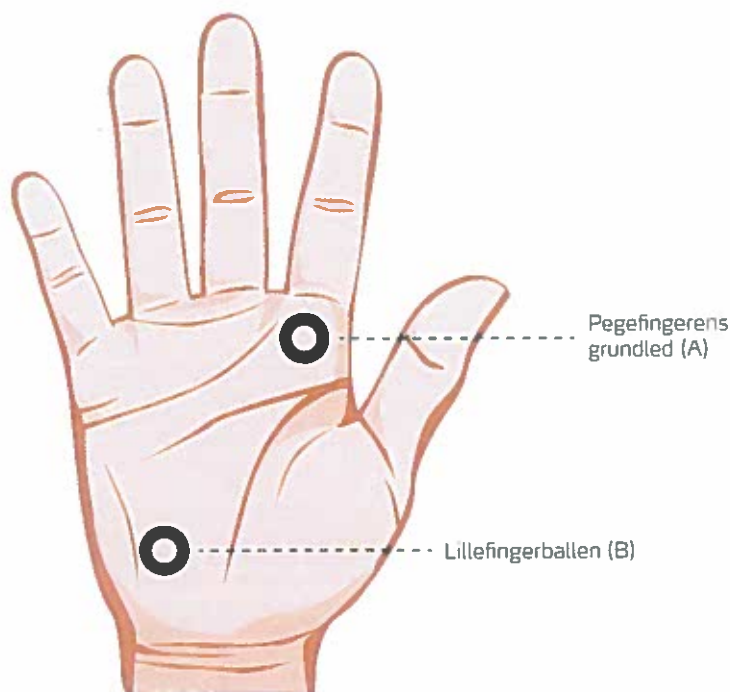
Individuel vurdering

Der findes ikke en endegyldig facitliste over, hvilket greb spillerne skal anvende. Valget beror på en individuel vurdering ud fra, hvad der føles rigtigst for den enkelte spiller. Som tidligere nævnt frarådes meget ekstreme greb, som eksempelvis 5-5. Heller ikke continentalgrebet (2-1) anbefales til forhånd og baghånd, fordi grebet begrænser spillernes muligheder for at generere topspin. Til gengæld er continentalgrebet velegnet til serv, slice og flugtninger.

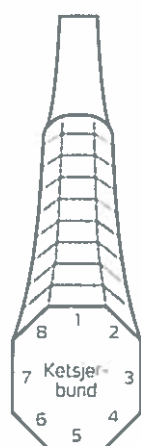
Find grebene

Tabellen på næste side (figur 4.7) giver generelle anbefalinger til greb for piger og drenge. De forskellige greb kan findes ved med en tusch at markere følgende to punkter i spillerens håndflade (se figur 4.4):

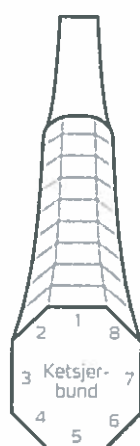
- Pegefingerens grundled (A)
- Lillefingerballen (B)



Figur 4.4



HØJREHÅNDET



VENSTREHÅNDET

Figur 4.5 og 4.6

På tegningerne til venstre (figur 4.5 og 4.6) ses bunden af to tennisketsjere. Her er der indsat pejlemærker til hvordan man finder grebene for en højrehåndet og en venstrehåndet spiller. Der er markeret otte punkter på hver af grebets otte kanter. Numrene kan også markeres med en tusch på spillerens greb. Når et greb eksempelvis beskrives "2-1", betyder det, at pegefingerens grundled (A) er placeret på ketsjerkant nr. 2, mens lillefingerballen (B) er placeret på ketsjerkant nr. 1. Pegefingerens grundled nævnes altid først.

Højrehåandede spillere	Pegefingerens grundled (A)	Lillefingerballen (B)	Anbefalinger	
			Piger	Drenge
SERV/FLUGTNINGER/Slice				
Continentalgreb	2	1	X	X
Continentalgreb (variant)	2	2	(x)	(x)
FORHÅND				
Eastern	3	3	X	X
Semiwestern #	3,5	3,5	X	X
Western	4	4	X	X
Continental	2	1	%	%
"Meget ekstreme greb"	5	5	%	%
BAGHÅND (ÉN HÅND)				
Eastern	1	1	X	X
Semiwestern	8	8	(x)	(x)
Continental	2	1	%	%
BAGHÅND (TO HÆNDER)				
Continental (nedre hånd):	2	1	X	(x)
Semiwestern (øvre hånd):	6	6		
Continental (nedre hånd):	2	1	(x)	X
Eastern (øvre hånd):	7	7		
Eastern baghånd (nedre hånd):	1	1	(x)	(x)
Eastern (øvre hånd):	7	7		

Figur 4.7

X

(x)

%

Primær anbefaling

Sekundær anbefaling

Anbefales ikke

Semi-westerngreb 3,5-3,5 vil sige, at de to punkter ligger mellem ketsjerkant nr. 3 og nr. 4.

