



Kompendium  
**PACE** tränarsymposium 16 okt 2023

**PACE**

[www.pacetennis.com](http://www.pacetennis.com)

## INLEDNING

**PACE** grundades av Joachim "Pim-Pim" Johansson och Oliver Hildebrandt 2022 som ett non-profit-projekt för att ge tillbaka till svensk tennis. PACE syftar till att i olika delprojekt riktade mot spelare, tränare, klubbar och tävlingar vara en resurs som bidrar till utvecklingen av svensk tennis, utan att de som får ta del av projekten behöver betala något.

Svenska tennisförbundet skriver i sin strategi, Game Change 2030, att samverkan och nätverkande på alla nivåer kommer att vara en förutsättning om svensk tennis ska kunna mäta sig med de största och bästa, både på hemmaplan och bortaplan.

Vi är helt eniga och tror att det behövs starka samarbeten och olika typer av initiativ för att få fler svenska spelare att nå världstoppen. PACE fungerar som en resurs som genom symposier, workshops, spelarutveckling, läger och liknande aktiviteter kan bidra med erfarenhet, kunskap och inspiration för spelare och tränare på resan mot att åter göra Sverige till en världsnation inom tennis. Genom goda samarbeten kan vi skapa synergier och göra skillnad!

Under BNP Paribas Nordic Open arrangerade PACE ett tränarsymposium med 100 deltagare under ledning av Joachim Pim-Pim Johansson, Thomas Högstedt och Leif Johansson. Symposiumet syftade till utveckling och det huvudsakliga temat fokuserade på hur träning kan göras så matchlik som möjligt för att förbereda spelarna inför matchsituationer.

Vi diskuterade också vikten av att optimera spelarens styrkor och hur man får spelaren att använda sina styrkor så ofta som möjligt, samt hur tränare kan utveckla övningar som stärker detta. Symposiumet belyste även samarbetet i triangeln spelare-tränare-föräldrar där de olika benen i triangel under dagen representerades av Thomas - tränare, Pim-Pim - spelare och Leif - förälder.

Nedan följer en sammanfattning av budskapen i symposiet, samt exempel på övningar som kan göra träningen mer matchlik. Vi hoppas att denna sammanfattning kan fungera som inspiration i det fortsatta arbetet med att utveckla svensk tennis.

Bästa hälsningar  
Pim-Pim, Thomas, Leif och Oliver

## Matchlik träning

Det är viktigt att träning bedrivs matchlikt så ofta som möjligt då det är det som förbereder spelaren och gör spelaren bättre i match. Jobba med olika träningsmodeller så att det under match sedan sitter i ryggmärgen.

Serve och retur är nyckelslag. Träna serve och retur under träningen och inte bara på slutet. Träna på att serva med puls, olika mönster med serve+ett slag till och retur+ett slag till. Det är oerhört viktigt att träna mer på det man faktiskt använder på match, vilket är de första slagen i en poäng såsom serve och retur och slaget därefter.

*Att nöta forehandcross där du vet var bollen kommer på halvplan och det "inte spelar någon roll" om du sätter den och göra en sådan övning i flera minuter i sträck ger inte samma effekt som att träna matchlikt med serve, retur och slaget efter. Att nöta forehandcross har ett annat syfte men är inte matchlikt.*

Träna på olika alternativ/spelupplägg där målet är att vinna bollen. Det gör att spelaren lär sig hur den vinner poäng och det bygger självförtroende.

Gör övningar för att attackera fram mot nät. PACE förespråkar detta allmänt.

Övningar från olika positioner på banan, precis som i match.

Träna ofta korta explosiva övningar. Detta är matchlikt då antal snittslag per bollduell generellt är få (4–5 st).

Det är bättre att eftersträva samma kvalitet/intensitet som på match än att göra långa övningar och träningar.







Thomas Högstedt, Joachim "Pim-Pim" Johansson,  
Foto: Fabian Wester



## Spelplan/taktik

PACE förespråkar starkt att spelaren ska förstå vilka styrkor den har och utveckla dem till att bli vassa vapen. Lär dig bygga spelet kring dessa styrkor och våga använda dem i ditt spel.

Hitta dina egna spelmönster och bli riktigt bra på specifika situationer.

Det är viktigt att **skapa bra situationer** och **undvika dåliga**, inte bara hoppas på att hamna i rätt situation. När du förstått hur du vinner respektive förlorar poäng gäller det att hitta ett spelsätt för att komma till dina favoritsituationer, liksom att undvika dina obekväma situationer. *Ex Pim-Pim: söker inside-out forehand (vapen), vill undvika att behöva springa ut till en backhand (svaghet). Pim-Pim bygger därför poängen mot att få slå sin inside-out forehand.*

Genom att utveckla flera styrkor och spelmönster har du flera alternativ att vinna poängen om ett spelupplägg/taktik inte fungerar.

Analysera vilka svagheter du har som **händer ofta** och som du **förlorar bollar på** och arbeta för att förbättra just dessa. Att undvika några egna misstag kan vara det som gör att matchen väger över till din fördel. Det är små skillnader i antal vunna bollar på högsta nivån. Djokovic har "endast" vunnit 53% av alla poäng under hela sin karriär – ändå har han vunnit 24 grand slam-titlar. *Ex. om du alltid slår en låg volley i nät – träna på att slå den över nät för att ta dig ur din svaghet och sedan hamna i en ny situation. Ex. om du slår många returer i nät – se till att returen går över nät och slå den hellre för högt.*

Mer offensiva övningar än defensiva då det ger dig större chans att vinna matcher och du tränar på det du vill styra matchen mot. Offensiva övningar utvecklar kreativitet och förmågan att vinna poäng/matcher.

*Detta kan påbörjas i tidig ålder. Genom att följa förbundets "Spelutveckling röd orange grön" lär sig spelaren att träffa framför kroppen och slå igenom redan från början vilket sedan underlättar fortsatt utveckling. När fler klubbar applicerar detta koncept sätts grunden/tekniken rätt från början och en offensiv spelstil kan lättare utvecklas och fokus kan sedan läggas på hur man ska spela taktiskt.*

Lär dig använda den taktik som de bästa spelarna gör. Ex. Federers övning – öppna banan och sedan attackera och avgöra vid nät. Eller Alcaraz/Nadal som varierar med olika höjd och fart på motståndarens svaga sida för att sedan avgöra i andra planhalvan. Se även övningsbank i slutet.

För att bli bäst behöver man spela enkelt och disciplinerat och välja det slag som ger störst sannolikhet att lyckas. Inte chansa och spela svårt. Invänta rätt läge, slå på rätt boll och spela hellre ett slag du behärskar istället för att chansa – att chansa är ingen långsiktig taktik. It's a numbers game.

*Pim-Pim trodde under många år att det var "you-tube-bollarna" som skulle göra honom till världsetta, men med åren insåg han att det var helt tvärtemot – det var enkelhet och disciplin som var nyckeln. När han insåg det och började följa det så klättrade han från 200 i världen till topp 10 på 1 år.*

Spelet innanför baslinje är viktigt för att kunna vinna poäng. Bakom baslinjen blir spelet generellt mer defensivt. Därför är det viktigt att träna innanför baslinjen i olika höjder (låg, mellan, hög).

Intensitet är A och O. Använd många snabba steg och korrigeringssteg. Hög intensitet hjälper även med att skapa acceleration.

Acceleration med spin – toppspinn ger säkerhet. Säkerhet får du för att du förtjänar det och vågar. För att få spinn måste du göra något snabbare, dvs accelerera. Om du istället gör något långsammare och inte vågar får du mindre säkerhet. Rädsla är inget bra tillstånd då det hämmar. Uppmana till att alltid accelerera genom slagen.

PACE förespråkar många övningar i djupled. Jobba med rörelsemönster snett framåt hela tiden. Proffsen är generellt sett bättre i djupled än de som är lite sämre. Ex. Sharapova jobbade ofta med en djup retur och avgjorde på nästa boll (som spelmönster).

Gör övningar för att träna att korta av baksvingen (ex drivevolleys). Detta hjälper till att utveckla bättre returer liksom attackslaget när man söker sig fram mot nät.



I pressade situationer – spela lång cross (skicka upp den och köp dig tid).  
Spela så att du alltid är i position och balans. *Spela cross och långsamt om du vill lyckas – snabbt och rak är svårare.*

Om du står utanför singellinjen och är pressad – spela "alltid" cross.  
Det gör att du spelar mot big targets och behöver springa kortare till nästa slag.  
Motståndaren får ett svårare slag att slå än om du spelar bollen rakt.

Täck "alltid" motståndarens lätta slag – ska de vinna ska de åtminstone tvingas slå ett slag med högre svårighetsgrad/risk.

Pim-Pim returnerade väldigt mycket cross med vinklar för att vara i bättre position till nästa slag och för att sätta returen i spel.

I herrtennisen blir du "bedömd" på dina sämsta servegame och inte på dina bästa. Med den insikten är det viktigt att lägga upp en taktik därefter.  
I returgamen är det tvärtom – får du till 1-3 bra returgame kan du vinna matchen. Med andra ord kan du använda olika taktiker beroende på vem som servar.

Serve: Ha full koncentration. Träna på olika servar – Pim-Pim har alltid försökt serva på sina villkor. Han valde alltid att serva där han trodde att motståndaren inte trodde att servern skulle komma och bestämde precis innan uppkastet var han skulle serva. Serverutan kan delas in i fem zoner på bredden A-E.  
Sera enbart i **A C E** (en serve mot B och D hamnar mitt i racket på motståndaren).

*Pim-Pim valde att serva andraserve mestadels hårt skruvad mot kroppen (C) då han tycker det är för riskabelt att allmänt serva nära linjen (trots att han har exceptionell precision). Trots att Pim-Pim är 198 cm och har en bra vinkel tycker han att det är oerhört viktigt att andraserven servas med en båge (och inte flackt) för att minska risken.*

*Pim-Pim är dock "känd" för att göra väldigt många serveess på andraserven, men det var inte hans grundtaktik utan dessa tillfällen var välkalkylerade risker. Denna taktik som Pim-Pim ibland använde är inget vi rekommenderar en bredare målgrupp.*





Joachim "Pim-Pim" Johansson,  
Foto: Fabian Wester



## Tekniska detaljer

Jobba lågt med en låg tyngdpunkt. Det gör att du jobbar bredare, är kvar i slaget och använder benen i slaget. *Ex. öva genom att spelarna får utgå från en stol och sen springa ut och slå slaget.*

Jobba som ett V i volleyn för att få fram träffen, få vinklarna, skära av slagen och få en offensiv spelstil. Det gäller även i grundslagen.

PACE förespråkar att open stance bara bör användas när man är pressad i sidled. Semi open stance kan användas vid en enklare boll i mittplan så att man fortfarande kan få en viktöverföring framåt, till skillnad från om man bara använder open stance. Arbeta med stora steg till bollen och gör sedan små korrigeringssteg på slutet.

Använd vänsterarmen i backhand (tvåhands) för att få mer kontroll genom mer spinn.

Retur – viktigt att korta ner svingen för att hinna med. Slå gärna returen cross – blir man sen så kommer returen ändå gå in (rakt), men siktar du rakt och blir sen kommer bollen att gå ut.

## Förberedelser, fokus och disciplin i spelet

En konstant noggrannhet – missar man gör man om och gör rätt. Det handlar om att hela tiden utvecklas och ta steg framåt (inte ramla tillbaka och behöva träna på samma saker om och om igen).

Tidiga förberedelser – det "går inte" att förbereda sig för tidigt. Ju högre nivå du spelar på desto snabbare kommer det att gå och då blir det än viktigare att förbereda sig tidigt. Sträva efter att baksvingen ska vara klar redan i första steget du tar.

Mentalt fokusera på det positiva och på utveckling.

Viktigt att börja dagen där man avslutade gårdagen så man får en utvecklings-trappa.

Proffsen är bra på att neutralisera sin motståndares styrkor vilket syntes tydligt vid finalen i US Open 2023 (Djokovic/Medvedev). Båda spelade förutsägbart men extremt disciplinerat och undvek att spela med risk och att exponera sig.

Proffsen väljer slag för att de ska hinna komma i position och balans. Man kan tydligt se att de efter splitstep sticker direkt när bollen kommer, för att de är i balans.

Proffsen är fokuserade och disciplinerade allmänt. De ligger kvar länge i slagen/ slår alltid klart slaget, men är sen väldigt snabba tillbaka efter slaget.

En skillnad mellan tennis förr och nu: nu använder man översteg för att komma snabbare tillbaka medan man förr använde sidsteg då det inte gick lika snabbt förut.



Big targets – sikta aldrig närmare linjen än 1 m. Sikta i zoner (fokus måste vara på bollen, det är därför du inte kan titta på var du siktar, alltså måste du sikta mot zon). Det är lättare att bygga självförtroende när du spelar mot big targets då du ofta kommer att träffa. *Ex. när Pim-Pim spelade tar han så mycket marginal att flera av hans missar landar nära linjen och till och med kan bli vinnare. Med för lite marginal kan du slå ett ganska bra slag men om du har siktat för nära linjen så kan bollen vara ute.*

De bästa förbereder sig enormt mycket inför träningspass och matcher och lämnar inget åt slumpen. Det gäller både spelare och tränare. De man tänker behöver förbereda sig minst förbereder sig mest (både spelare och tränare). *Ex. Efter Pim-Pim hade slagit Nadal i Stockholm Open kom Federer fram under nästa tävling och "förhörde" Pim-Pim om hur man slår Nadal. Federer ville ta reda på varje sak som kunde ge honom en fördel.*

Det krävs "grit" för att nå toppen. Vägen till toppen är sällan rak och det krävs beslutsamhet och vilja att göra det hårda jobbet både i med- och i motgång för att lyckas. *Ex. Pim-Pim tränade med Nadal och de skulle spela ett set. Efter 6-0 2-0 tog Nadal till slut ett game, tackade för matchen och gick sen och körde två timmar hårt. Pim-Pim sa redan då att den killen kommer att bli bra. Tränaren påpekade undrande att du slog ju honom hur lätt som helst. Men, det var beslutsamheten som Pim-Pim noterade.*



## Tränarens roll

Vår uppgift som tränare är att **lära ut**, inte endast att informera spelare. Tränaren behöver få spelaren att förstå varför, hur och sedan få spelaren att utföra och bemästra, allt medan glädjen behålls under utvecklingsfasen. Det är lätt att tycka att det är spelarens ansvar att lära sig, men som tränare måste man förklara, visa och få eleven att förstå. Extra viktigt när det gäller barn. Tränarkårens uppgift är inte att informera utan att lära ut, precis som lärare i skolan – det finns en yrkes stolthet i det.

*Frågorna en tränare bör ställa sig om spelaren inte kan det vi tycker den "bör kunna": Har spelaren fått information, har den förstått hur och varför, har den velat försöka ändra, har tränaren därefter försökt lära ut uppgiften eller har man förlitat sig på att spelaren ska lösa det själv efter att ha fått information?*

Tränarna bör jobba tillsammans och mot gemensamma mål.

Tänk långsiktigt! Förankra planen med alla berörda inklusive föräldrar.

*Ex. Det tog 6 månader att ta Pim-Pims serve från att vara en av de bättre juniorserverna till en av världens bästa genom tiderna. Detta var möjligt då planen var tydligt förankrad i triangeln (spelare-tränare-förälder) och alla jobbade tillsammans mot ett gemensamt mål.*

Anpassa träning individuellt.

Planera passet inför träningen så att varje pass har ett tydligt syfte som matchar det spelaren ska utveckla. Tydliggör syftet för spelaren så att spelaren är med på vad som ska göras och varför.

Positiva avslut – tränarens uppgift är att se till att spelaren växer! Träna på ett positivt sätt och förstärk positiva beteenden. Avsluta med positiva saker så att spelaren tar med sig en positiv känsla från träningen.

*Christer Olsson uttrycker det som att "antingen vinner man eller så lär man sig". Med den mentaliteten kommer man långt.*

Oavsett vilken roll man har i en klubb har varje tränare en jätteviktig del i den totala utvecklingen av svensk tennis. Exempelvis har vuxenkurser bättre lönsamt än juniorträning, vilket genererar resurser för att ge juniorträning bättre förutsättningar att utvecklas. Med andra ord har även vuxentränare i förlängningen en viktig roll i arbetet med att få fram fler toppspelare i Sverige.

Det är viktigt att det finns en röd kunskapstråd i en klubb så att alla spelare får samma "produkt"/slags träning oavsett vilken tränare man har. Klubben bör ha en gemensam filosofi gällande vad spelare ska lära sig. Sedan sätter varje tränare sin personliga touch, men kunskapsgrunden ska inte vara personberoende. *Exempelvis beskriver detta kompendium PACE filosofi och alla PACE-tränare lär ut samma saker men har lite olika pedagogisk touch när de lär ut.*



## Föräldrars roll

En bra tumregel är att stötta vid förlust och komma med konstruktiv kritik vid vinst. Efter en vinst är spelaren troligen mer mottaglig för feedback och då kan spelaren få saker att fortsätta jobba på.

*Så coachade Leif Pim-Pim under juniortiden.*

God kommunikation och gott samarbete inom triangeln (spelare-tränare-förälder) gör att teamet kommer att vara enstämmiga – det ger förtroende, lugn och trygghet för spelaren. Vissa frågor bör diskuteras utan spelaren för att inte skapa oro eller tvivel.

Någon måste styra helheten. Det kan vara tränare/förälder/spelare/klubb och det kan variera beroende på ålder och nivå, men någon måste styra skutan.

Det är viktigt att involvera föräldrar även om utsträckningen skiljer sig beroende på om det är klubbnivå, individuell eller proffsträning. Om föräldrar är involverade kommer de troligen vara trygga med att det finns en utvecklingsplan och lita på tränarens kompetens att genomföra denna. Givetvis kan det inte stå fyra föräldrar på banan på klubbträningarna, men en aktiv dialog kan föras mellan träningar.

Föräldern är ofta spelarens viktigaste skyddsnät och det är viktigt att hitta olika system för att säkerställa att triangeln jobbar tillsammans och ingen utestängs.



Leif Johansson, Joachim Pim-Pim Johansson  
Foto: Fabian Wester





Joachim "Pim-Pim" Johansson,  
Foto: Fabian Wester



# PACE EXERCISE

PACE uppmanar klubbar att skriva ut övningarna och lägga ett exemplar vid varje domarstol som inspiration för tränare, juniorer och motionärer.

Ladda gärna ner övningarna från vår hemsida [www.pacetennis.com](http://www.pacetennis.com) och spara på telefonen så kan du visuellt visa viktiga delar under en träning och spelaren kan enkelt förstå övningen.