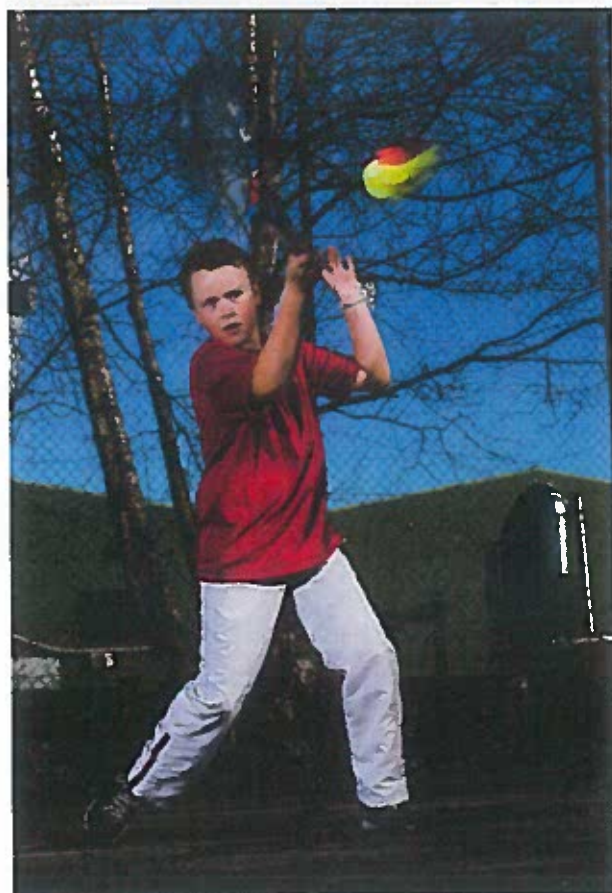
Fodstilling (6-10 år)

Fodstillingen er den måde, spilleren placerer sine fødder og ben på i et slag. Der findes adskillige fodstillinger, hvoraf følgende fem fodstillinger er beskrevet her i ATK-bogen. Alle fem kan anvendes både i forhånden og baghånden. De fem fodstillinger er:

- Neutral fodstilling
- Halvlukket fodstilling
- Åben fodstilling
- Halvåben fodstilling
- Lukket fodstilling (anbefales kun i særlige tilfælde)

Fodstillingerne kan trænes ved at gennemføre forskellige spilbaserede øvelser, hvor spillerne har fokus på at udføre de forskellige fodstillinger under spil. Det anbefales, at indøve fodstillingerne så tidligt som muligt. Spillerne kan eventuelt starte med at lære en neutral og halvåben fodstilling i både forhånden og baghånden. Begge fodstillinger kan anvendes i stort set alle situationer og er relativt lette at lære.

Tegningerne på disse sider viser fodstillinger for højrehåndede spillere, mens billederne både er af højre- og venstrehåndede spillere.

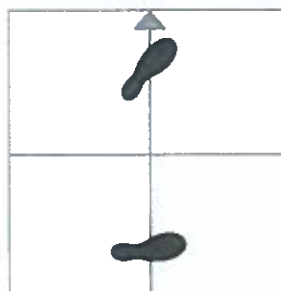


I mange tilfælde anbefales en åben eller halvåben fodstilling i forhånden og i baghånden.

1. Neutral fodstilling

En neutral fodstilling (figur 4.8 og 4.9) anvendes ofte i neutrale eller offensive situationer (se kapitel 3, taktik) omkring midten af banen, ved baglinjen eller inde i banen. Fodstillingen giver gode muligheder for at generere både lineært og angulært momentum og dermed kraft i slaget.

Neutral fodstilling: Forhånd



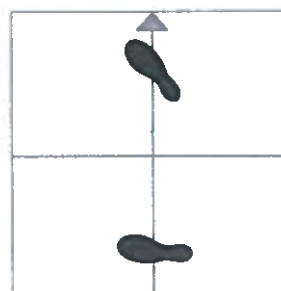
Neutral fodstilling
Forhånd



Figur 4.8

Neutral fodstilling i forhånden. Modellens pil indikerer, i hvilken retning spilleren slår.

Neutral fodstilling: Baghånd



Neutral fodstilling
Baghånd



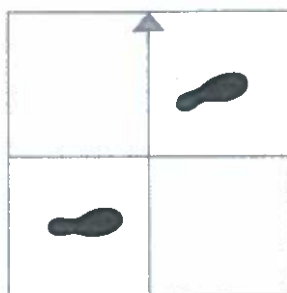
Figur 4.9

Neutral fodstilling i baghånden (bemærk, at spilleren er venstrehåndet).

2. Halvlukket fodstilling

I en halvlukket fodstilling (figur 4.10 og 4.11) har spilleren siden mere til nettet end i en neutral fodstilling. En halvlukket fodstilling kan anvendes i stort set alle situationer (defensive, neutrale og offensive) og overalt på banen. Ligesom neutral fodstilling giver en halvlukket fodstilling spilleren gode muligheder (nogle mener optimale muligheder) for at generere både lineært og angulært momentum og dermed kraft i slaget. Dog tager en halvlukket fodstilling ofte lidt længere tid at komme i stilling til, sammenlignet med en åben fodstilling. [4.32]

Halvlukket fodstilling: Forhånd

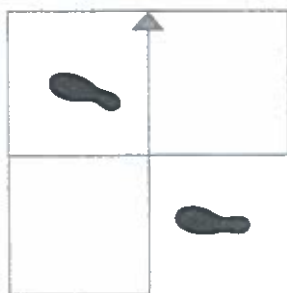


Halvlukket fodstilling
Forhånd



Figur 4.10
Halvlukket fodstilling i forhånden.

Halvlukket fodstilling: Baghånd



Halvlukket fodstilling
Baghånd



Figur 4.11
Halvlukket fodstilling i baghånden.