PACE



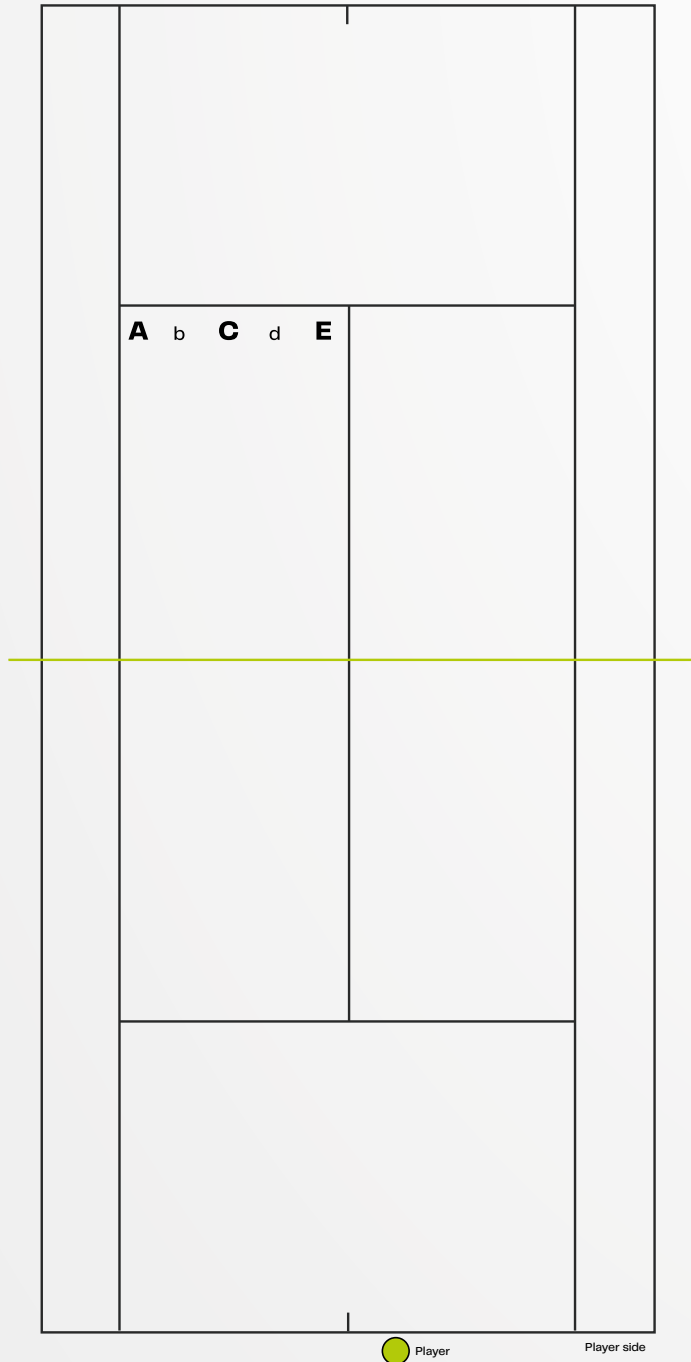
**Pim-Pims servetaktik: AbCdE.**

Tänk att serverutan är indelad i fem zoner på bredden.

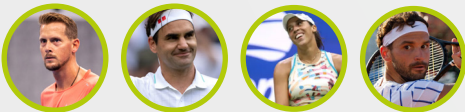
Serva alltid mot A, C eller E, dvs **ACE**.

I zon B och D kommer bollen att hamna mitt i racket på motståndaren.

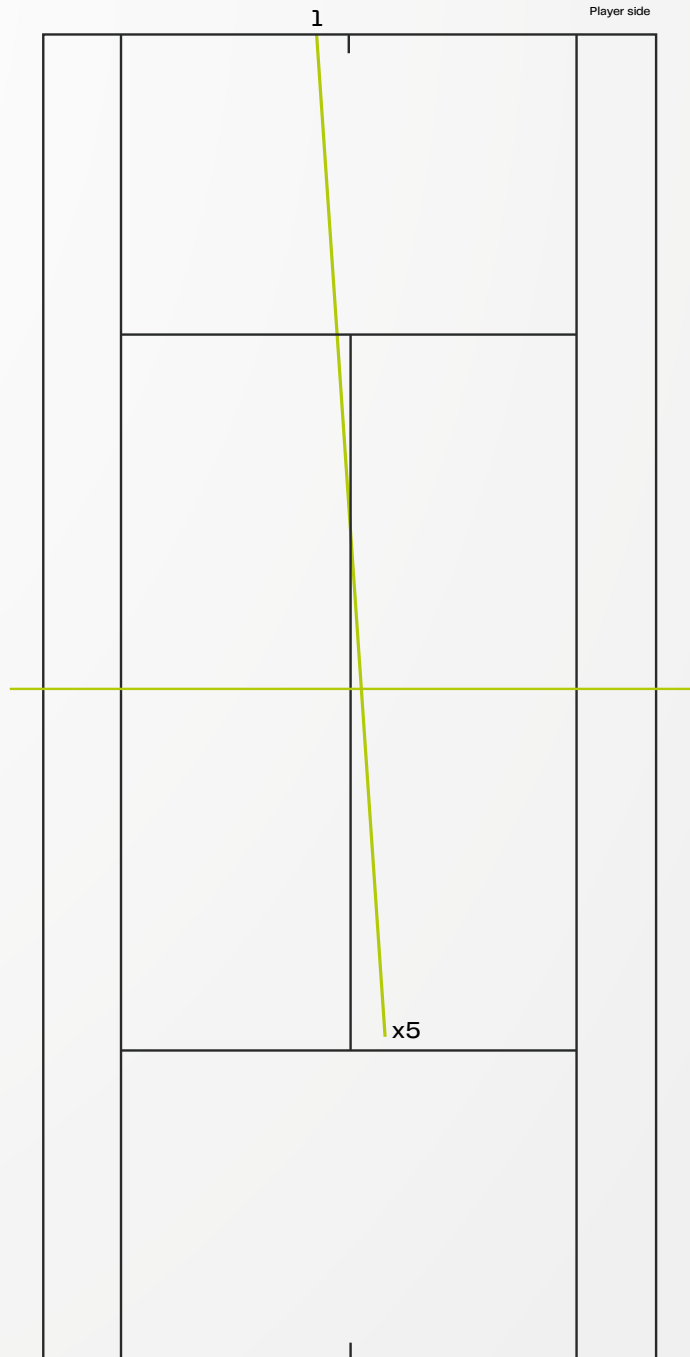
Öva med koner.



Mästare på spelmönstret



Serve – träna på att serva 5 exakt likadana servar i rad.



Mästare på spelmönstret



Serve: träna på att serva från olika positioner i banan med olika syften.

Stå vid nätet (1) och serva för att träna på att få med handleden – bollen ska dunkas ner och helst studsas upp i taket/så högt som möjligt.

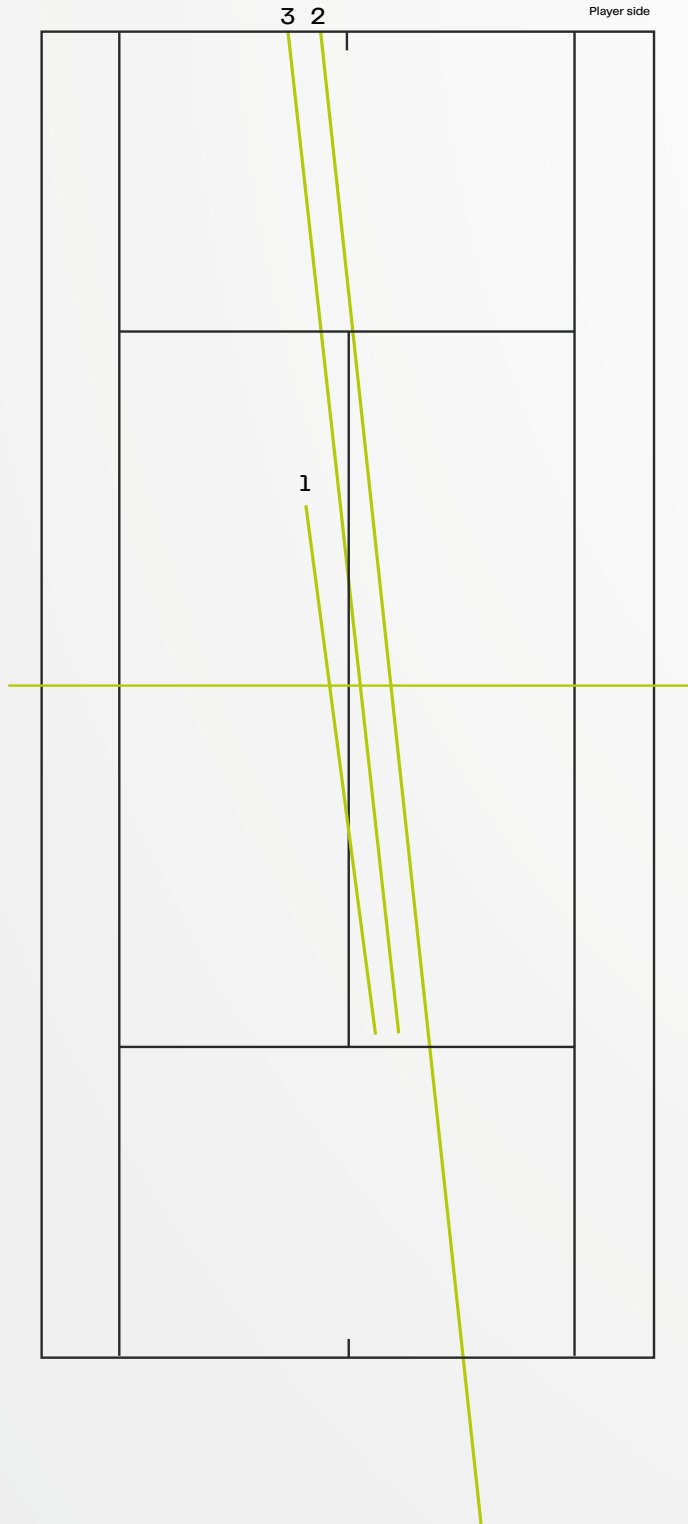
Stå från baslinjen (2) och sikta mitt i skynket för att träna på en lång bollträff.

Därefter träna vanliga servar (3).



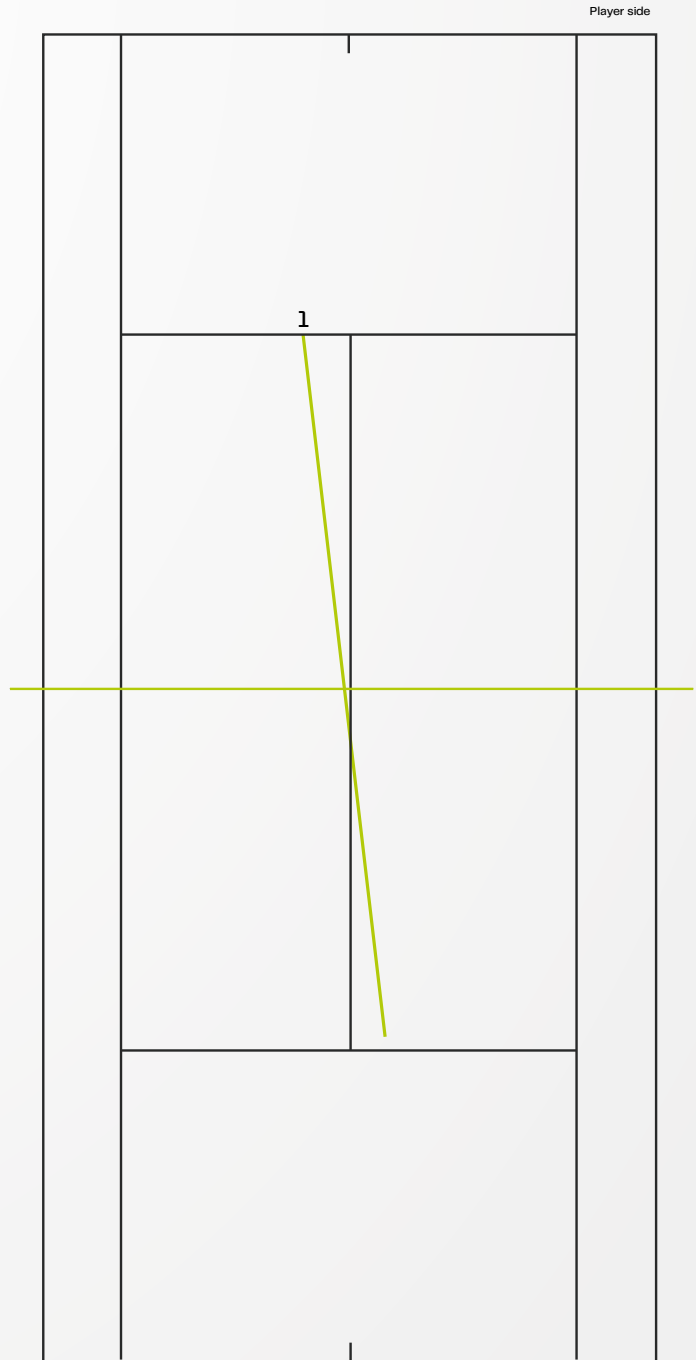
- Thomas Högstedt-träning

Mästare på spelmönstret





**PACEA** – spela tie-break där man serverar från servelinjen med endast en serve.



Mästare på spelmönstret



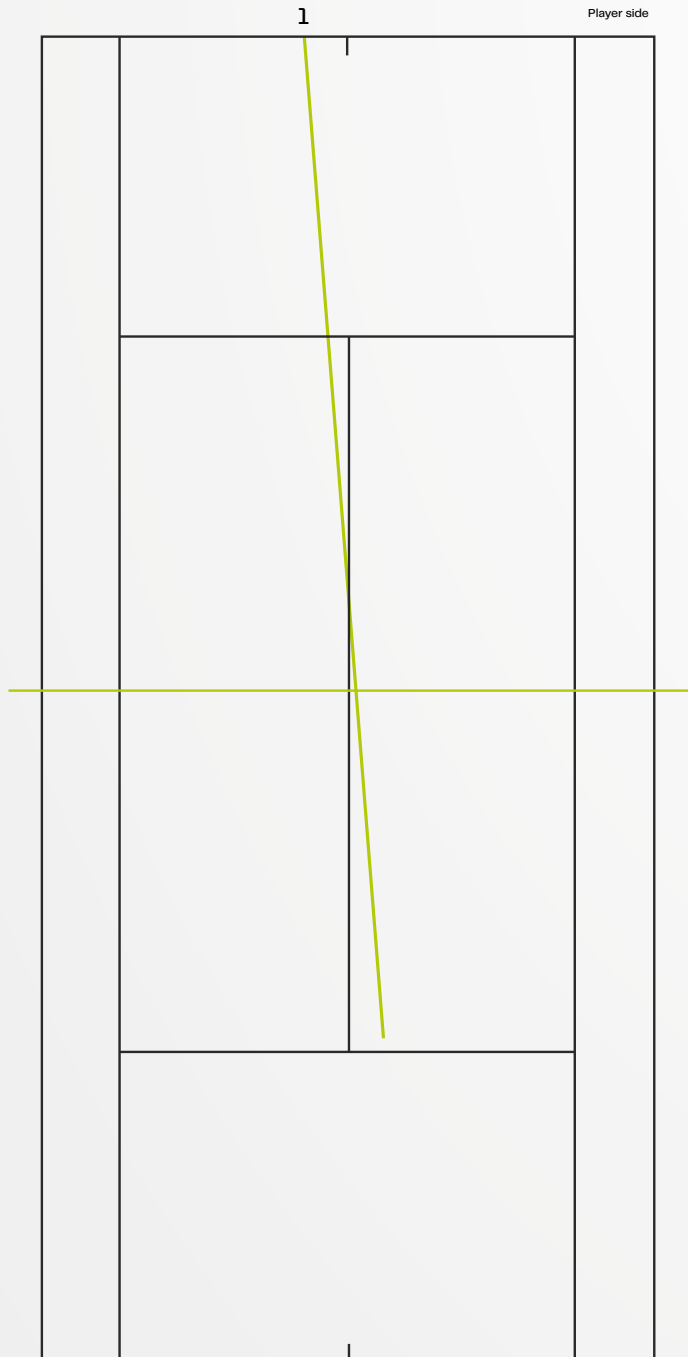
Serve – testa och se hur många servar du kan slå i rad där du för varje serve du slår måste öka hastigheten.

Du måste alltid slå en "full/riktig serve" rent rörelsemässigt. Klarar en junior 5 st i rad "hela tiden" så är det bra. Pim-Pims rekord är 15 st i rad!

Tips: det gäller att kunna kontrollera skruven för att lyckas anpassa farten.

Serven måste inte sitta i serverutan. Övningen handlar om att kontrollera farten.

Mästare på spelmönstret



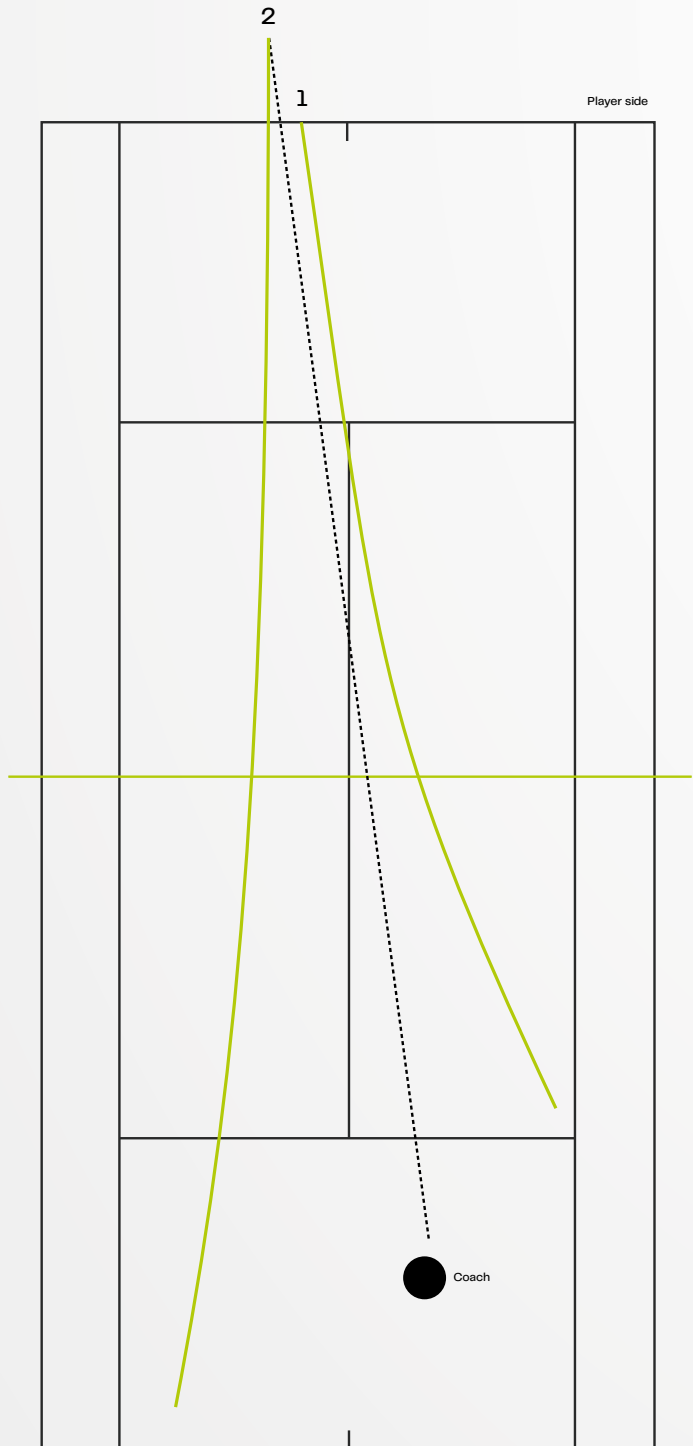




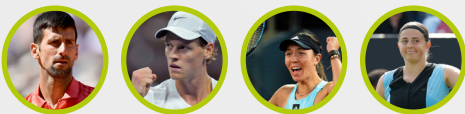
Träna på att vara beredd på motståndarens djupa/snabba/aggressiva retur (för att förhoppningsvis sedan kunna styra poängen).