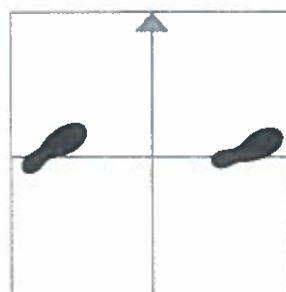
3. Åben fodstilling

En åben fodstilling (figur 4.12 og 4.13) kan anvendes i stort set alle situationer (defensive, neutrale og offensive) og overalt på banen. Ifølge ITF har undersøgelser påvist, at de professionelle spillere særdeles ofte anvender åben fodstilling - i nogle tilfælde i helt op til 90 % af tiden. [4.33]

Populariteten skyldes, at en åben fodstilling giver spillerne gode muligheder for hurtigt at komme i stilling til slaget og tilbage til midten af banen efter slaget. [4.34]

Sammenlignet med en halvlukket fodstilling har undersøgelser dog vist, at en åben fodstilling i nogen grad begrænser spillernes evne til at rotere overkroppen og dermed generere ketsjeracceleration. [4.35]

Åben fodstilling: Forhånd

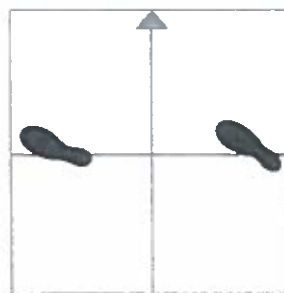


Åben fodstilling
Forhånd



Figur 4.12
Åben fodstilling i forhånden.

Åben fodstilling: Baghånd



Åben fodstilling
Baghånd



Figur 4.13
Åben fodstilling i baghånden.

Forhånd

Spiller: Jo-Wilfried Tsonga (højrehåndet)



1

- Spilleren foretager et split-step og lander med bøjede ben og relativ stor afstand mellem fødderne



2

- Spilleren roterer sin overkrop, mens hans venstre hånd støtter ketsjeren
- Ketsjerhovedet er over spillerens højre hånd



5

- Spilleren accelererer ketsjeren nedefra og op mod boldkontakten



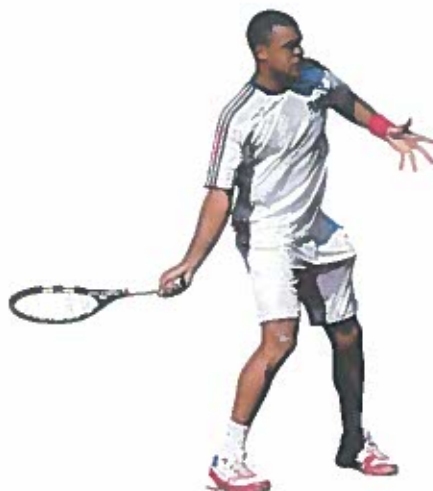
6

- Spilleren rammer (har ramt) bolden i træfzonen med et lodret ketsjerhoved (+/- 5 grader) i forhold til underlaget
- Spillerens overkrop roterer fremad og opad - og er parallel med nettet ved boldkontakt



3

- Spillerens overkrop er roteret, og hans venstre arm parallel med nettet
- Spilleren bøjer sine ben for senere at kunne trykke sin vægt ned mod underlaget
- Spillerens højre hånd er tilbagetrukket mellem hofte- og skulderhøjde



4

- Spilleren sænker ketsjeren til en position under boldhøjde
- Spilleren påbegynder sit afsæt fra underlaget med sit højre ben
- Ketsjerens bund peger imod bolden



7

- Ketsjeren fortsætter opad og fremad
- Spillerens hoved og blik fastholdes ved boldkontakt-punktet



8

- Spilleren afslutter svinget afslappet

Billeder fra www.tennisicoach.com

Baghånd (to hænder)

Spiller: Rafael Nadal (venstrehåndet)



1

- Spilleren foretager et split-step som i forhånden (ikke medtaget i denne billedserie)
- Spilleren roterer sin overkrop
- Ketsjerhovedet er over spillerens hænder



2

- Spillerens overkrop er roteret
- Spilleren bøjer sine ben for senere at kunne trykke sin vægt ned mod underlaget
- Spillerens arme er tilbagetrukket mellem hofte- og skulderhøjde



5

- Spilleren rammer (har ramt) bolden i træfzonen med et lodret ketsjerhoved (+/- 5 grader) i forhold til underlaget
- Spillerens hofter roterer fremad/opad, og overkroppen er næsten parallel med nettet ved boldkontakt



6

- Ketsjeren fortsætter opad og fremad
- Spillerens hoved og blik fastholdes ved boldkontakt-punktet



3

- Spilleren sænker ketsjeren til en position under boldhøjde
- Spilleren påbegynder sit afsæt fra underlaget
- Ketsjerens bund peger imod bolden og ud mod siden



4

- Spilleren accelererer ketsjeren nedefra og op mod boldkontakten



7

- Spilleren afslutter svinget afslappet

Billeder fra www.tennisicoach.com

Baghånd (én hånd)

Spiller: Nicolás Almagro (højrehåndet)



1

- Spilleren foretager et split-step som i forhånden (ikke medtaget i denne billedserie)
- Spilleren roterer overkroppen, mens hans venstre hånd støtter ketsjeren
- Ketsjerhovedet er over spillerens højre hånd



2

- Spillerens overkrop er roteret, stadig med hans venstre hånd på ketsjeren
- Spilleren bøjer sine ben for senere at kunne trykke sin vægt ned mod underlaget
- Spillerens højre hånd er tilbagetrukket mellem hofter og skulderhøjde