Spelaren serverar (1), tränaren startar en ny boll djupt (2) likt en snabb retur.

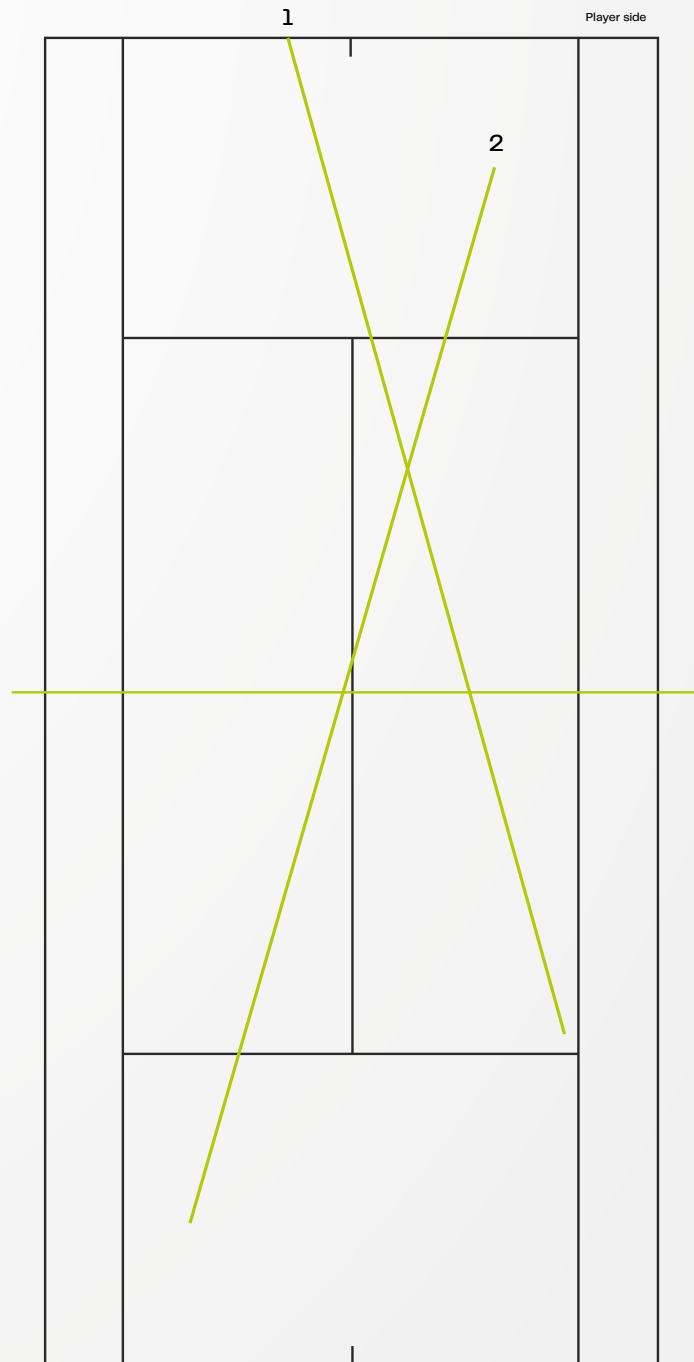
 Se video



Mästare på spelmönstret



Bygg upp poängen med de så viktiga första- och andraslagen – serva utåt (1) och slå sedan en snabb/hård i nästa hörn (2).



Mästare på spelmönstret




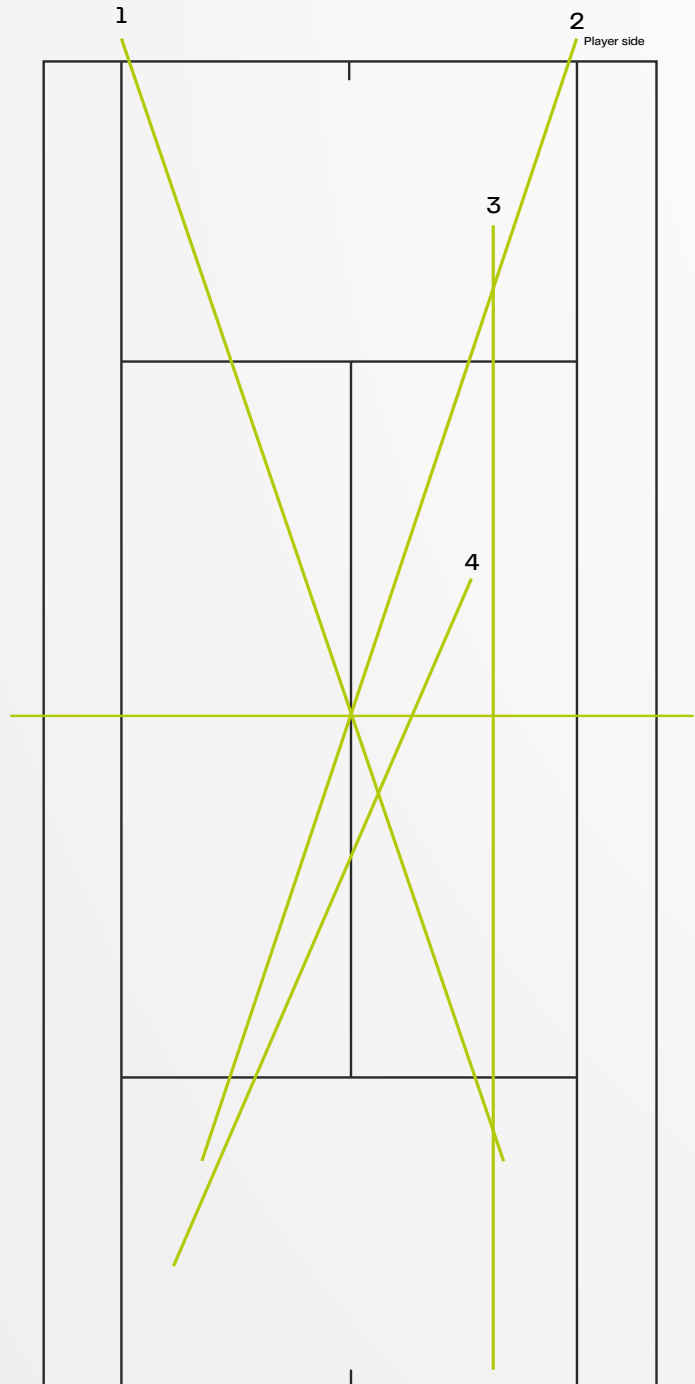


Spring ut och slå en forehand cross (1), spring snabbt över till backhand och slå en vinklad backhand cross (2) (öppna banan).

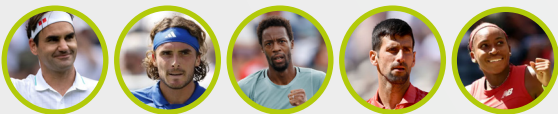
Kliv sedan in i banan och vänd rak (3).

Följ med fram till nätet och spela en drivevolley med en tidig och kort baksving (4).


 Se video

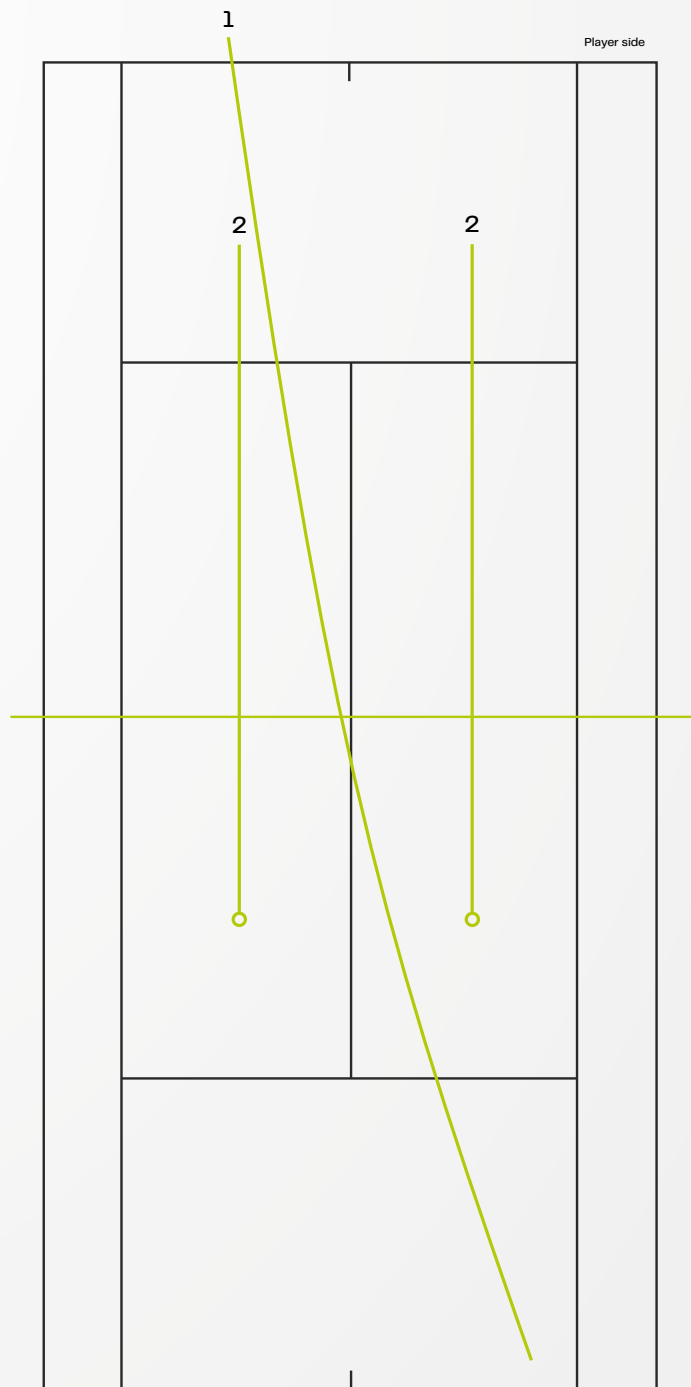


Mästare på spelmönstret

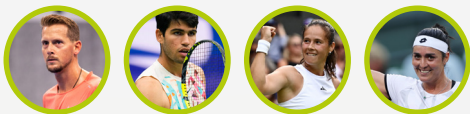


Pressa motståndaren långt bakom baslinjen med en offensiv forehand (1) och lägg sedan en stoppboll (2).


 Se video

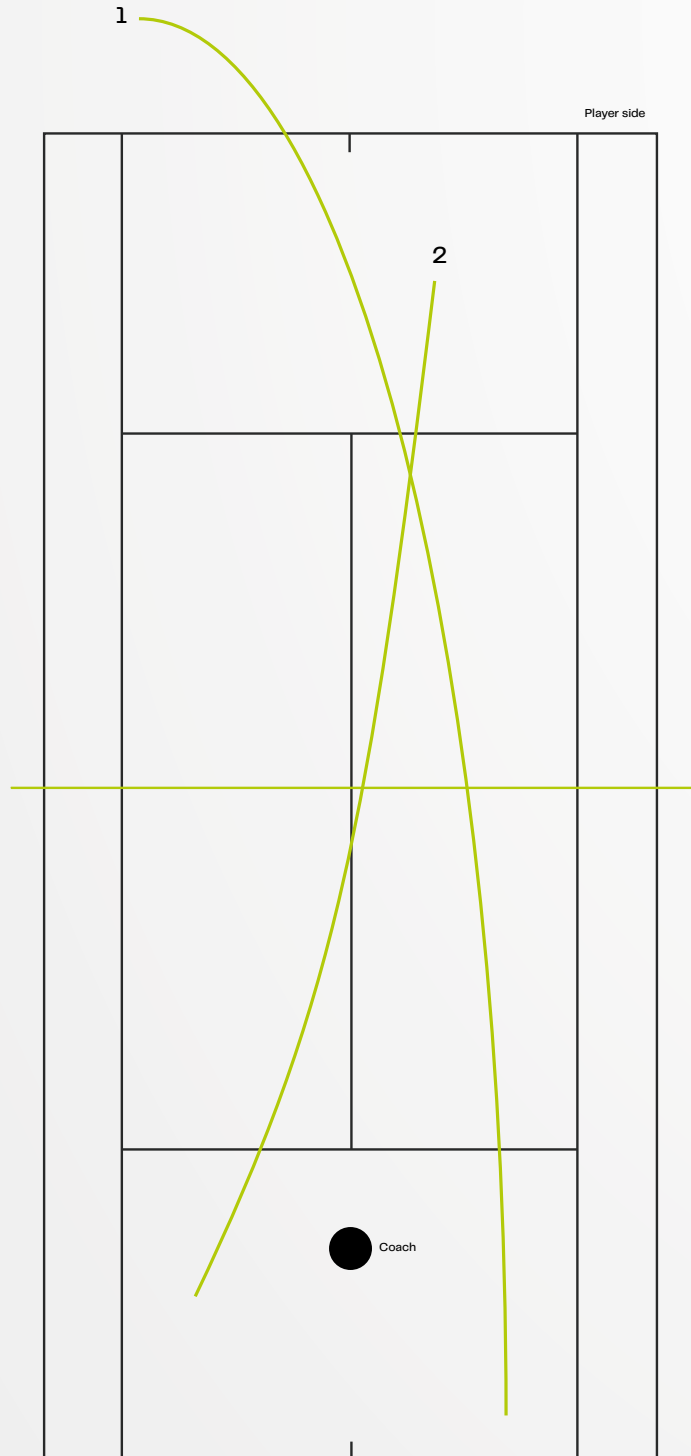


Mästare på spelmönstret

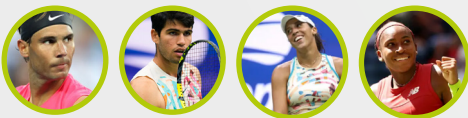


Starta en boll högt och långt så att spelaren får backa och replikera med en hård hög topspin (1), för att i nästa slag kunna träffa/avgöra bollen långt innanför baslinjen (2).

 Se video



Mästare på spelmönstret



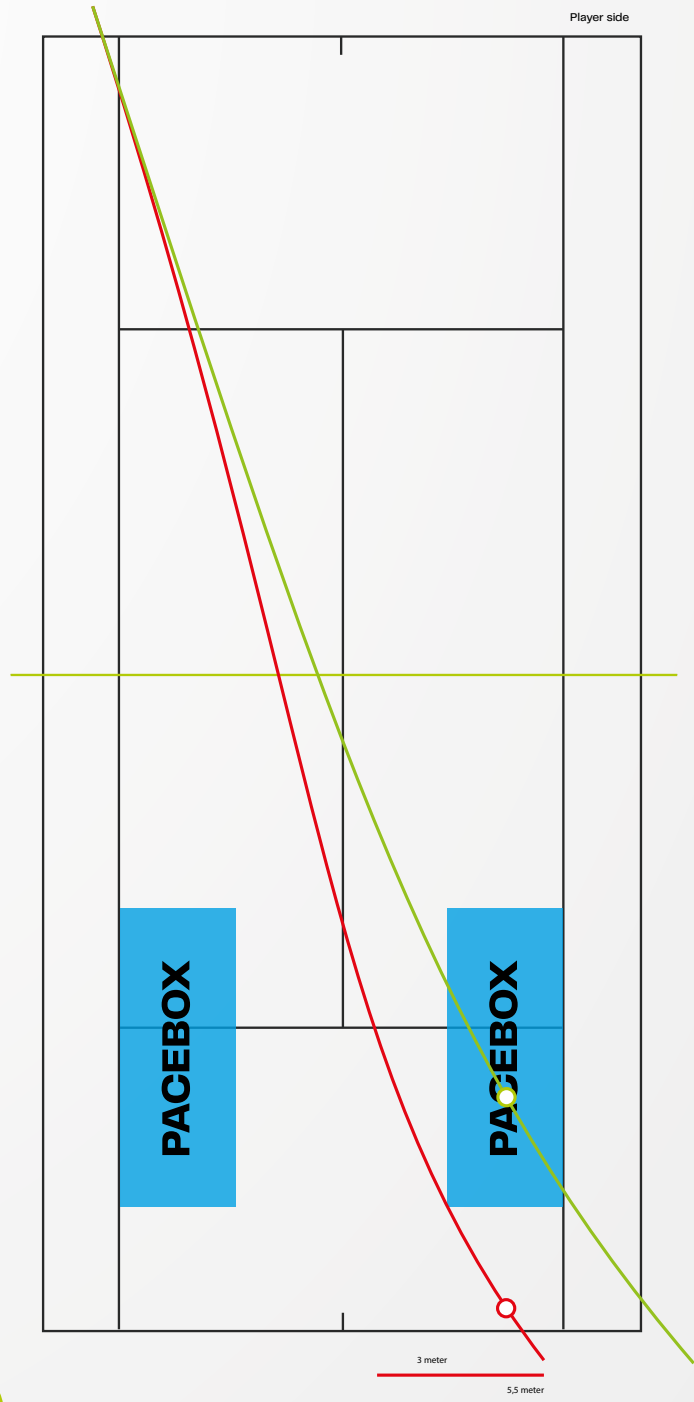


Cross – sikta i **PACEBOX**.

Det kommer att upplevas som ett högre tempo (PACE) om man träffar där då spelaren alltid får springa med högre tempo till bollen och får ett svårare slag.