5

- Spilleren rammer (har ramt) bolden i træfzonen med et lodret ketsjerhoved (+/- 5 grader) i forhold til underlaget
- Spilleren trækker sin venstre arm bagud, modsat slagarmen



6

- Ketsjeren fortsætter opad og fremad
- Spillerens hoved og blik fastholdes ved boldkontakt-punktet



3

- Spilleren sænker ketsjeren til en position under boldhøjde
- Spilleren påbegynder sit afsæt fra underlaget
- Ketsjerens bund peger mod bolden og ud mod siden



4

- Spilleren accelererer ketsjeren nedefra og op mod boldkontakten



7

- Spilleren afslutter svinget afslappet

Billeder fra www.tenniscoach.com

Serv

Spiller: John Isner (højrehåndet)



1

- Spilleren står med siden til nettet
- Spillerens venstre hånd holder bolden og støtter ketsjeren



2

- Spilleren roterer overkroppen, mens hans arme går i modsatte retninger
- Spilleren lægger bolden op og slipper den med strakt arm i hovedhøjde



5

- Spilleren rammer bolden i sin maksimale rækkevidde med ketsjeren accelererende op imod boldkontakt-punktet
- Spilleren trækker sin venstre arm ned og ind mod kroppen



6

- Spilleren fastholder blikket på boldkontakt-punktet, mens hans højre arm pronerer igennem boldkontakten
- Spillerens højre ben løftes op/bagud efter afsættet



3

- Spilleren afslutter "tilbagesvinget" i en "trofæ-position" med venstre arm og ketsjerhovedet pegende op i luften
- Spillerens ben er bøjede, og hans hofte er skudt ind i banen



4

- Spilleren sætter af fra underlaget
- Ketsjeren "falder ned" bag spillerens ryg, således at ketsjerens bund peger op i luften



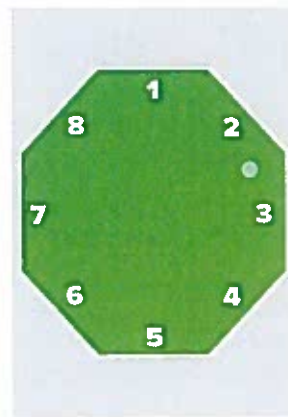
7

- Spilleren lander i balance på sit bøjede forreste ben
- Servebevægelsen afsluttes afslappet med spillerens venstre arm fortsættende bagud/ud mod siden

Billeder fra www.tenniscoach.com

Trin 7 - Nøglepunkter til serv for motionister og begyndere

1. **Grebet** er for begyndere bedst at starte på 2 ½ eller 3, da det er nemmere at pronere/dreje i underarmen. Tegn en prik på din højre hånd som på billede 1. Den skal du lægge på flade 3 som på billede 2. Det er den måde, du holder på i starten.
2. **Fodstilling.** Du stiller dig som på billedet nedenfor. Det vigtigste er, at du står med siden til nettet og føler dig tilpas.
3. **Oplæg** betyder, at du skal lægge bolden op i luften, så du kan slå til bolden med din ketsjer. Det er en vigtig hovednøgle for at lykkes med serven. Du placerer bolden i venstre hånd ude i fingerspidserne og håndleddet bagudbøjet, så alle fingerspidser rører bolden. Hele din venstre arm er låst, så armen fra skulder og ud til bolden er en løftestang, hvor bevægelsen foregår i skulderen. Du må aldrig vippe med håndleddet for at sende bolden op i luften. Loft så i skulderen, så hele armen bevæger sig op til hovedhøjde. Her slipper du bolden, så den går videre op i luften. Armen fortsætter helt op. Bliv ved med at kikke på bolden, til du har sendt den af sted.
4. **Ketsjerdrop.** Du løfter din højre arm med ketsjeren, så albuen er højt loftet og peger frem mod nettet. Lad ketsjerhovedet falde ned langs din højre side, så bunden af ketsjeren peger op mod bolden, og ketsjerrammen peger mod Jorden, strengene ud til siden og prikken mod højre.



5. Træfpunktet. Bund mod bold med drej i underarm

(**pronation**). Du trækker nu bunden af ketsjeren op mod bolden og drejer underarmen, når du rammer bolden. I det øjeblik du rammer bolden, kan du se prikken på din højre hånd, der peger mod næsen. Som på billedet nedenfor.

6. Afslutningen. Ketsjeren går ned mod jorden, efter at bolden er sendt af sted og fortsætter på tværs af kroppen.

Konklusion. Serven er det vigtigste slag i tennis, så den skal du være påpasselig med at træne. Du kan træne den alene uden makker. Gør det, for de timer er givet godt ud. Tag de nøgler, der passer til dig og dit niveau, og hvis du har en træner, så snak med ham om, hvad du vil træne. Bliv evt. optaget på video. Dette er den bedste facitliste eller træner, du kan få. Du har nøglerne her, så du ved, hvad du skal kikke efter. Du kan bruge et stort spejl eller vindue som guide. Denne fornemmelse, du har i kroppen, når du kan se, at du gør det rigtigt, er det, du skal bruge som facitliste. Det kan ingen fortælle dig. Fornemmelsen i kroppen er den vigtigste guide, du kan få.