**PACEBOX** bör ses som en zon, man siktar fortfarande mot 1 meter från linjen.

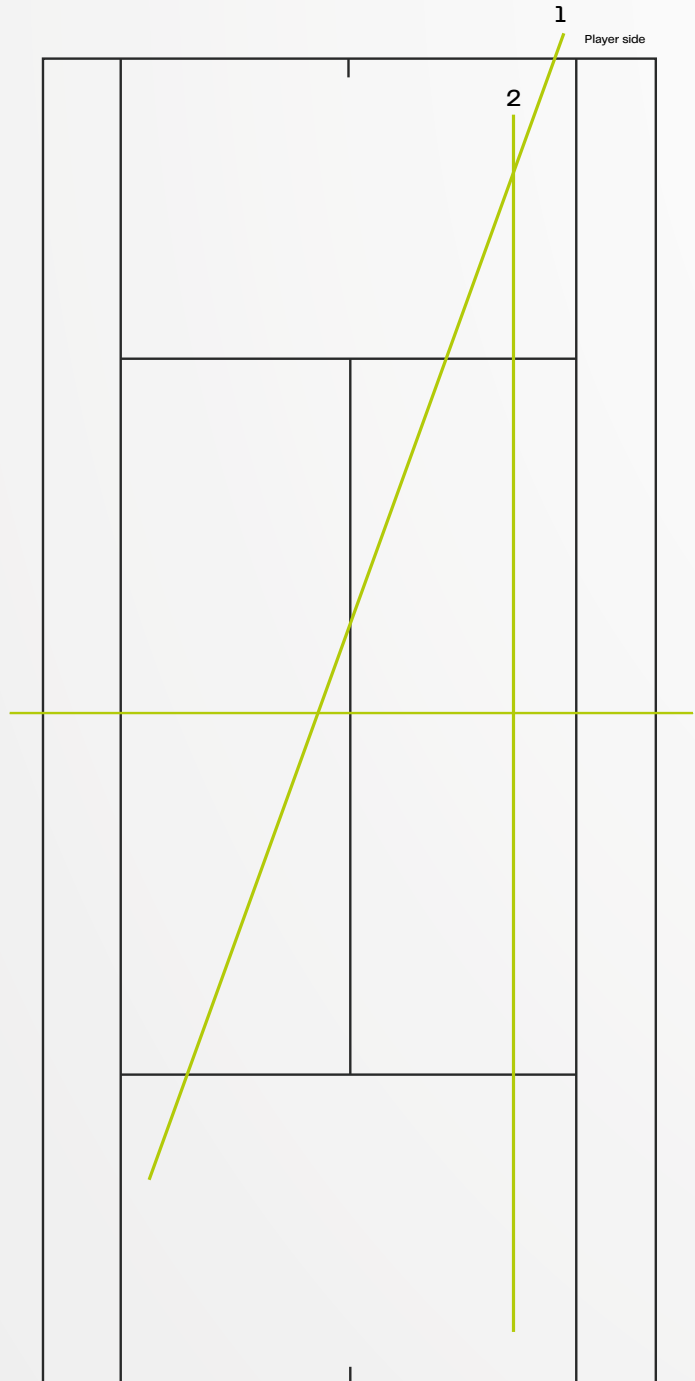
Mästare på spelmönstret



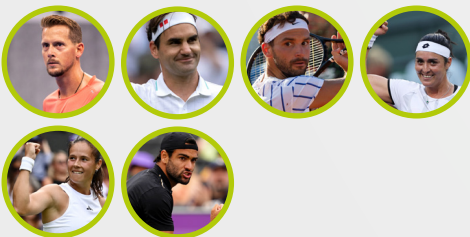
Variera med en slice för att skapa läge (1) att avgöra nästa slag med forehand (2).

Slag 2 är antingen en rak backhand eller en In-In forehand.

 Se video



Mästare på spelmönstret



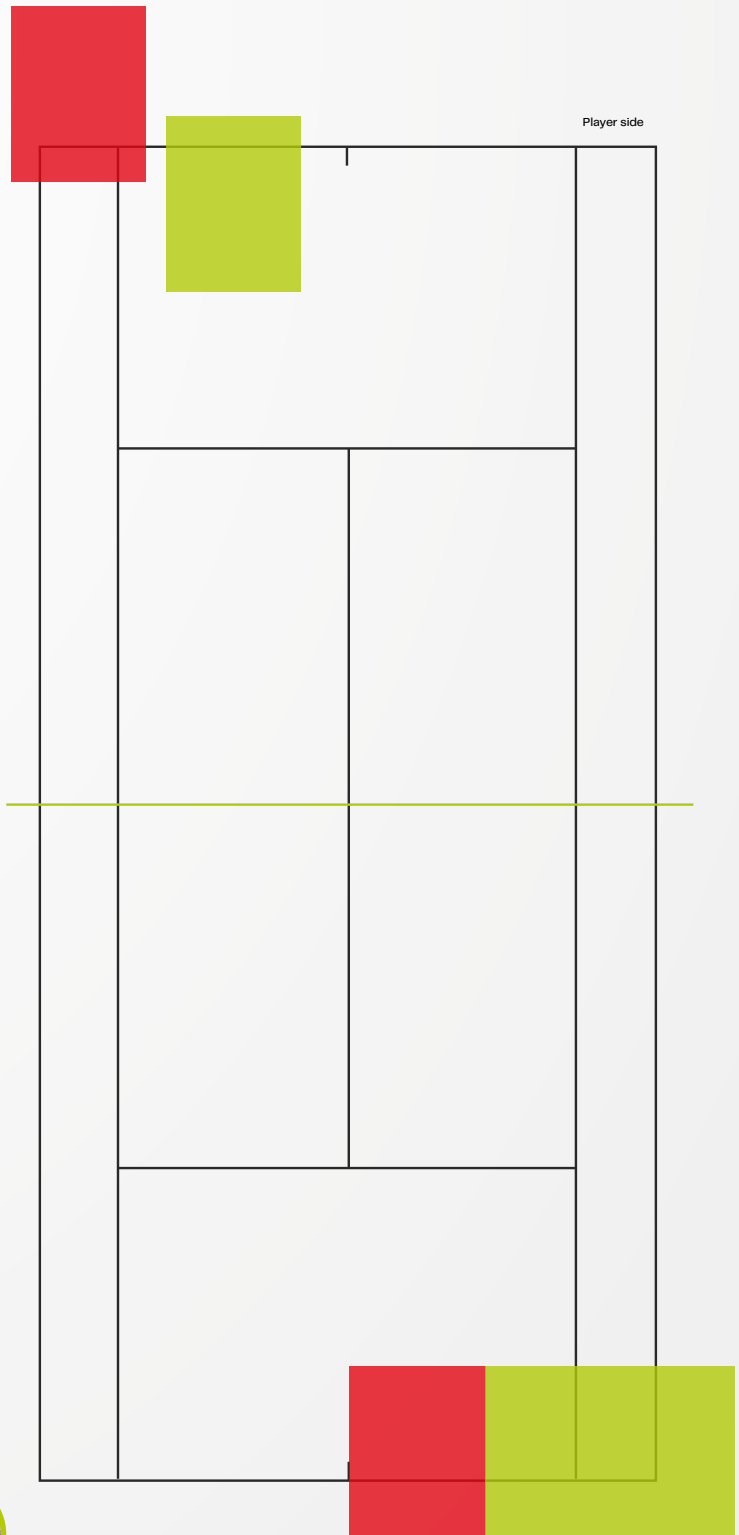
Spela cross och vänd rak med antingen en snabb eller en hög boll.

Det är två helt olika spelsätt att vända på ett "offensivt" (snabb låg boll) eller "defensivt" (hög boll) sätt. Dock, vänder man med en hög rak på rätt sätt och positionerar sig därefter (täck cross/centrumteorin) så kan det bli ett väldigt offensivt spelmönster där du kan avgöra inom ett slag.

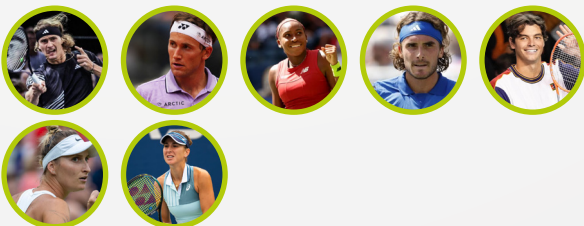
Träna på när det är rätt läge att vända rak. Tänk att en grön lampa "tänds" om motståndare är långt ut eller om du själv är en bit in i banan. Vänd när du har "2 gröna lampor".

Vid 1 grön lampa kan du välja om du vänder rak eller inte. Det beror på situation och vem spelare/motståndare är.

Vid endast röda lampor bör man fortsatt ligga kvar i crossduellen.



Mästare på spelmönstret



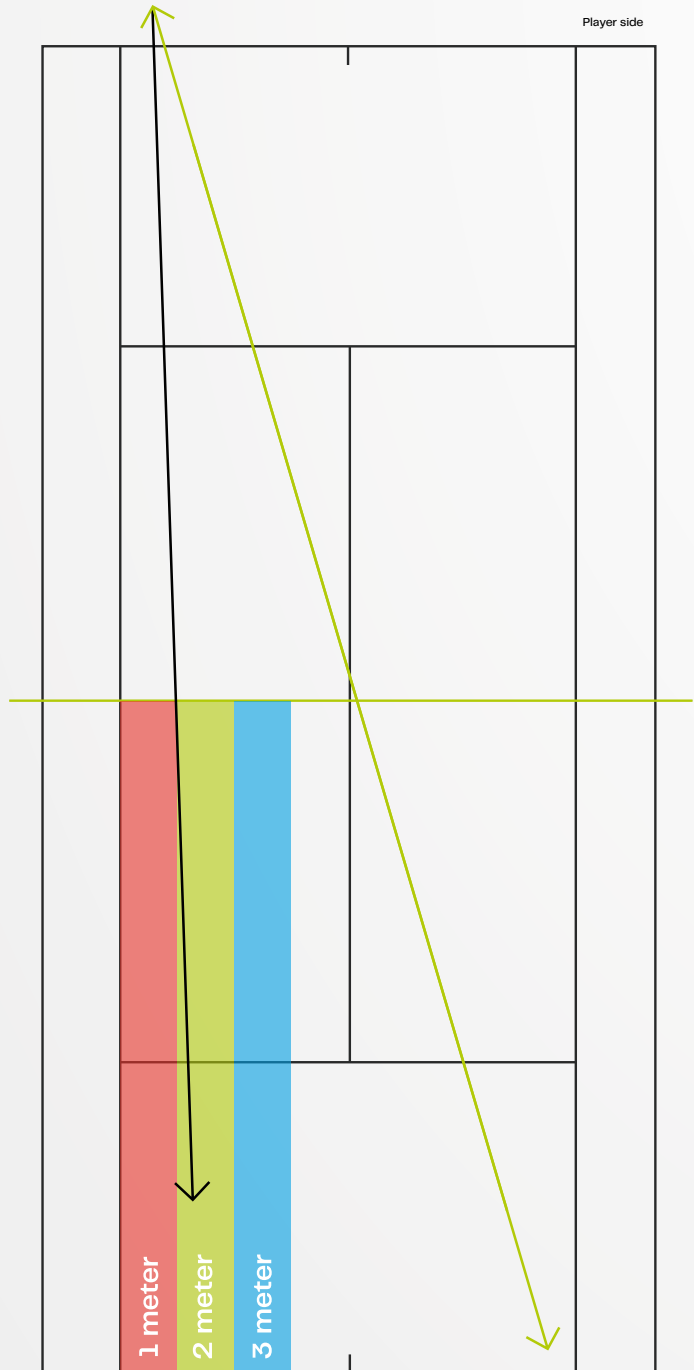


Spela cross och en spelare väljer när den vänder rak.  
Välj om siktet är 1, 2 eller 3 meter på bredden från sidlinjen (testa gärna olika).

Testa att vända rak 10 ggr med samma sikte och se hur många du träffar. För att det ska vara värt att vända rak bör du sätta minst 70–80%.

Viktigt att inse att det inte är så lätt att vända rak, det krävs att man står rätt till bollen och har en lång bollträff.

Övningen ger förståelse för att ju mindre yta man siktar på, ju färre träffar klarar man. Med andra ord, spela med Big Targets.



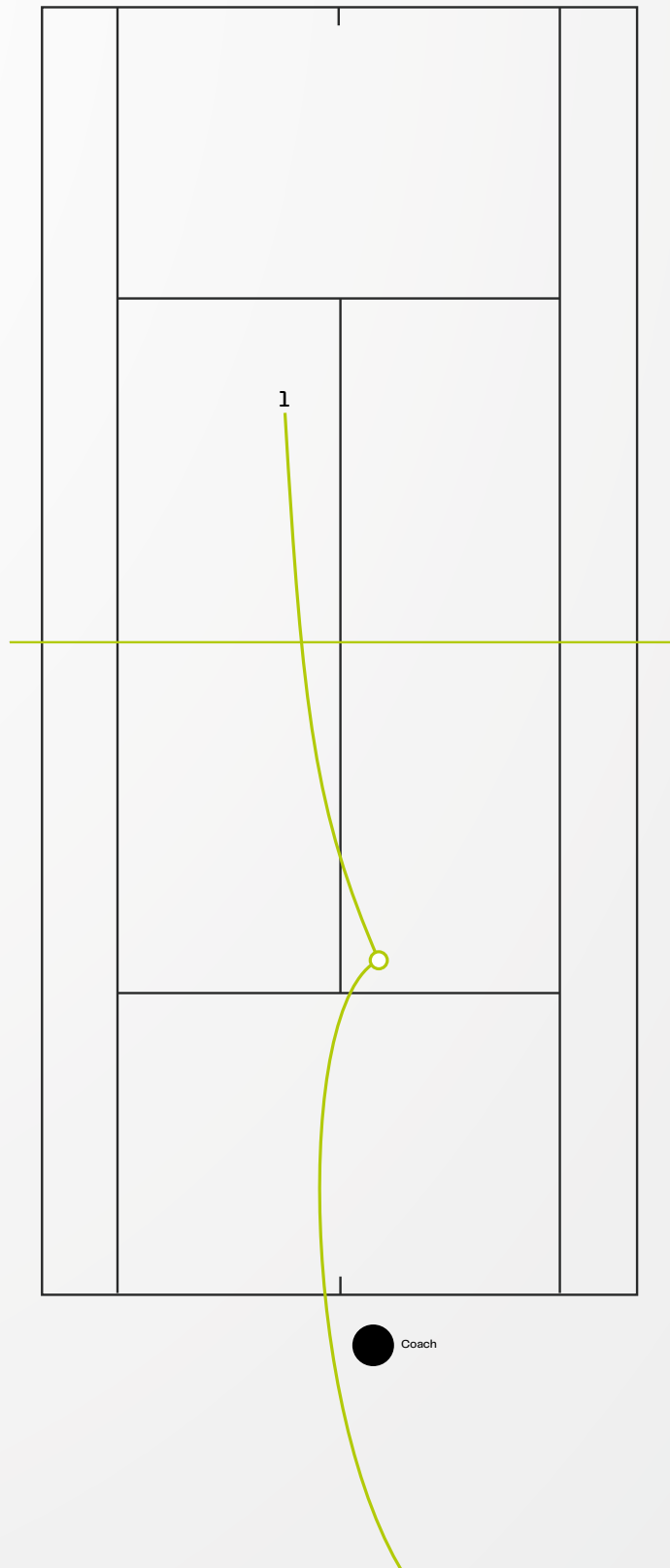
Mästare på spelmönstret



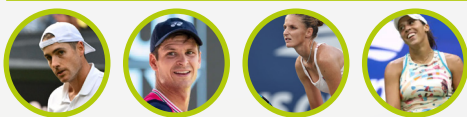
Smash – försök få bollen att studsa över motståndaren.

En bra övning för handleden och man vill generellt sikta kort på smashen då det är svårt att sikta på djupet i en smash.

Player side



Mästare på spelmönstret

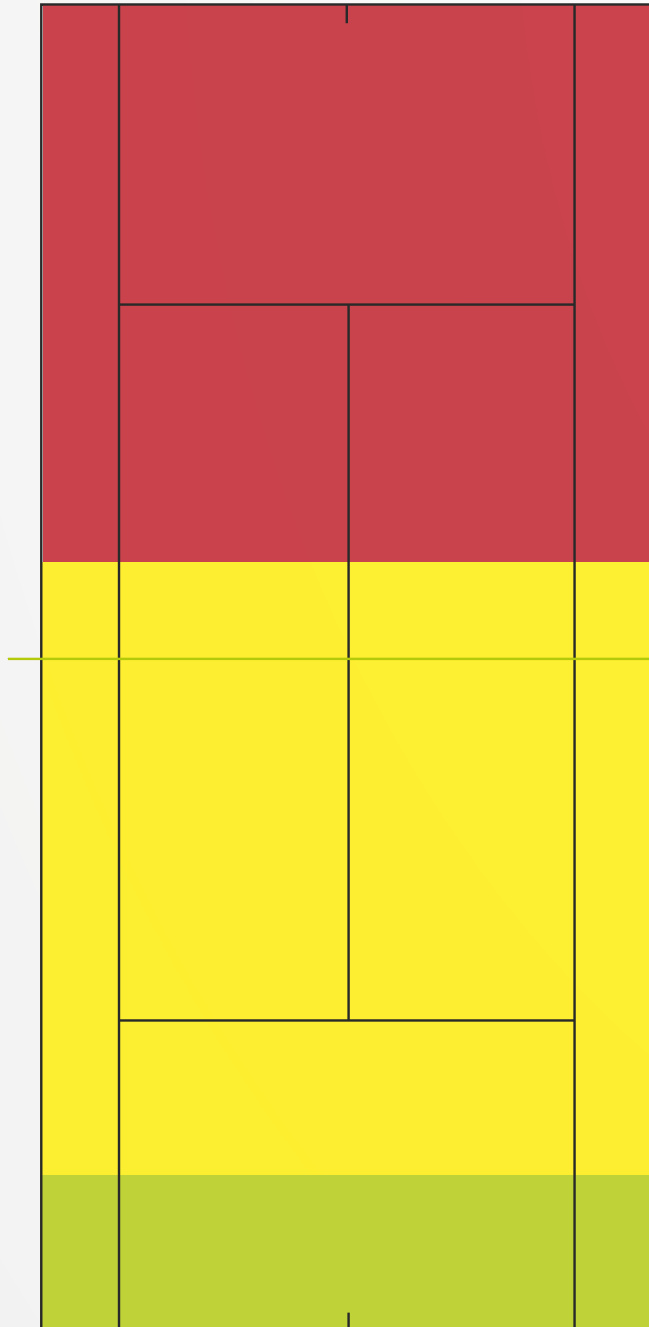


Ligga kvar i slaget

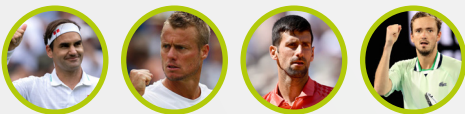
Öppen spelövning där spelaren tränar på att ligga kvar länge i slaget, likt proffsen.

Efter du har slagit bollen: medan bollen färdas genom den **röda zonen** ska du vara kvar i slaget, när bollen färdas genom den **gula zonen** ska du röra dig till den position du vill vara i närmast, när bollen färdas genom den **gröna zonen** ska du göra ditt splitstep så att du landar "samtidigt" som motståndaren slår till bollen.

Player side



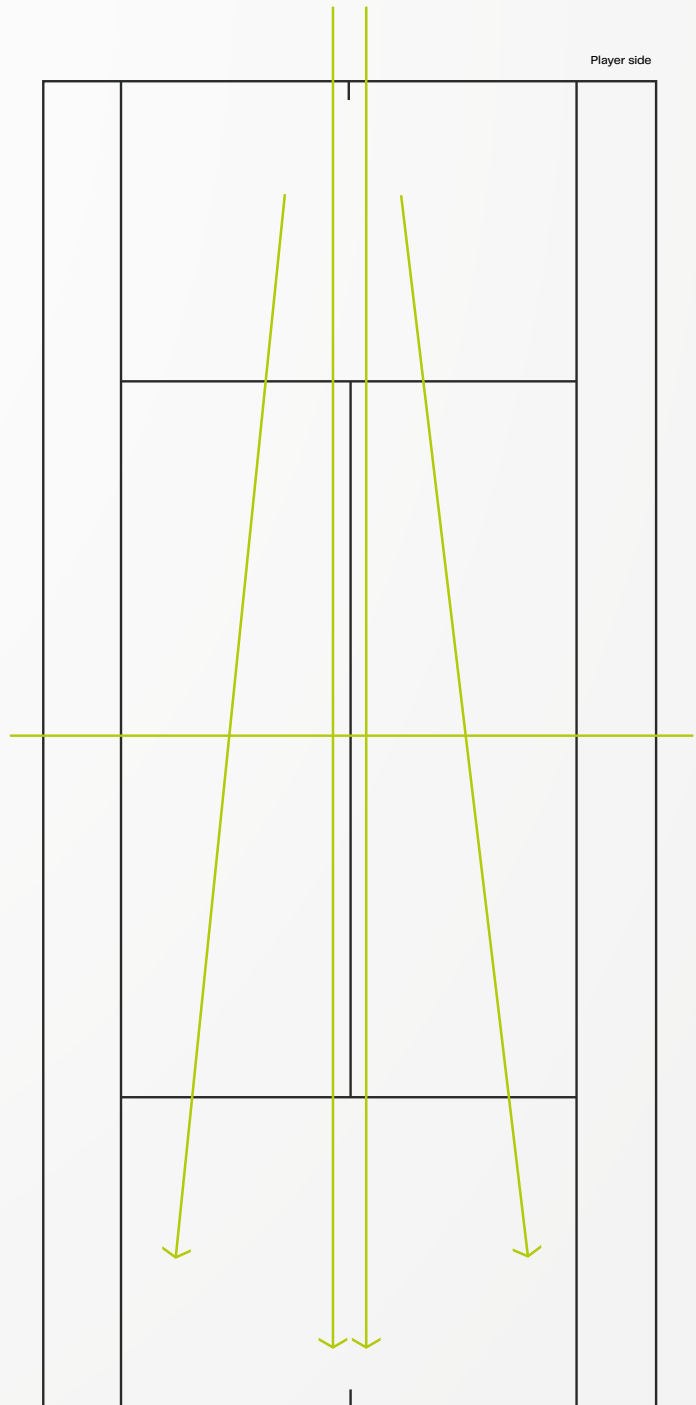
Mästare på spelmönstret





Spela djupt i mitten för att neutralisera.

När du får en kort boll, gå då in och försök avgöra. Om du inte med "säkerhet" kan avgöra ska du istället fortsätta att bygga upp bollen för att få ett bättre läge.



Mästare på spelmönstret



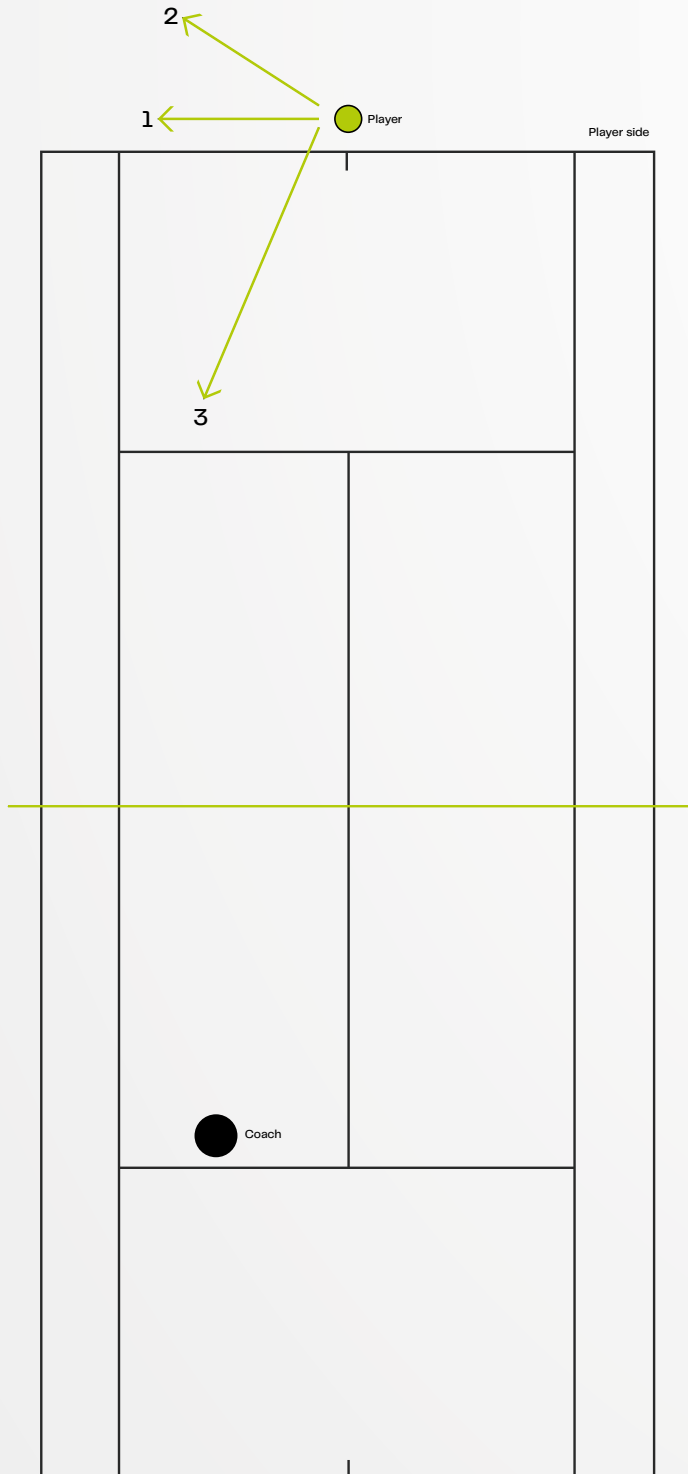
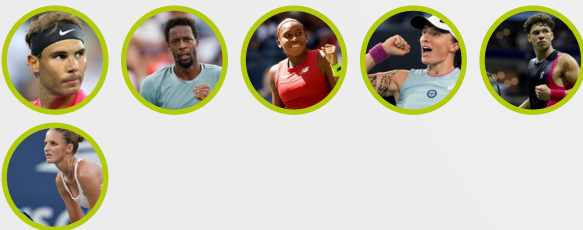
Träffa i din favorithöjd – coachen står på nät och spelar bollen i olika höjder/ längder men spelaren ska hela tiden söka att träffa i sin favorithöjd, dvs jobba i djupled för att söka rätt träffhöjd.

Endast grundslag är tillåtet för spelaren.



- Pim-Pim Johansson -träning

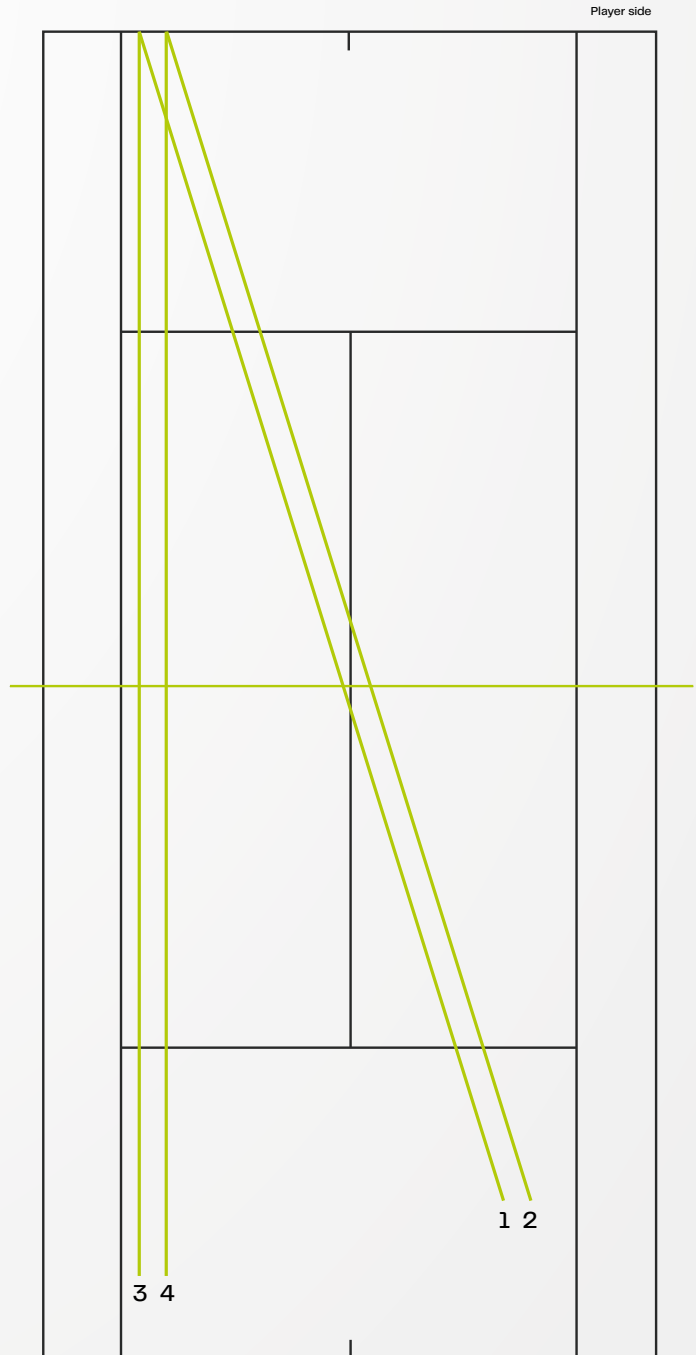
Mästare på spelmönstret



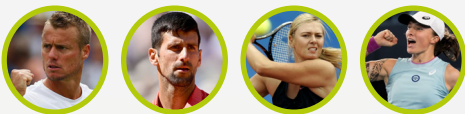
En spelare i ena halvan av banan som spelar 2 cross, 2 rak, 2 cross, 2 rak osv.

Båda spelarna bör variera tempo och placering. Spelaren som har halvbana ska försöka vinna poängen.

Den andra spelaren ska försöka att vinna tid på andraslaget för att hinna över till andra sidan.



Mästare på spelmönstret

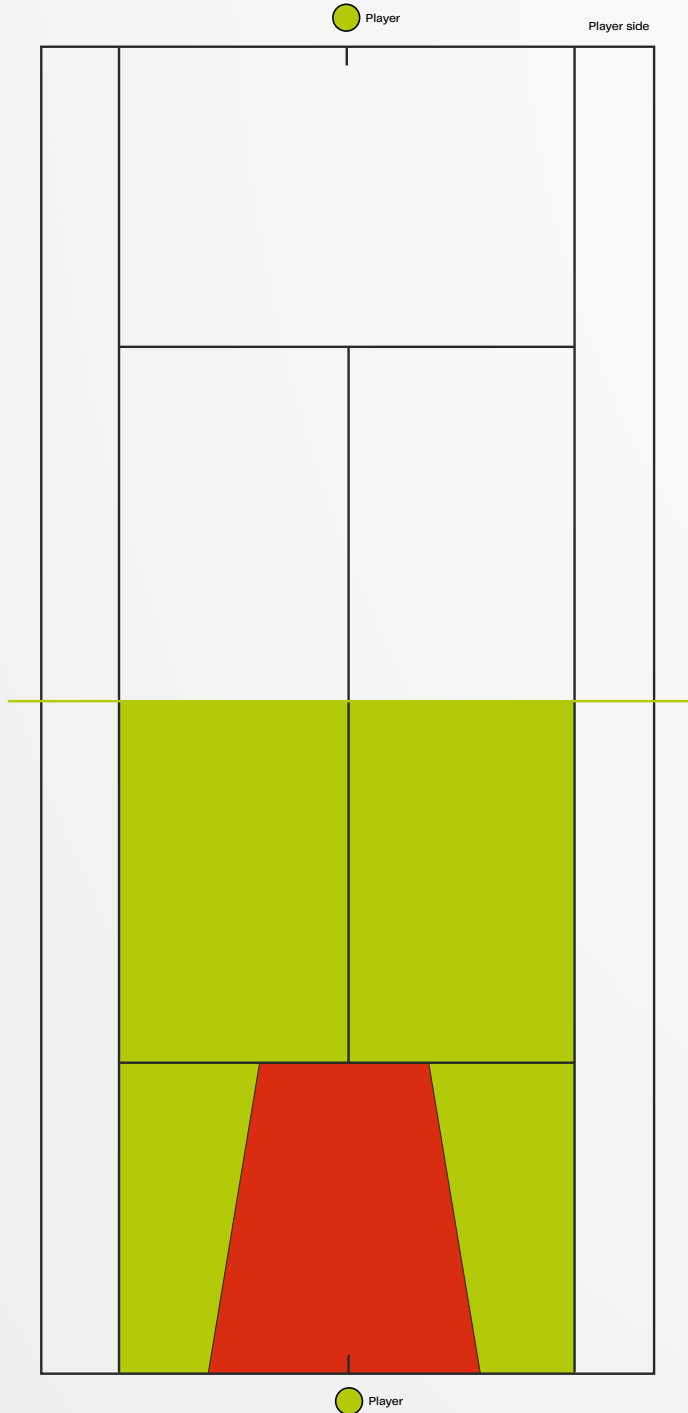




Spela bort från motståndaren

Fritt spel där fokus ska vara på att ha koll på var motståndaren är och hela tiden undvika motståndaren.

Det finns alltid något ställe på banan där motståndaren inte är och där det ändå är låg risk att spela bollen.

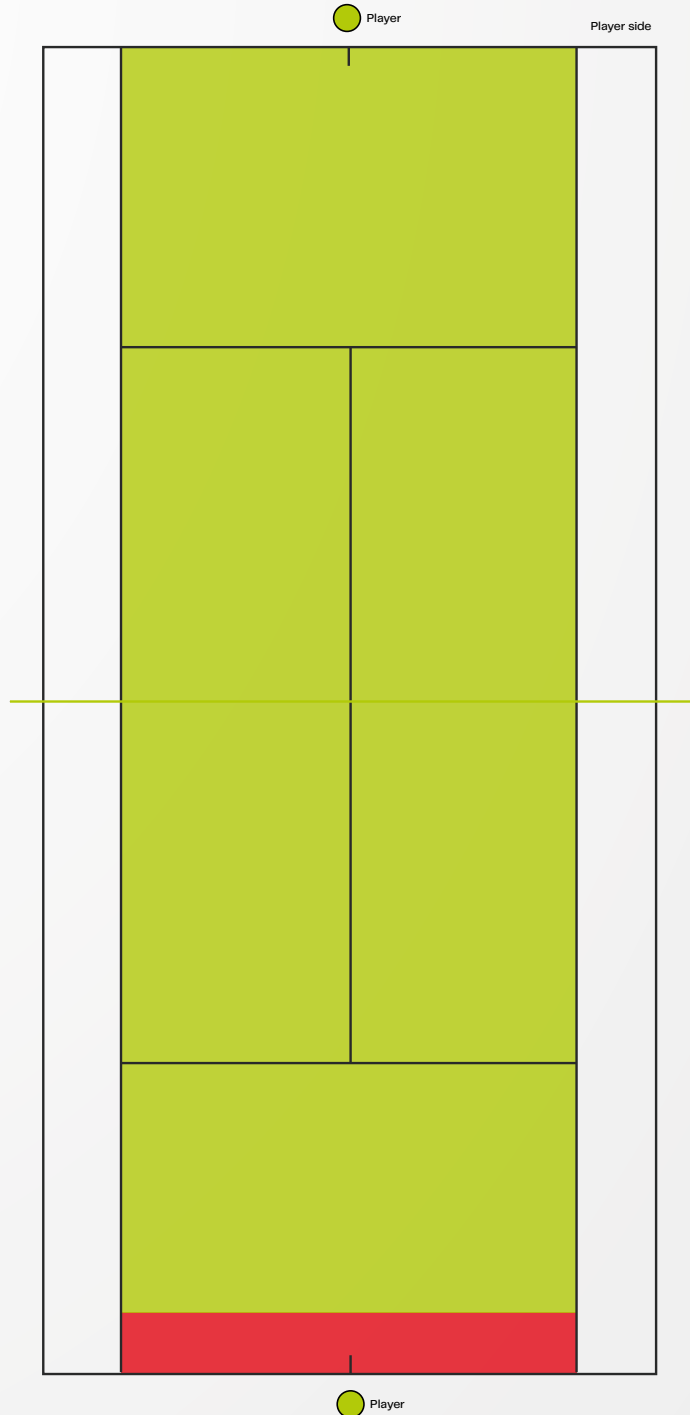


Mästare på spelmönstret

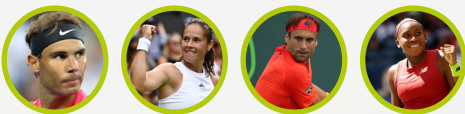


Ena spelaren ska se till att bollen landar kortare i banan men fortfarande med hög rackethastighet.

Här krävs mycket toppspinn för att kunna slå fullt.



Mästare på spelmönstret

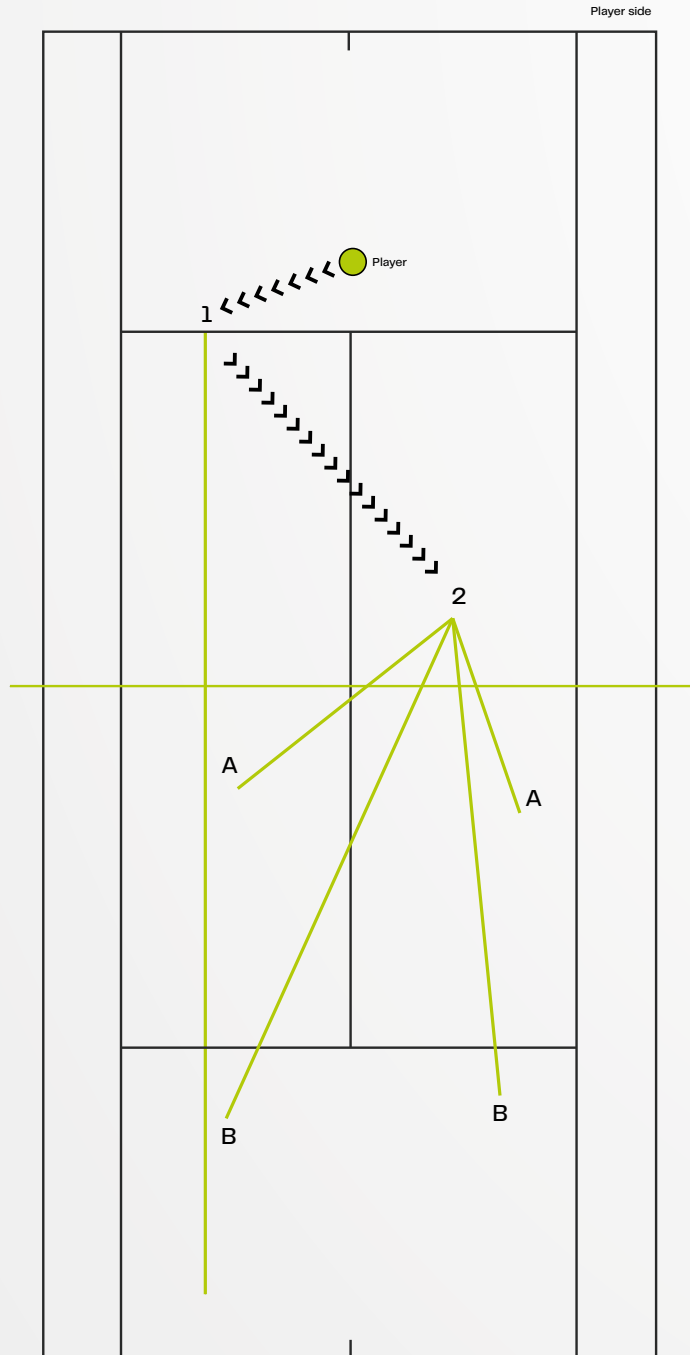


1:a- och 2:a-volley

Spela förstavolley rak djup från servelinjen (1).