Husk, at i din serv skal du altid slå lidt op på bolden med ketsjeren i en lodret position, hvor bunden peger direkte lige ned. Og nyd, at serven er den dovneste bevægelse af alle slag. Du bestemmer selv, hvornår du vil sætte bolden i gang. Giv dig tid, hver gang du skal serve. Vær mentalt på plads og vær i nuet. I nuet er der ingen problemer. De kommer, hvis du er i fortiden eller hellere vil være længere fremme, end du kan være nu.

Det næste slag hænger tit sammen med serven, nemlig flugtningen. Tilbage i tiden, før tennisspillet blev meget fysisk betonet, nye og lette ketsjere, og spillerne blev super gode til at returnere, var det serv og flugtning, der dominerede tennis-spillet. Derfor er det tid til flugtningen, der beskrives grundigt i tekst og billeder. Et vidunderligt slag, som foregår oppe ved nettet, og som defineres ved, at bolden rammes i luften, inden den rammer jorden.



De 5 nøglepunkter til forhåndsflugtning

1. Du står i en god klarstilling med begge hænder på ketsjeren som på billedet nedenfor, ca. 2 m fra nettet, lidt nede i benene. Grebet er højre pegefingerkno på 2 måske 2½, mens resten af dine knoer på højre hånd spredt sig over grebet mod højre. Så har du et solidt greb, der kan bruges i både forhånd og baghånd.
2. Du drejer nu højre fod udad, samtidig med at overkroppen drejer med begge hænder på ketsjeren. Det er altså ikke armen, der drejer ketsjeren tilbage, men kroppen med begge hænder på grebet. Ketsjeren følger bare med, da den ikke bevæges af andet end hele kroppen. Ketsjehovedet går op i en næsten lodret position, som på billedet nedenfor, og du har nu dannet en U-form med hele højre side fra skulder til ketsjehovedet. Ketsjerhånden må ikke komme bag kroppen på noget tidspunkt, når du flugter, og denne position, du har etableret nu, beholder du resten af slaget.
3. Du møder bolden ved at træde frem mod nettet med din venstre fod, bøjer lidt ned og frem. Ketsjeren følger bare med. Husk ikke at bevæge ketsjeren med armen. Hovedet er i ro, og du fokuserer på bolden og rammer den med sweetspot (midten af din ketsjer). Du skal møde bolden et stykke foran kroppen, som på billedet. Ketsjehovedet bevæger sig ned mod bolden ved, at du trækker bunden af ketsjeren ned mod venstre fod.

4. Træfpunktet. I mødet med bolden holder du ketsjehovedet lidt åbent, slåfladen peger altid mod målet, som her er din makkers hånd, bunden peger mod venstre fod, øjnene på bolden, og ketsjehovedet er bag hånden, hvis du tegner en linje fra hånden mod sidehegn. Derfor vil det være en underskruet bold, du sender stille og roligt over nettet til din makker. Du skal kunne lægge den blidt op i hånden på din makker. Husk: slåfladen peger altid mod målet, dvs. derhen hvor du gerne vil sende bolden. Du skal altid holde håndledet fast på ketsjeren, så den ikke flapper.

5. Afslutning. Du følger bolden et lille stykke på vej mod din makkers hånd (målet). Når du kan lægge bolden sikkert og roligt op i din makkers hånd, kan du sætte mere tryk på bolden. Du har stadig samme U-form. Når du er tæt på bolden med strengene, trykker du lidt frem med højre skulder ind i bolden. Det vil give mere kraft. Stadig uden brug af dit håndled.

Fra billede 2 til 3 er der ikke sket andet, end at ketsjeren er fulgt med drejet i kropsstammen. Der er ingen bevægelse i arm, skulder og ketsjer. De er kun med og er forbindelsen mellem krop og bold. Ketsjehovedet er over håndledet og bliver der i et fast bagudbøjet håndled.



Trin 9 - Begynderflugtning tohåndsbaghand

Jeg vil her lære dig en tohåndslugtning i baghånden, da det er nemmest at lykkes med to hænder på ketsjeren. Denne tohåndslugtning er bygget op som med tohåndsbaghånden. I den baghånd er det venstre hånd, der er drivkraften, og højre er med til at holde bedre fast og styre bolden. Dette gælder ligeledes med tohåndslugtningen, så det gør det lettere.

Tohåndslugtningen er den samme som forhåndslugtningen, bare med venstre hånd som kraftkilde og højre hånd til at stabilisere og holde ketsjeren.

Grebet: Venstre prik er på ca. $6\frac{1}{2}$ – 7, og højre prik er på ca. 2.

1. KLARSTILLINGEN:

2. Drej i overkroppen, så højre skulder peger mod nettet, begge hænder er på ketsjeren under hele slaget

3. Ketsjerpositionen er en U-form i venstre arm, skulder, hånd og ketsjer

4. Kontaktpunktet ligger lidt foran kroppen, hvor ketsjeren kommer oppe fra og ned med lidt åbent ketsjerhoved, hvor ved bolden får underskrue. Venstre håndled er bagudbojet i mødet med bolden. Ketsjerhovedet er stadig over hånden.

5. Afslutningen er som med forhåndslugtningen, nemlig venstre hånd trækker bunden af ketsjeren mod højre fod, og du styrer bolden mod målet med slåladen.

I næste trin kommer en kort gennemgang af baghåndslugtningen med én hånd.

Trin 10 - Baghåndslugtning med én hånd

1. Du står i en god klarstilling med begge hænder på ketsjeren, ca. 2 m fra nettet, nede i benene. Grebet er højre pegefingerkno på 2 måske $2\frac{1}{2}$, mens resten af dine knøer på højre hånd spreder sig over grebet mod højre. Så har du et solidt greb, der kan bruges i både forhånd og baghånd.