Sök dig framåt och jobba som ett V för att sedan spela andravolleyn antingen som en stoppvolley eller en kort volley (2).

PACE förespråkar att förstavolleyen generellt spelas djupt rak medan andravolleyen ska läggas undan.



Mästare på spelmönstret

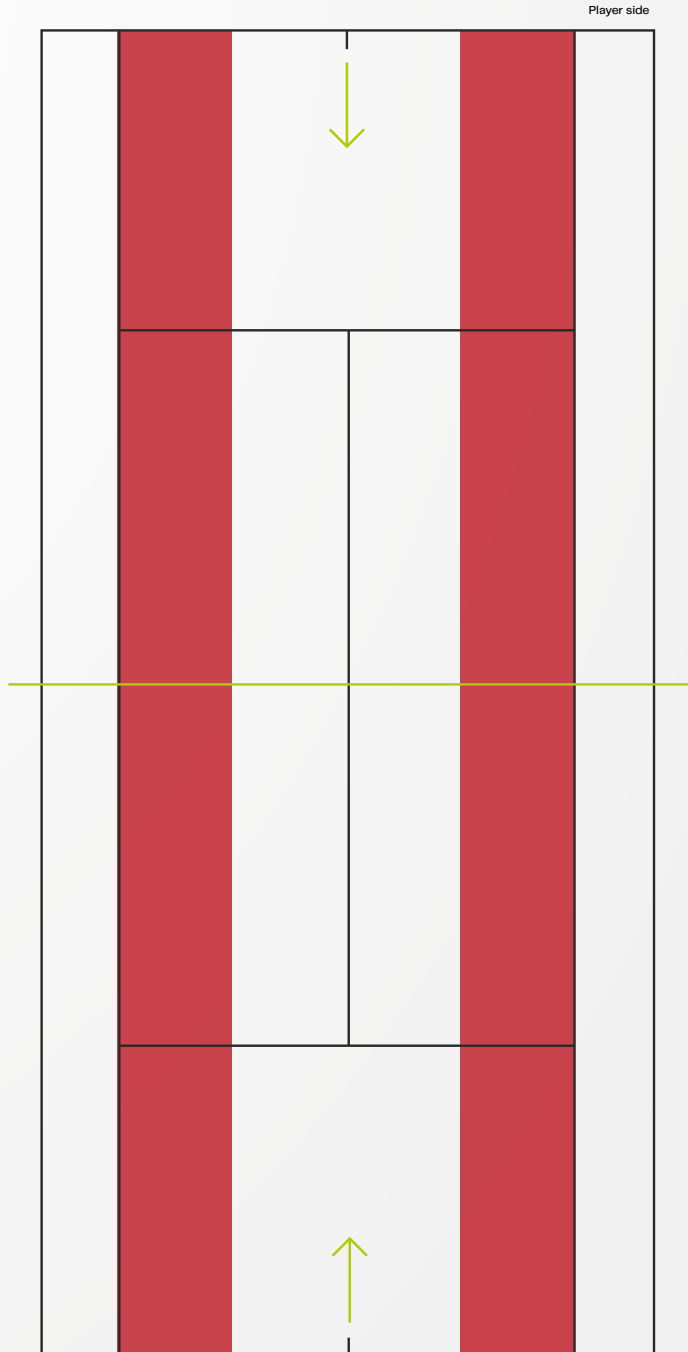


### Neutralisera och attackera

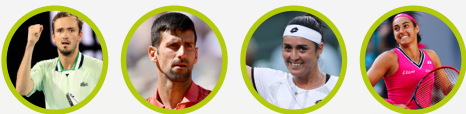
Båda spelarna får endast spela mot mittendelen av banan och inte i de yttre fälten.

Sträva efter att komma fram på nät först (på rätt boll), samtidigt som du vill undvika (neutralisera) att motståndaren hinner fram först.

Här tränar man på att neutralisera, se lägen, attackera, splitstep och mentalt lugn.

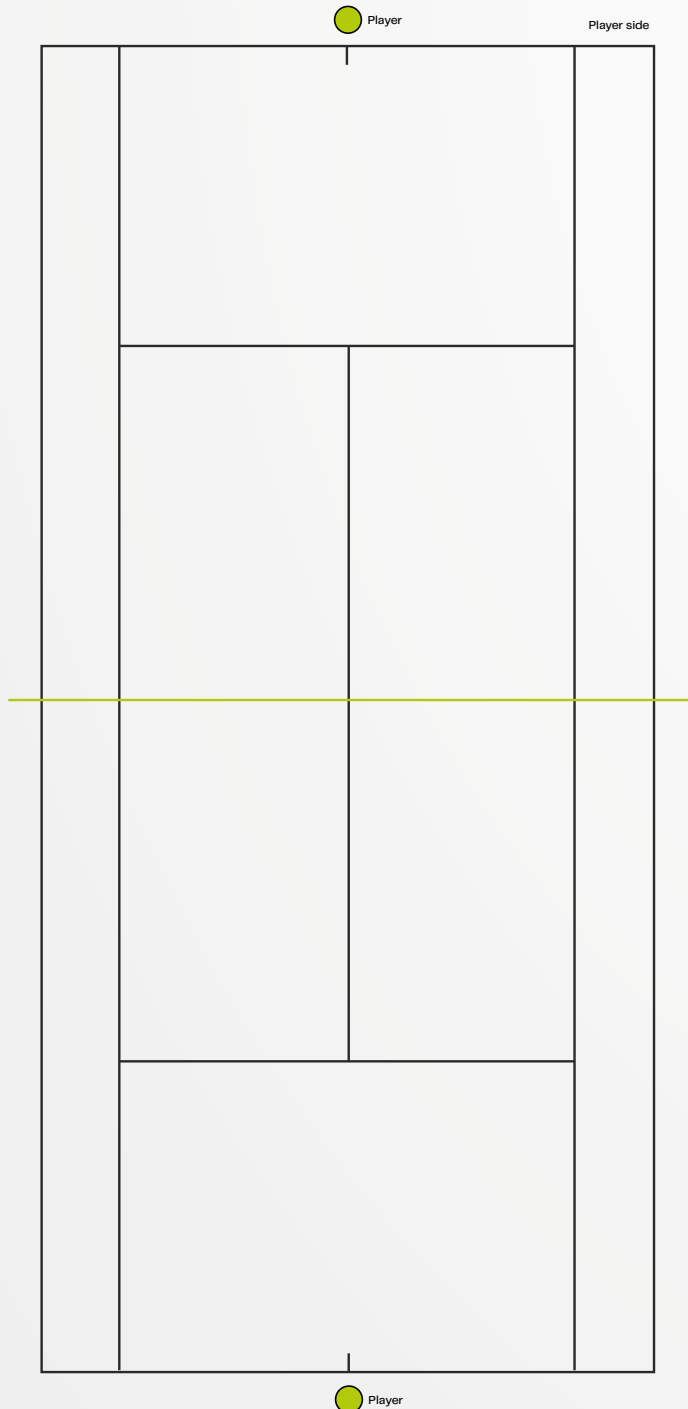


Mästare på spelmönstret

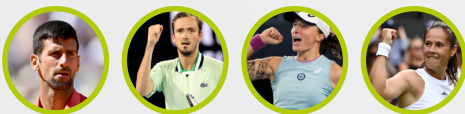




Fritt spel där spelaren hela tiden försöker att neutralisera motståndaren genom hög toppad, vinklad, djup hård, låg slice, stoppboll, spela där motståndaren inte är, olika höjder, positionera sig rätt.



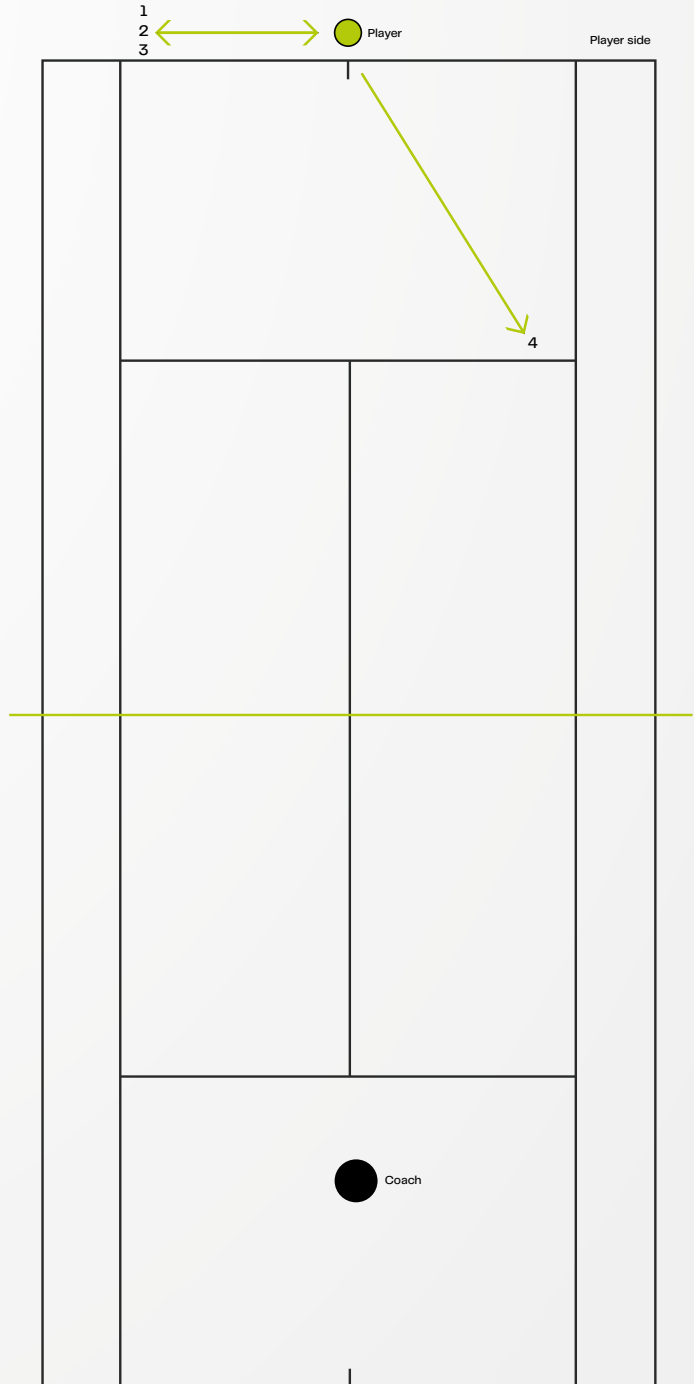
Mästare på spelmönstret



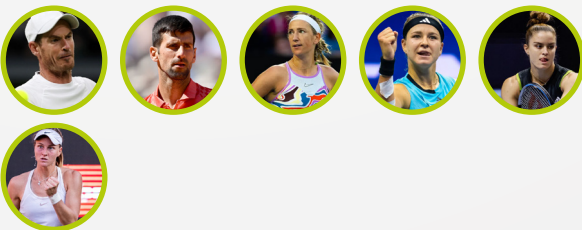
Träna defensivt med tidig förberedelse, kort baksving och explosivt rörelseschema ut till bollen.

Jobba sedan efter slaget tillbaka med översteg mot mitten och snabbt fram på en kort boll.

 Se video



Mästare på spelmönstret



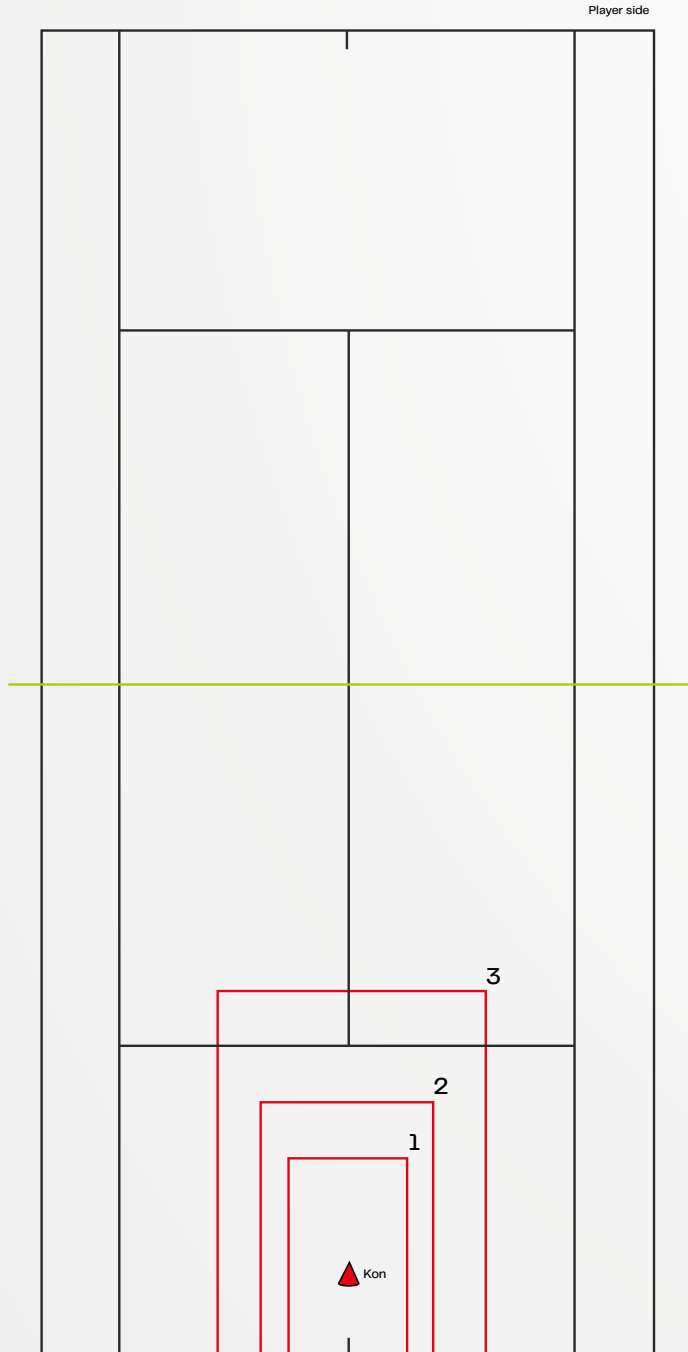
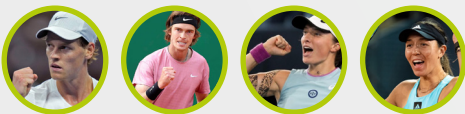
Sikta på en kon i mitten 1 meter innanför baslinjen (logga exempelvis övningen med **PlayReplay** för att se var bollarna landar).

Den landningsyta som behövs för ett proffs (1) för att sätta merparten av bollarna är ca 10m<sup>2</sup>, för en collegespelare (2) ca 15m<sup>2</sup> och för en motionär (3) ca 20–30m<sup>2</sup>.

Ju mer trött/stressad/pressad en spelare är, desto större landningsyta behövs. En motionär som är pressad behöver en yta stor som ett Attefallshus... Det är farligt att övervärdera sin förmåga för då kommer du missa för mycket.

Med andra ord: att sikta på linjen och tro att det är en långsiktig fungerande taktik är bara att glömma även om bollarna du ser på instagram oftast är den typen av slag – proffsen siktar **INTE** på linjen, även fast den landar där ibland.

Mästare på spelmönstret

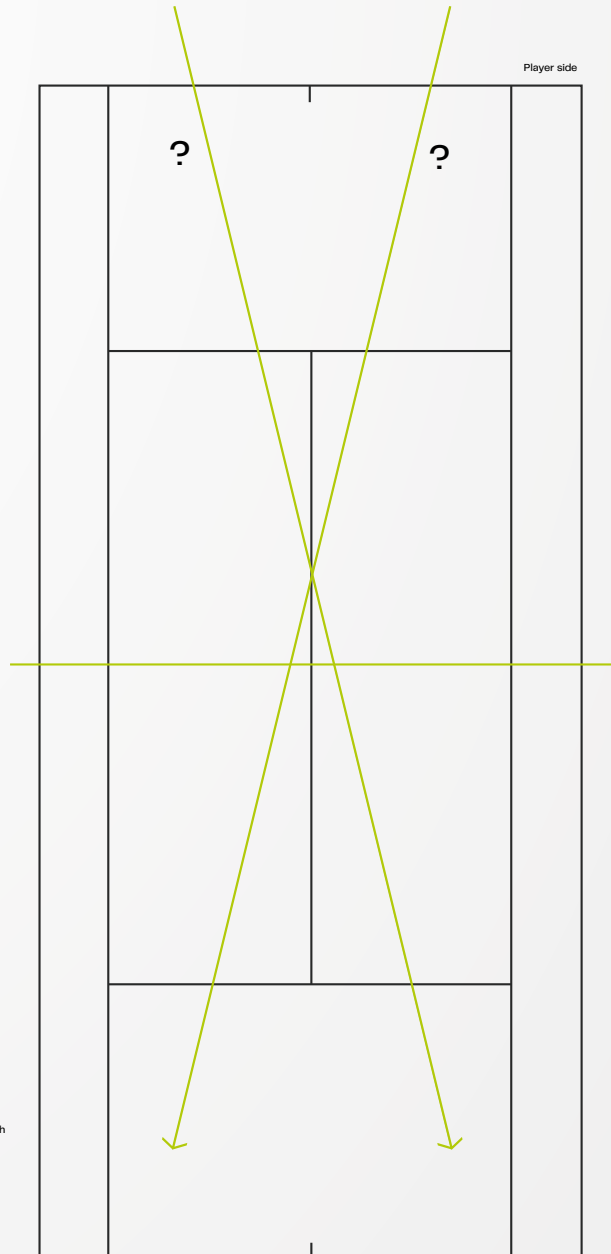


Tränaren står vid sidan och startar bollen.

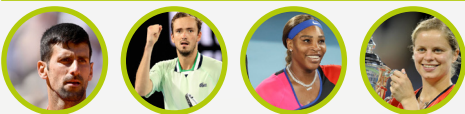
Beroende på var tränaren startar bollen blir det antingen en forehandcrossduell eller en backhandcrossduell.

Spelaren på tränarens sida kommer att märka att den måste anpassa sin position snabbt beroende på var bollen startas.

Samma upplägg går även att göra med rak (även om centrumteorin då inte appliceras). Detta går att göra som övning eller som poängspel.



Mästare på spelmönstret





En spelare servar hela tiden, först till 21 poäng.

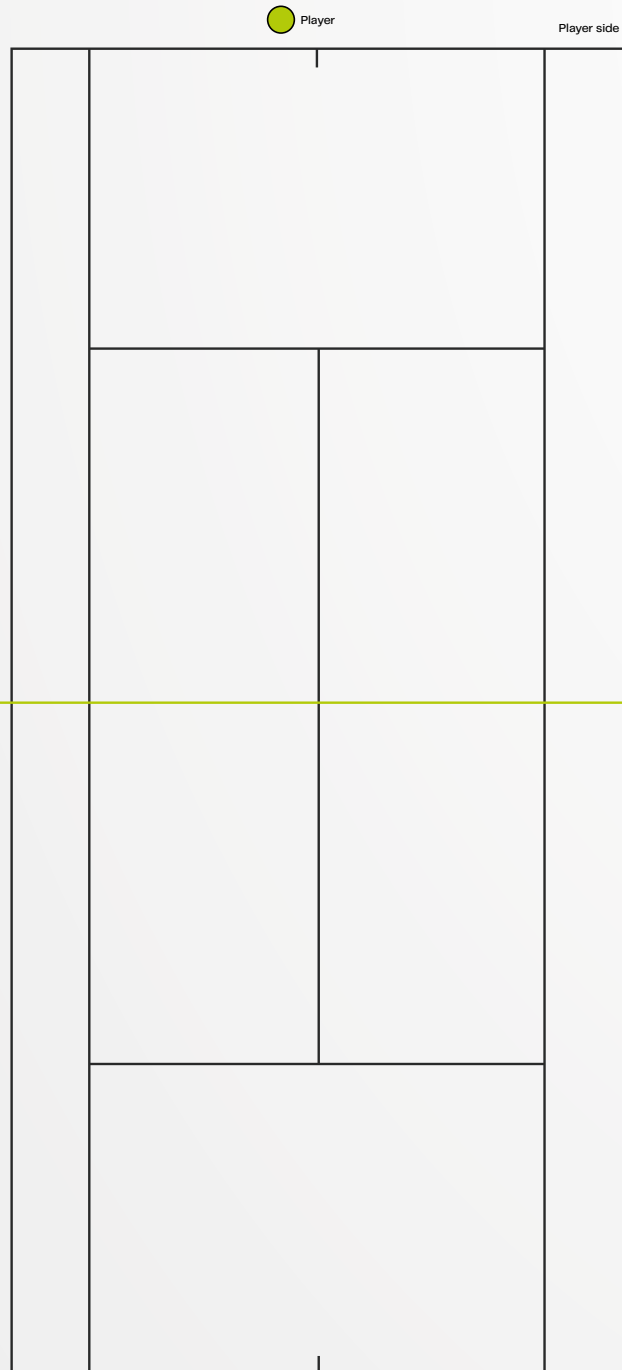
Den får bara serva andraservar och får ta max 5 sekunder på sig mellan poängen.

Viktigt att spelaren ändå koncentrerar sig när den väl servar.

**Tips:** det finns ingen spelare som kan gå för andraserven på så många servar i en så lång övning och det kommer att vara fysiskt krävande att tvingas ha hög puls när man servar.

Det blir jobbigt för servaren att komma upp i serven och mentalt hålla spelplanen, framför allt i andra halvan av övningen. Det gör att man tvingas jobba med en båge och säkerhet i andraserven.

Mästare på spelmönstret



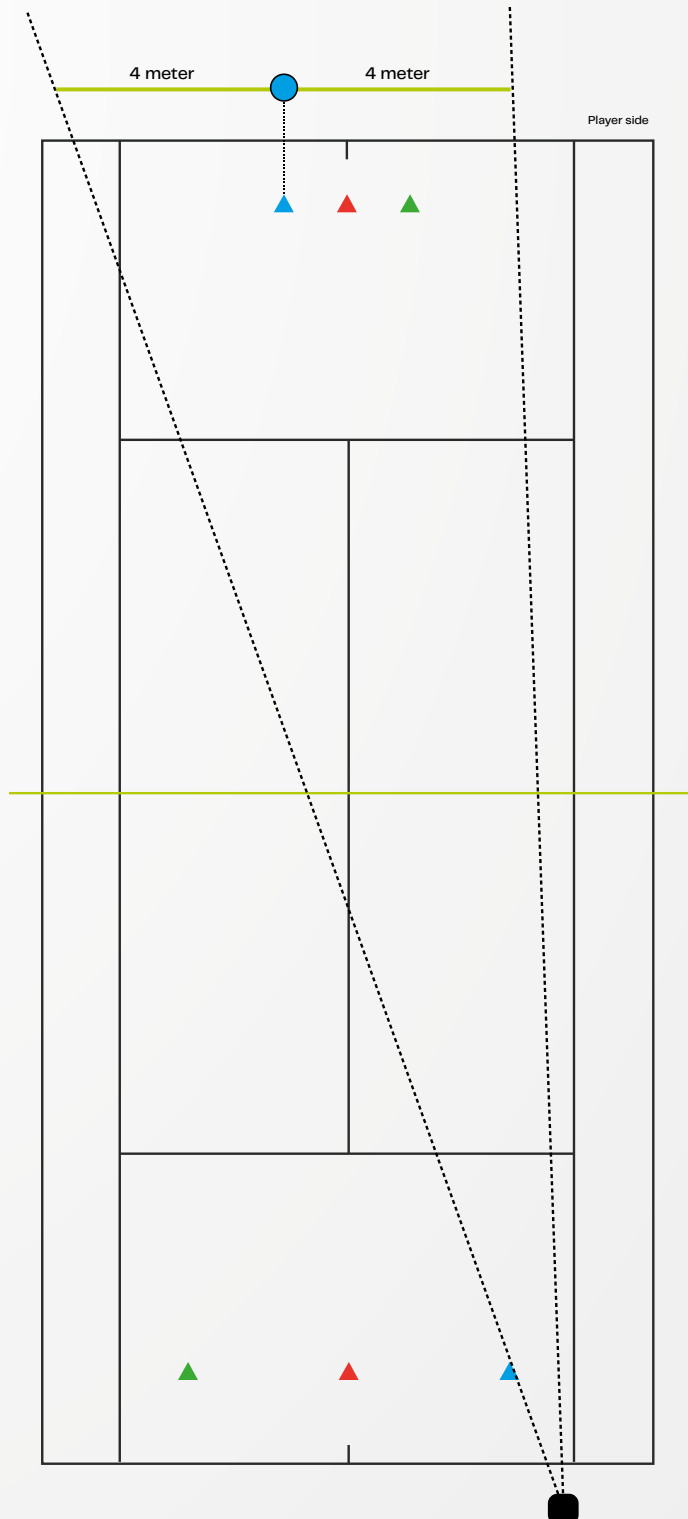
Centrumteorin – positionera dig i mitten, men tänk på att mitten/centrum "flyttas" i förhållande till var motståndaren (=bollen) befinner sig.

Om du slår bollen mot forehandhörnan ska du positionera dig spegelvänt mot denna, alltså i din egen forehandhörna, så att "bollens riktning" är ditt nya centrum.

Illustrera med olikfärgade koner, öva med koner (men akta så ingen snubblar – ställ konerna innanför baslinjen).

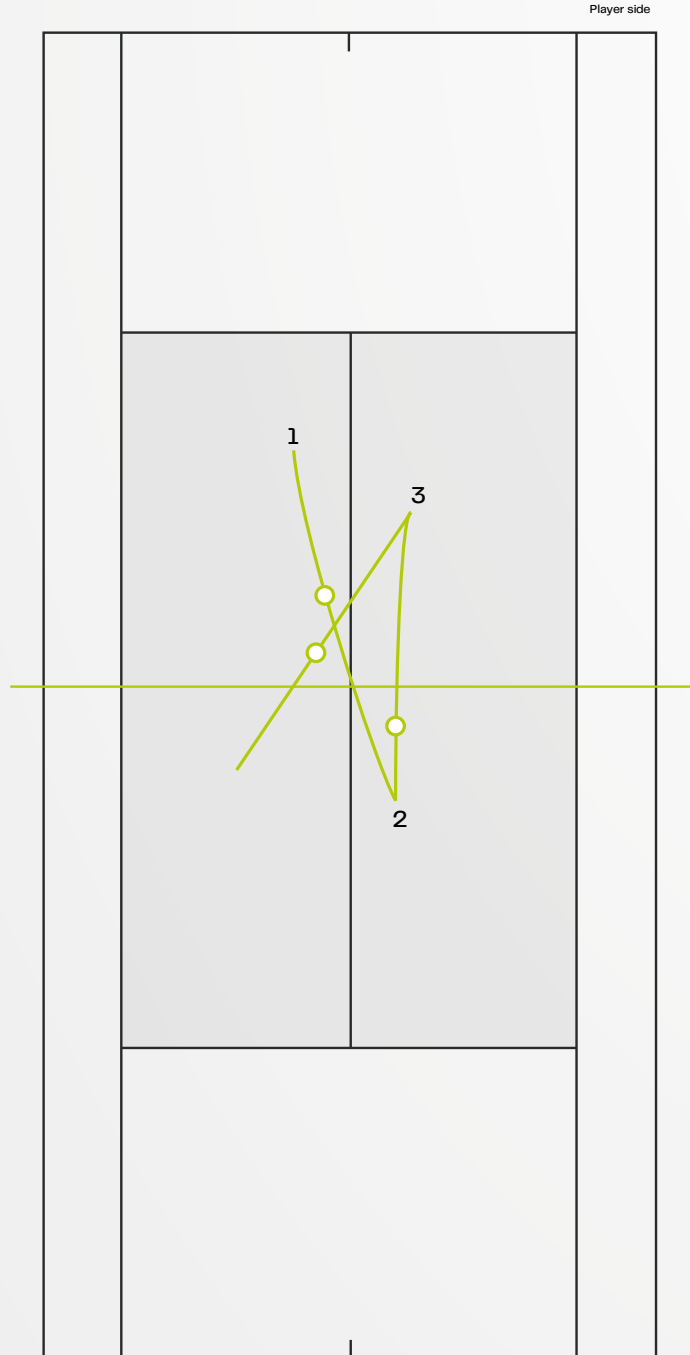
Centrumteorin fungerar på liknande sätt vid nätet som vid baslinjen, MEN medan man vid baslinjen täcker cross ska man vid nätet täcka rak.

Mästare på spelmönstret

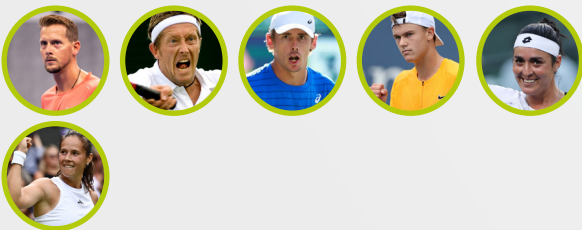


Studstennis (spela i serverutorna, ta den på volley, men du måste slå ner den i din egna ruta och sedan studsa den över nät).

En bra övning för rörlighet, volley och taktik.



Mästare på spelmönstret

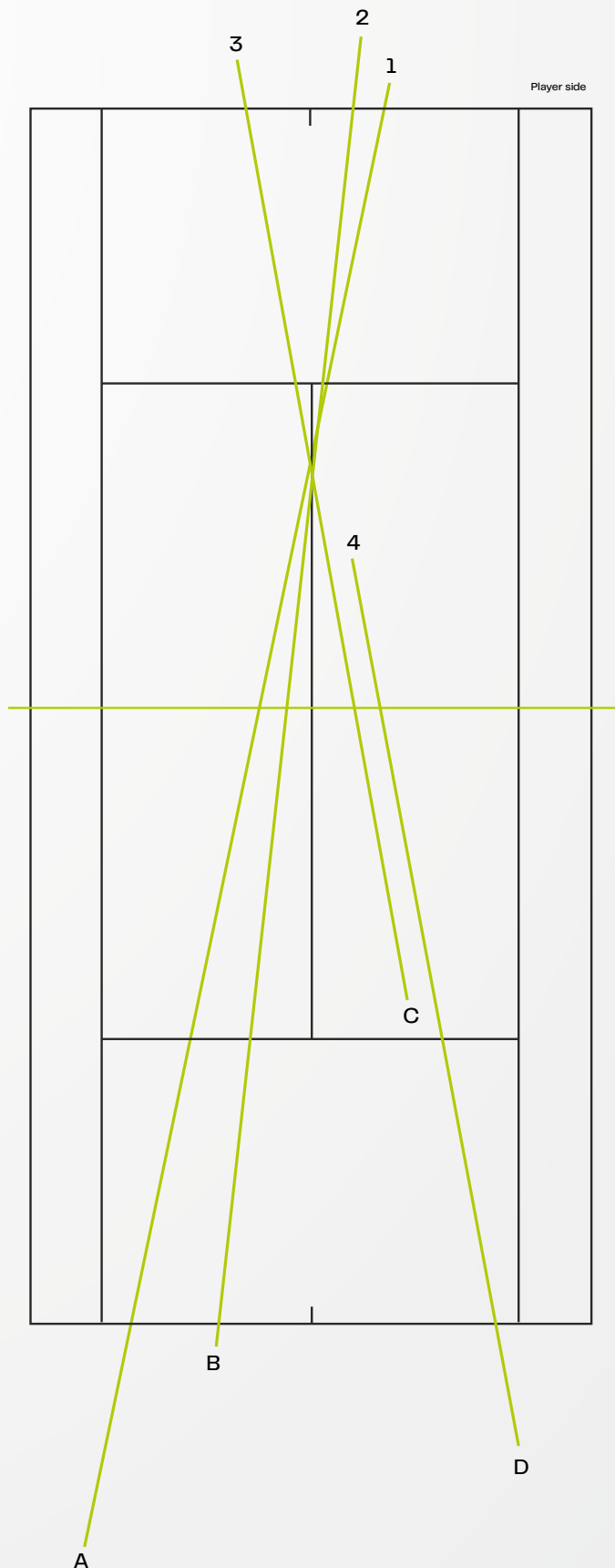
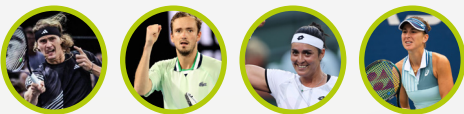


Spela om poängen underifrån i en öppen poängövning.

Fokusera på att positionera dig efter slaget utifrån varje unik situation så att spelaren tränar på att **spela tennis** och inte bara *slå tennis*.

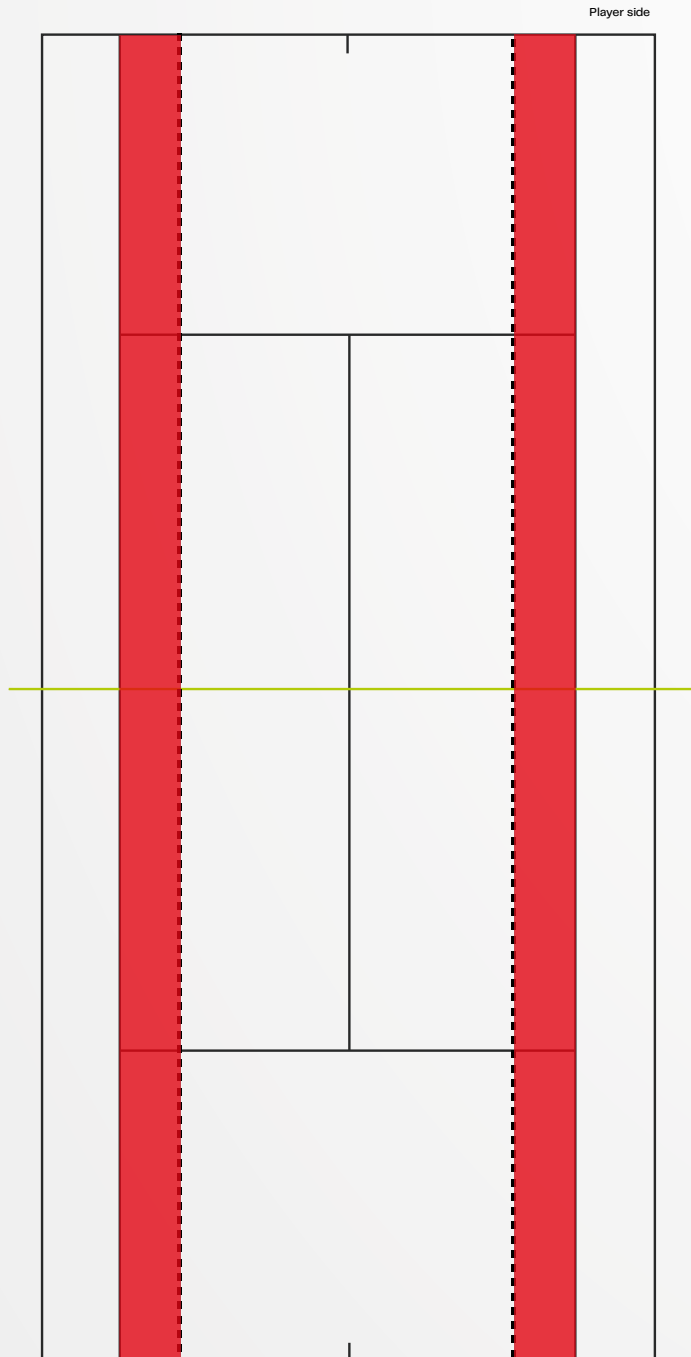
Alla slag man slår ger en konsekvens i vart man måste ta vägen efter slaget.

Mästare på spelmönstret

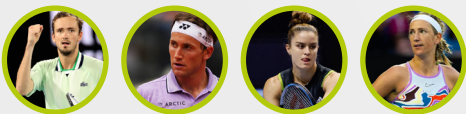




Koner 1 m från linjen – aldrig sikta utanför konerna – måste sikta på big targets (det är ok om bollen landar närmre linjerna men siktet får inte vara där).



Mästare på spelmönstret



### Winner och Unforced Error

Öppen spelövning mellan två spelare.

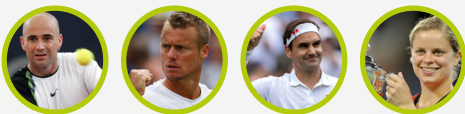
Börja vid ställningen 5-5 och spela tills någon når 0 respektive 10 poäng.

Om en spelare slår en "ren" winner så får man 1 poäng.

Om en spelare gör en unforced error får man minus 1 poäng.