2. Du drejer højre skulder mod venstre, så den peger mod nettet - stadig begge hænder på ketsjeren

3. Du etablerer U-formen (din slåposition), og den skal du holde under hele slaget. Du flytter vægten frem mod bolden.



Hovedet i ro og fast greb. Ketsjeren kommer ned mod bolden, men ketsjerhovedet må ikke komme foran bunden af ketsjeren eller slåhånden. Ketsjerhovedet er åbent som på illustrationerne.

De 5 nøglepunkter til forhåndsflugtning

1. Du står i en god klarstilling med begge hænder på ketsjeren som på billedet nedenfor, ca. 2 m fra nettet, lidt nede i benene. Grebet er højre pegefingerkno på 2 måske 2½, mens resten af dine knoer på højre hånd spreder sig over grebet mod højre. Så har du et solidt greb, der kan bruges i både forhånd og baghånd.
2. Du drejer nu højre fod udad, samtidig med at overkroppen drejer med begge hænder på ketsjeren. Det er altså ikke armen, der drejer ketsjeren tilbage, men kroppen med begge hænder på grebet. Ketsjeren følger bare med, da den ikke bevæges af andet end hele kroppen. Ketsjehovedet går op i en næsten lodret position, som på billedet nedenfor, og du har nu dannet en U-form med hele højre side fra skulder til ketsjehovedet. Ketsjehånden må ikke komme bag kroppen på noget tidspunkt, når du flugter, og denne position, du har etableret nu, beholder du resten af slaget.
3. Du møder bolden ved at træde frem mod nettet med din venstre fod, bøjer lidt ned og frem. Ketsjeren følger bare med. Husk ikke at bevæge ketsjeren med armen. Hovedet er i ro, og du fokuserer på bolden og rammer den med sweetspot (midten af din ketsjer). Du skal møde bolden et stykke foran kroppen, som på billedet. Ketsjehovedet bevæger sig ned mod bolden ved, at du trækker bunden af ketsjeren ned mod venstre fod.

4. Træfpunktet. I mødet med bolden holder du ketsjehovedet lidt åbent, slåfladen peger altid mod målet, som her er din makkers hånd. bunden peger mod venstre fod, øjnene på bolden, og ketsjehovedet er bag hånden, hvis du tegner en linje fra hånden mod sidehegn. Derfor vil det være en underskruet bold, du sender stille og roligt over nettet til din makker. Du skal kunne lægge den blidt op i hånden på din makker. Husk: slåfladen peger altid mod målet, dvs. derhen hvor du gerne vil sende bolden. Du skal altid holde håndleddet fast på ketsjeren, så den ikke flapper.

5. Afslutning. Du følger bolden et lille stykke på vej mod din makkers hånd (målet). Når du kan lægge bolden sikkert og roligt op i din makkers hånd, kan du sætte mere tryk på bolden. Du har stadig samme U-form. Når du er tæt på bolden med strengene, trykker du lidt frem med højre skulder ind i bolden. Det vil give mere kraft. Stadig uden brug af dit håndled.

Fra billede 2 til 3 er der ikke sket andet, end at ketsjeren er fulgt med drejet i kropsstammen. Der er ingen bevægelse i arm, skulder og ketsjer. De er kun med og er forbindelsen mellem krop og bold. Ketsjehovedet er over håndleddet og bliver der i et fast bagudbøjet håndled.



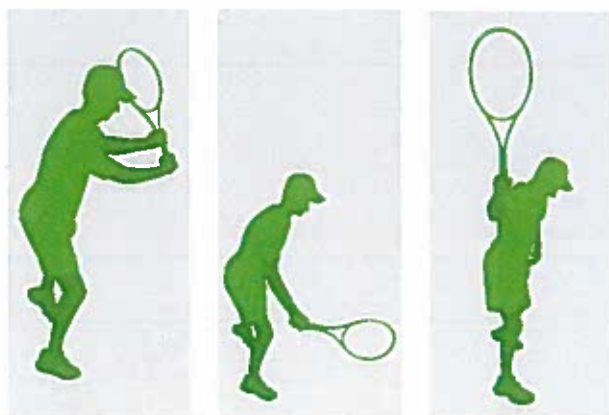
sving. Det lave tilbagesving er godt for motionister, da det vigtigste er powerpositionen som på billede 1 af den lave billedeserie.

Det høje tilbagesving er et typisk tilbagesving for topspillerne på mandsiden. Gør det, du finder bedst for dig, men bevar de rigtige nøgler fra powerpositionen, og til afslutningen er færdig.

Enhåndsbaghånden kan koges ned til 3 vigtige positioner eller nøgler

1. Hold ketsjer og arm i 90° eller et "L" i en slags startposition på baghånden. Begge positioner på billederne overfor er gode. 1 er for 2 i slagets forløb. På 1 er han stadig i bevægelse og ikke meget tilbagesving. Han justerer i forhold til bolden, så han på 2 gør sig klar og tager ketsjeren mere tilbage, men stadig "L" i positionen.
2. Powerpositionen, som er den position, kraften starter fra – du er rullet sammen, bunden af ketsjeren peger mod bolden, ketsjeren ligger langs kroppen, venstre hånd stadig på ketsjeren, kroppen er stadig roteret rundt til kraftudnyttelse, armen strækkes, vægt på forreste fod og hovedet i ro. "L" er stadig på plads.
3. Du holder stadig "L" mellem strakt arm og ketsjeren/ 90° vinkel-positionen i træffet lige over forreste fod – hovedet i ro.