Mästare på spelmönstret



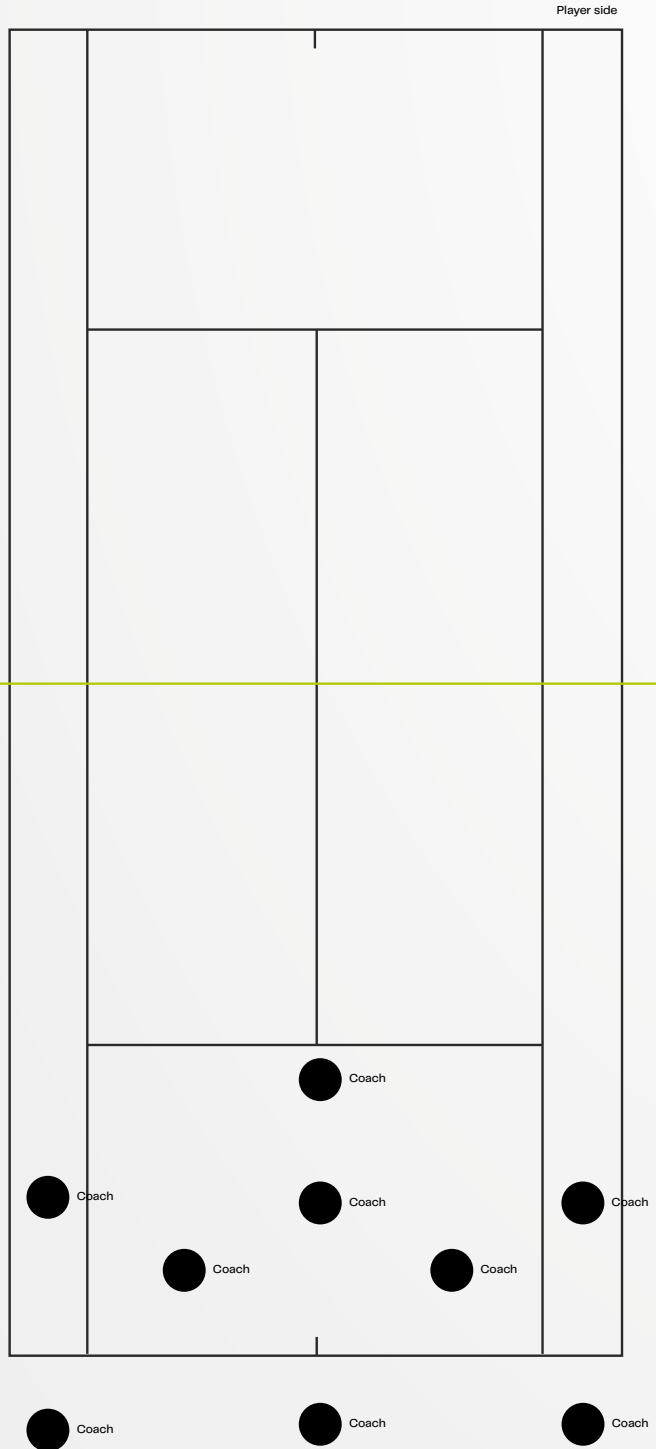
### Positionering av coach vid korgövning

PACE förespråkar att tränaren startar bollar från olika positioner i banan vid korg- och spelmönsterövningar.

Detta gör att spelaren får slå på bollar som även kommer från sidan och inte bara från mitten och att vissa specifika övningar kräver att man står på olika positioner.

Exempelvis får man oftast upplägg av motståndaren från sidan av banan och inte när motståndaren står placerad i mitten långt fram. Således bör man också träna att slå winners när bollen kommer från en annan riktning (det är nämligen mycket svårare än när bollen kommer från mitten).

Mästare på spelmönstret



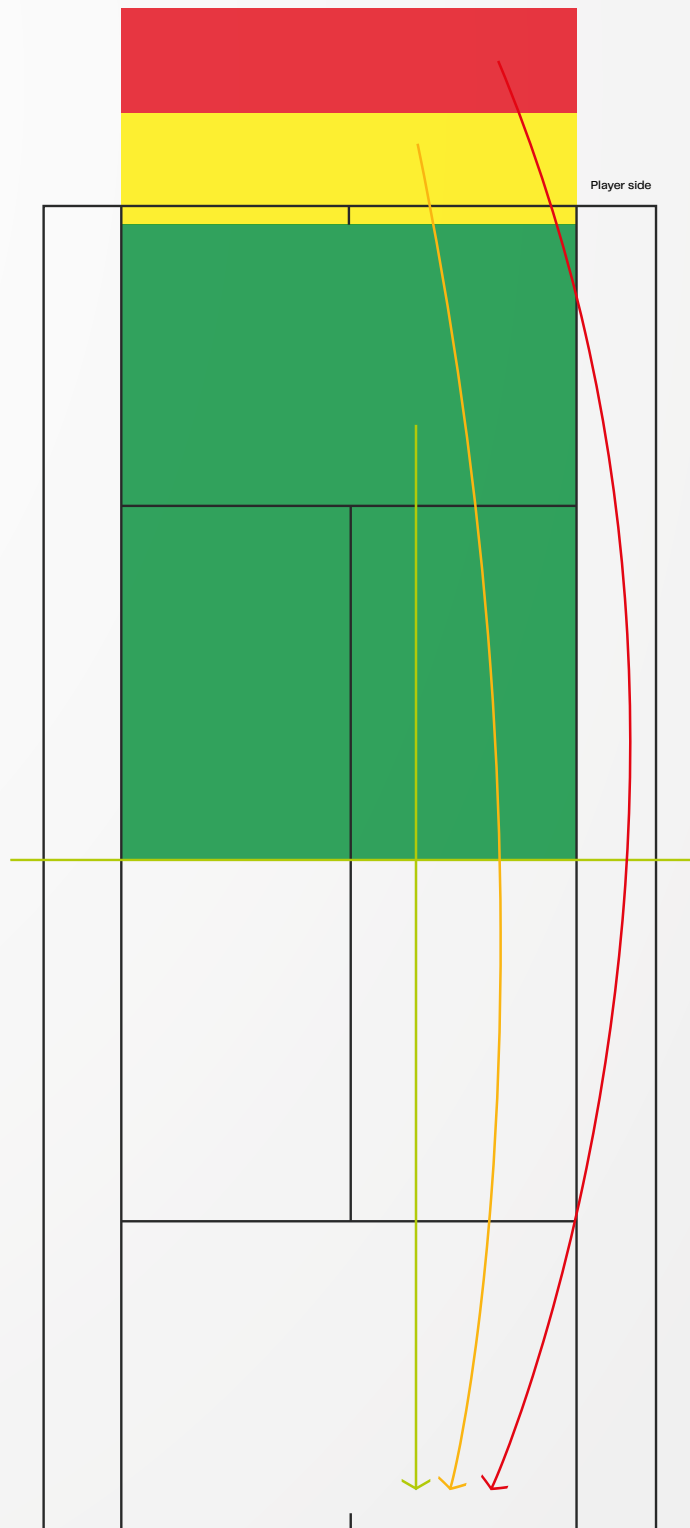
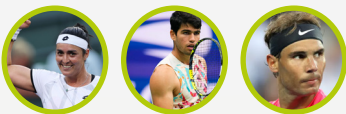
När man spelar ifrån den röda zonen spelar man högt och långt så att motståndaren får backa och man köper sig tid.

I den gula zonen spelar man i mellanhöjd över nätet, där höjden är lite beroende av spelarens egen spelstil.

I den gröna zonen bör man spela lågt över nätet eftersom banan är mycket kortare härifrån. Även om man spelar lågt över nätet bör man ha en bäge på bollen, med hög rackethastighet och spinn på bollen.

Många spelare spelar för lågt i röda zonen och för högt från gröna zonen

Mästare på spelmönstret



Den här övningen är till för att göra spelaren medveten på vad motståndarens slag faktiskt är för typ av "boll" som kommer till dig – alltså inte endast vänster eller höger.

Om motståndarens boll studsar på spelarens sida i det:

När spelaren spelar från den **röda zonen** ska bollen spelas högt och långt så att motståndaren får backa och spelaren köper sig tid.

I den **gula zonen** spelas bollen i mellanhöjd över nätet, där höjden är lite beroende av spelarens egen spelstil.

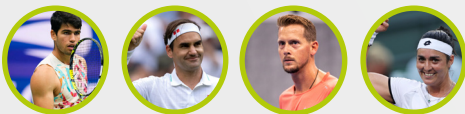
I den **gröna zonen** bör bollen spelas lågt över nätet eftersom banan är mycket kortare härifrån. Även om bollen spelas lågt över nätet bör man spela med en båge över nät, med hög rackethastighet och spinn på bollen.

Prova på: när motståndarens boll passerar nätet ska spelaren försöka lista ut ungefär vilken zon bollen kommer landa i och därifrån försätta spela poängen. Gör detta under hela bollduellen. Detta för att skapa en medvetenhet av att leta efter möjligheter på banan och snabbare kunna reagera och agera.

Player side



Mästare på spelmönstret





**PACE Risk&Reward**

Det finns 4 st övergripande risker en spelare kan jobba med i varje enskilt slag. Ju högre risk, desto större chans att avgöra bollen – om den sitter. Ju lägre risk – desto "säkrare" men samtidigt ingen reward. PACE förespråkar att man gör en unik blandning i varje specifikt slag men att den totala risken är 2 för att det ska vara en långsiktig fungerande taktik. Varje risk räknas som en poäng (men verkligenheten är ju inte så att det är antingen eller utan man kan ju använda lite av varje risk). Detta är en öppen spelövning.

**Förenklad förklaring**

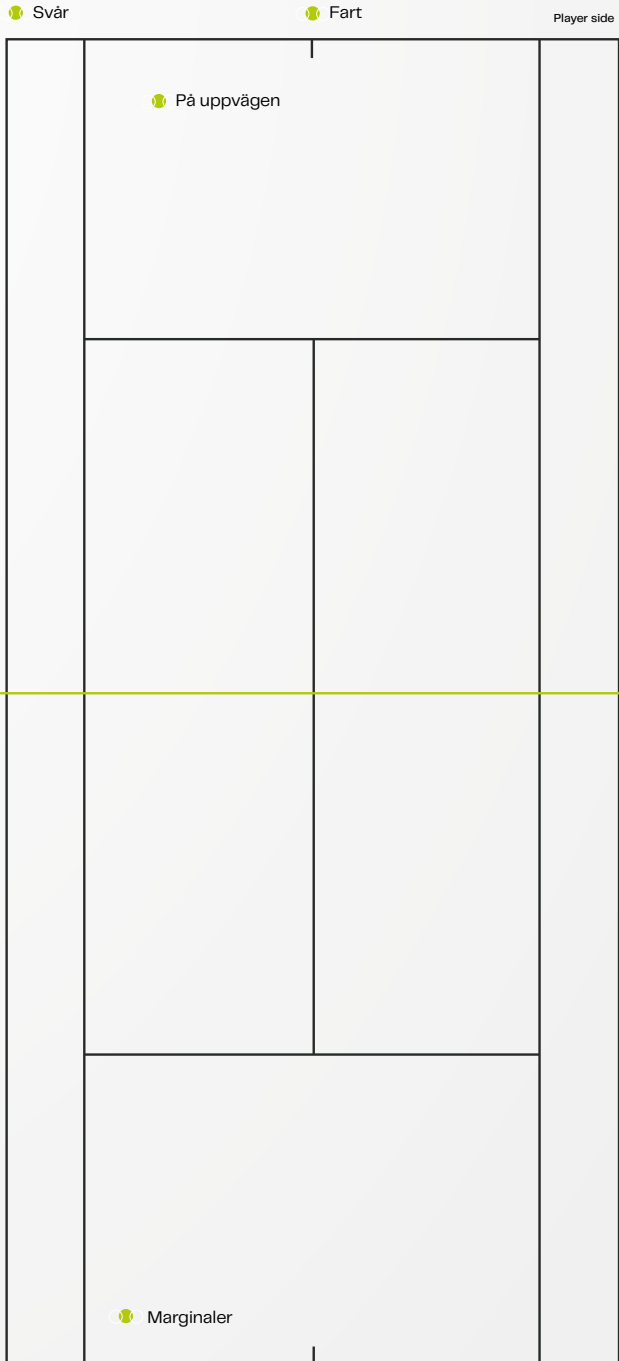
**Fart** – ju hårdare du slår desto högre risk

**Marginaler** – ju närmre linjerna/nätet desto högre risk

**Hur tidigt du tar bollen (på uppvägen)** – ju längre in i banan spelaren tar bollen desto snabbare spel blir det men samtidigt svårare för en själv

**Hur svår bollen är/står rätt eller fel** – om du är i ett pressat läge eller står fel så ökar risken.

Mästare på spelmönstret



### Brevet

En spelare spelar cross, en spelar rak.

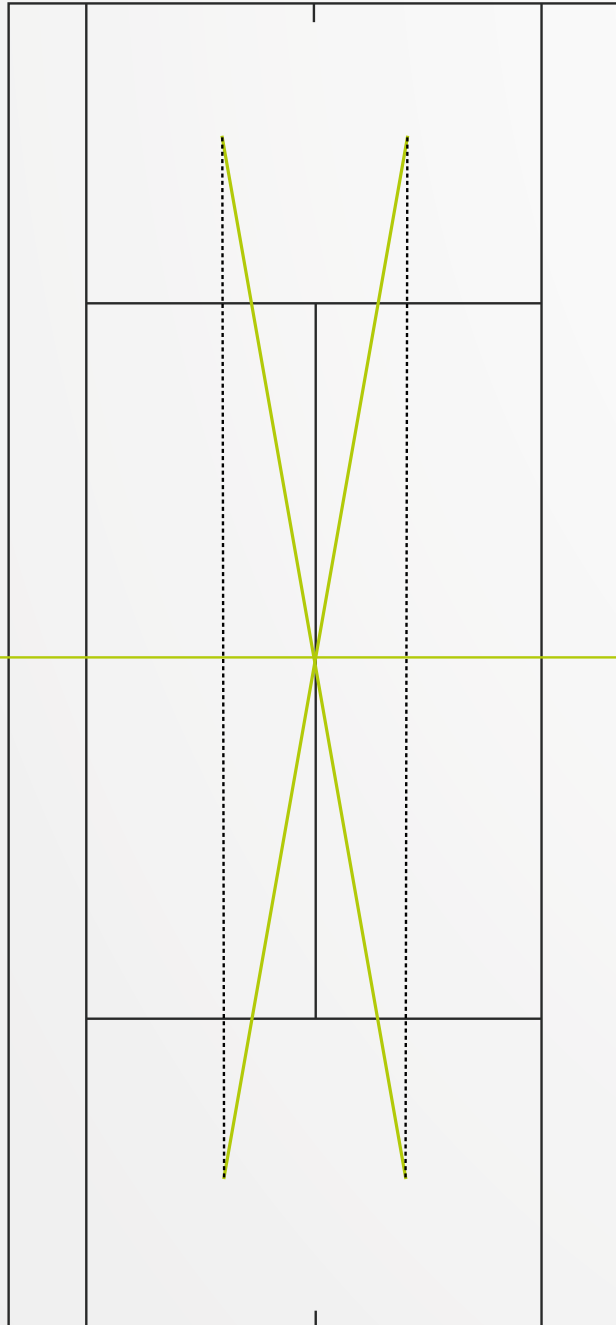
Skillnaden mot det ”klassiska brevet” är att här försöker vi spela så nära mitten som möjligt men ändå lyckas med sin uppgift (dvs hålla sin cross eller sin rak).

Ex. spela den cross men så nära mitten som möjligt, men viktigast att den blir cross.

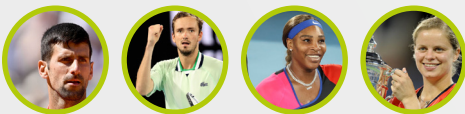
Viktigt att redan från första slaget på inbollningen se till att applicera tänket i centrumteorin så att varje slag och positionering sätts från start. Det gör att resten av passet kan byggas vidare på en bra grund.

Var noggrann med att ligga kvar i slaget så att du får en lång bollträff. Tänk att du ska följa med med racket som att du skulle träffa en boll till efter bollträffen.

Player side



Mästare på spelmönstret

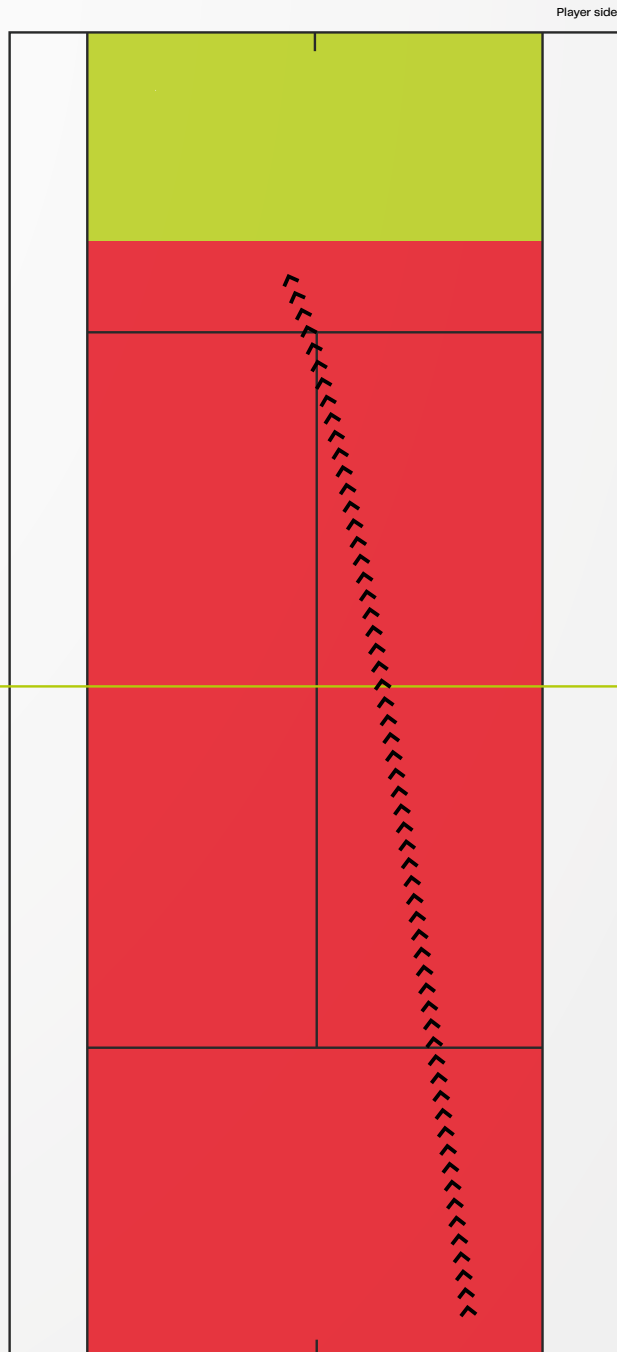


Redan från starten på inbollningen är det viktigt att sätta tonen för resten av träningen. Därför är det viktigt att vara i tid till bollen med tidiga förberedelser.

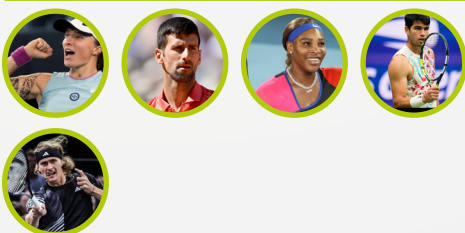
Efter motståndaren har träffat bollen så färdas bollen genom den röda zonen, då rör sig spelaren dit där spelaren vill slå slaget ifrån. När bollen kommer in i gröna zonen ska förberedelserna vara klara och då påbörjas slaget från benen, sedan överkroppen och sist armen.

Om spelaren väljer att vänta för länge innan slaget påbörjas, kommer utförandet av slaget försämrats och antalet missar ökar. Det blir även väldigt svårt att utföra en offensiv spelstil om man alltid hamnar i stressade situationer, i onödan.

Bilden är givetvis en förenkling då parametrar så som motståndarens fart/höjd/spinn i slaget påverkar hur zonerna fördelas från gång till annan. Men illustrationen är en väldigt bra tumregel oavsett spelnivå om bollen kommer i medelfart 1 m över nätet.



Mästare på spelmönstret



”Vi ger tillbaka till  
svensk tennis!”



**PACE**

[www.pacetennis.com](http://www.pacetennis.com) | [@pace.tennis](https://www.instagram.com/pace.tennis)