Enhåndsbaghånden for øvede og motionister ligner meget baghånden for elitespillerne, men er ikke så detaljeret. I princippet kan motionister og øvede nøjes med den sammenkøgte på 3 nøgler ovenfor. Tag den udgave eller de nøgler, der passer til dit niveau, og vær omhyggelig med at gennemføre dem.



Du kan udvikle dig som øvet og motionist ved at bruge nogle flere nøgler under elitenøglerne. Jeg gennemgår herunder 6 nøgler for motionister og øvede.

De 3 sammenkøgte nøgler skal være en del af din baghåndsteknik.

Enhåndsbaghånd for øvede og motionister

1. **Drej i kropsstammen med begge hænder på ketsjeren.** Højre hånd trækker ketsjeren rundt, så du automatisk drejer i kropsstammen, så højre skulder peger mod venstre netstolpe, så knoerne på din højre hånd peger mod baghegnet.
2. **Sænk ketsjerhovedet** ved at slappe af i hånden, så ketsjerhovedet falder ned af sig selv. Lad bunden pege mod bolden ca. 45° vinkel.
3. **Træk bunden mod bolden med strakt og bagudbøjet arm og håndled.** Du trækker ketsjerbunden mod bolden i sporet.
4. **Træfpunktet** er lige foran forreste fod/ lige over tåen på forreste fod med strakt arm og håndled. Knoerne på højre hånd peger mod nettet, så du nærmest slår med knoerne. Det store "L" mellem strakt arm og ketsjer er intakt.
5. **Bolden løftes med hele din højre skulder**, så det er vigtigt, at hele højre side med ketsjeren er strakt og låst.
6. **Afslutningen:** Slåfladen peger mod nettet, og toppen af ketsjerhovedet peger mod himlen som på billedet lige ovenfor og nedenfor. Læg mærke til, hvor meget venstre fod er trukket med frem mod bolden/højre fod.

Nu har du lært, hvordan du slår en enhåndsbaghånd med topspin. Et slag der bruges meget på topniveau, fordi det er et slag, der kan presse din modstander og et vinderslag. Det ser flot ud, når det er slået rigtigt. Det skal du naturligvis også gøre. Du skal have den i dit arsenal af gode tekniske slag, som du tør bruge i kamp. Jeg vil nu gå over til at beskrive en enhåndsbaghånd med slice/underskrue med fart, som et angrebsvåben.

Trin 5 - Tohåndsbaghånd for motionister og begyndere
6 nøglepunkter for motionister, letøvede og begyndere:

- 1. Drej højre skulder mod venstre, så den peger mod venstre netstolpe.**
- 2. Ketsjeren tilbage med ketsjerhovedet under bolden og med bunden mod bolden.** Du skal tage ketsjeren tilbage som på billedet med A – B – C nedenfor og forsøge at køre den rytme. Sig **A** (tilbage) – **B** (træf) – **C** (afslutning). Det er altid en god ide at arbejde med rytme i slagene. Det skal være en rytme, som du altid kan genfinde, hvis det går galt. En rytme som er ens i alle situationer, hvor du er i balance.
- 3. Højre fod frem i en neutral benstilling med let bøj i knæet.**
Ketsjerhovedet er sænket under bolden, bunden peger mod bolden og bøj i forreste ben.
- 4. Træk bunden frem mod bolden.** Her er det en god ide at tænke på, at venstre hånd kører inde langs med kroppen. Vær opmærksom på, at din venstre hånd udfører 90 % kraft under hele slaget, også i træffet. Din højre hånd udfører kun 10 %, for at styre.
- 5. Ram bolden lige over forreste fod.** Skulder og sweetspot (midten af strengene) er lige bag bolden og træffet lige over forreste fod.
- 6. Afslutning på modsatte skulder med bund mod net,** prikken på højre pegefingerkno rører kinden, og venstre overarm løftet til minimum vandret.



Enhåndsbaghånd

Den slicede/underskruede enhåndsbaghånd

Jeg vil bruge de to ord på følgende måde:

- Den slicede baghånd, når jeg mener, der skal være fart og kraft i bolden, mens den går lavt over nettet. Du skærer jo ned i bolden, så der kan ligge lidt logik i min forståelse
- Den underskruede baghånd, når jeg mener, du skal sende en højt og svævende bold af sted

Der er ingen tvivl om, at den underskruede baghånd altid har eksisteret på alle niveauer. Inden for motionistennis og blandt turneringsspillere mangler der fart og drive i slaget, så det bliver et angrebsvåben. Den underskruede bold svæver nærmest gennem luften, så næsten alle kan nå den.

Mit indtryk er, at folk ikke ved helt præcist, hvordan de får mere fart i bolden, så bolden "suser" lavt hen over nettet med god fart og nærmest graver sig fladt ned hen over underlaget eller bider sig ned i underlaget.

Jeg vil beskrive den slicede baghånd, som bruges af topspil-lerne i billeder og detaljer, så alle kan bruge den med stor glæde og effektivitet. Alle kan lære det, blot der er tålmodig-hed, mod og vilje til stede.

Det er essentielt, at du har kroppen bag slaget for at give noget kraft til bolden. Dette har du i forhånden og begge baghåndstyper, og det skal du selvfølgelig også have i den slicede baghånd.

Du skal etablere en slåstruktur eller enhed af ketsjer, hånd, arm og skulder, for at den slicede baghånd lykkes. I forhån-

den var det dobbelt boj, i enhåndsbaghånden med topspin var det den strakte arm med "L" sammen med ketsjeren, der fungerede som en løftestang.

Denne slåstruktur kaldes også i den slicede baghånd et "L", som du møder i enhåndsbaghånden og i tohåndsbaghånden mellem arm og ketsjer. **Dette "L" med strakt arm og bagud-bøjet håndled skal være intakt før, under og efter mødet med bolden.** Jeg gentager: Det skal være intakt før, under og efter boldkontakt. Dette er en forudsætning for, at det lykkes at slå slaget rigtigt med fart og lavt over nettet.



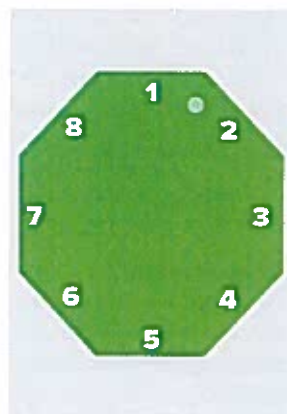
Nøglepunkter

Grebet:

Her vil det være bedst at holde prikken på højre pegefingerkno på $1\frac{1}{2}$ - 2, men gør det, der føles mest behageligt og med den bedste virkning for dig i forhold til $1\frac{1}{2}$ eller 2.

1. Drej i kropsstammen

- Du drejer højre skulder, så den peger mod venstre netstolpe eller mod nettet
- Venstre fod peger mod venstre stolpe, så fod og skulder er på linje og parallelle, hvis du tegner en linje langs skulderen og en langs foderne. Derved kan du få mere rotationskraft
- Begge hænder er på ketsjeren
- Højre arm er let bøjet
- Bunden peger mod sidehegnet, og knoerne peger op i luften
- Højre kind rører højre skulder
- Vægten på forreste fod, som er bøjet
- God afstand mellem foderne, så du har et stabilt fundament i god balance
- Du skal løfte ketsjershånden op til øjenhøjde. Jo højere oppe ketsjershovedet er, jo mere spin/underskrue kan du overføre til bolden
- Håndleddet er bøjet op og bagud med en vinkel på ca. 135° mellem håndryggen og underarmen, dine knoer peger op i luften som et tjekpunkt



2. På vej mod bolden

- Det er vigtigt, at du etablerer en slåstruktur på vej frem mod bolden
- Din højre arm strækkes tidligt med bagudbøjet håndled, der stadig er bøjet op. Dette er din slåstruktur/slåenhed resten af slaget. Det er afgørende, at din arm strækkes tidligt for at kunne give dette drive på bolden gennem en god og tidlig forberedelse. Mange laver først denne strækbevægelse af armen i sidste øjeblik i misforstået tro på, at de så kan give bolden ekstra fart og underskrue. Dette er en klar misforståelse og odelægger slaget
- Bunden af ketsjeren trækkes mod bolden, og knoerne på højre hånd peger over i sidehegnet. Som du kan se på billedet på næste side danner bunden og toppen af ketsjerhovedet en vinkel på 45° i forhold til jorden. Denne skal du have for at kunne levere et super slag rent teknisk
- Vægten er godt fremme på forreste bøjede ben - dette er nødvendigt for at kunne drive bolden ned og frem med masser af kraft og fart
- Skulderen er på en lige linje med bunden, inden du trækker bunden på tværs af kroppen. Det er skulderen, der er drivkraften i dette slag, så derfor skal skulderen langt frem og ind i bolden
- Hovedet er i ro, fastfrosset til efter bolden er godt over nettet. Hvis du løfter hovedet, tager du drivet og dermed kraften og farten væk
- Hele armen og ketsjeren danner et stort "L", som er karakteristisk for dette slag og varer under hele slaget og frem til afslutningen
- Der er stadig det lille "L" mellem håndryg og underarm til at stabilisere hele slåstrukturen

Læg mærke til, hvor tæt bunden af ketsjeren er på bolden, inden han går på tværs.



3. Boldkontakt

Læg mærke til, at på denne lille serie overfor er:

- Hovedet i fuldstændig ro
- Skulderen trækker bunden og har samme position mod bolden. Det er skulderen, der laver alt arbejdet.
- Det store "L" er der hele vejen. Altså er armen fuldstændig strakt hele vejen med bagudbøjet håndled
- Det lille "L" er der hele vejen
- Venstre hånd slipper sent
- Vægten er på venstre bøjede ben med ca. samme afstand mellem fødderne
- Der er ingen acceleration i ketsjeren, men det kan du ikke se på billederne
- Ingen brug af håndled
- Bolden er på strengene, og skal mærkes der, inden der trækkes på tværs
- Boldkontakt er lige over forreste fod
- Ketsjerhovedet er lidt over hånden
- Ketsjerhovedet er let åbent
- Ingen brug af håndled i træffet

- Fanger bolden flat
- Ketsjerhoved næsten lodret
- Strakt arm og bagudbøjet håndled
- Lille "L" og stort "L"
- Hovedet i ro



- Strakt arm og håndled stadig bagudbøjet
- Hovedet i ro
- Trækker med skulder
- Stadig lille og stort "L"
- Åbner ketsjerhoved lidt
- Presser ketsjerhoved lidt frem

- Strakt arm og håndled stadig bagudbøjet
- Skulder færdig med at trække
- Kikker op
- Stadig lille og stort "L"

