

Play the PACE way

Play the PACE Way är kärnan i PACE:s tennisfilosofi och träningsmetodik. För att läsa en förklaring till varje box, scanna här.



PACE	Tränarens roll	Mentalt	Rutiner	Serve	Retur	Forehand	Backhand	Volley	Taktik/ spelupplägg	Offensiv	Defensiv	Neutralisera	Positionering	Rörelsemönster	Dubbel
Play The PACE Way	Lära ut – ej endast informera	Tänk långsiktigt	Börja dagen där man avslutade gårdagen	Startar bollduellen i överläge	Startar bollduellen i underläge	Hög rackethastighet	Hög rackethastighet	Slå inte volley, spela!	Tänk och spela tennis – schack	Hur spelar man mot en offensiv spelare?	Plan A-B-C	Först förstå, sen bemästra	Fart Placering Tid	Vid puls – väga köra på	Teamwork – olika uppställningar
Röd kunskapstråd	Förberedelser – planera inför passet	Vinna eller lära sig	Gör jobbet varje dag – först då kommer resultaten	Olika skruv	Lära sig motståndarens servemönster	Kunna kontrollera sin topspin	Tidiga förberedelser	Utgångsposition – fram med armarna	Winners kontra unforced errors	Korta explosiva övningar	Spela enkelt	Varför proffsen ofta neutraliserar	Växla tempo – skapa tid	Hög intensitet – många steg	Positivt kroppsspråk
Kommunikation förälder – spelare – tränare	Gör träningen matchlik	Positivt kroppsspråk, attityd	Förberedelser	Våga	Ha en plan	Tidiga förberedelser	Underifrån och upp	Jobba med låg tyngdpunkt	Förstå sina styrkor/svagheter	Leta möjligheter	Låt motståndaren hela tiden tvingas att slå ett slag till	Vänd underläge till överläge	Utgångsposition	Var alltid i rörelse	Kommunicera
Långsiktig spelarutveckling	Tänk långsiktigt	Se möjligheter	Disciplinerat	A C E placering (ej B D i rutan)	Variera positionering	Enhetlig baksving	Använd vänster arm (2BH)	Jobba som ett V	Bli riktigt bra på några bra enkla spelmönster	Viktiga bollar	Marginaler	Tänk tennis	Fram med händerna – racket framåt	Jobba som ett V in i banan	Våga vara huvudperson
Individuell coaching	Lär spelare olika "regler"	Snabb analys – sen gå vidare	Se till att få matchen dit man själv vill	Ta god tid på sig	Lära sig olika slags retur	Avstånd till bollen	Kroppshållning	1:a volley rak djup – 2:a kortare / spela bort	Se mönster	Våga	Få misstag	Riktighetsändring – offensivt och defensivt	1-1,5 m bakom baslinjen	Djupled – rätt träffhöjd	Investera
Extraträning, fys & tester	Träna det som gör skillnad	Enkelheten	Gör aldrig samma misstag 2 ggr i rad	Enkel teknik	Utgångsposition	Aktiv vänsterhand	Ej uppstuds	Ta bollen ovanför nätkanten	Rätt höjder över nät	Spela bort från motståndaren	Big targets	Förstå vem som har övertaget i bollduellen	Splitstep	Jobba med låg tyngdpunkt	Våga bryta in
Förbättra juniorernas grundteknik	Träna mer offensivt än defensivt	Noggrannhet	Lyssna på tränaren	Enhetlig uppställning	Läs motståndarens uppkast	Underifrån och upp	Topspin	Blocka	Anpassa höjden över nät utifrån position	Hellre för långt än för kort	Precision (10, 15, 20, 25 m ²)	Undvika att motståndaren får läge	Positionera sig utifrån vad motståndaren har för typ av slag	Påbörja slaget tidigare än man tror	Fejka
Utrustning	Korta explosiva övningar	Fokus	Vänta långt bak i banan	Viktöverföring	Balans	Rätt träffhöjd	Lång bollträff	Kompakt	Varken överslä el vara försiktig – bestämd	Använd forehand i mitten	Växla tempo	Stäng luckor, ge ej motståndare slagläge	Centrumteorin	Viktöverföring	Attityd
Hjälpmedel/redskap	Vänj spelare vid högt tempo	Grit	Stå upp när man väntar	Lugnt uppkast – håll uppe vänster arm	Kort splitstep	Träffa framför	Svinga igenom mot v. skuldra (2BH)	Vinkla upp racketbladet	Få spelet till sina styrkor – schack	Alltid minst 1 m från sidlinjen	Ha koll på motståndaren	Risk & reward	Is i magen	Sätt i hälen först	Vara aktiv
Mobilanvändning i samband med träning	Anpassa startbollar beroende på ev. nivåskillnader	Våga – vara positiv	Provsvinga	3 x 90° trophy position	Korta svingar	Använd underarmen	Upp med h. armbåge efteråt (2BH)	Rätt fot fram	PACEBOX – använd vinklar	Jobba in i banan – djupled	Defensiv på offensivt sätt	Olika fart/höjder – positionera sig	Positionera sig utifrån vad som oftast händer	Open, semi-open, rak, stängd	Söka
Faddrar/förebilder	Starta bollen från olika positioner	Nollställd – chans ej	Spela om bollen är ute – ej döma	Träffa högt	Träffa framför	Avslappnad handled	Motrörelse (1BH)	Träffa framför	Skapa mkt tid och spring kort	Spela lägre över nätet	Vinklar	Längdkänsla	Spela cross – spring kort	Ligga kvar länge i slaget	Stäng mitten
Övningsbank PACE kompendium	Upprepa sig	Vara beredd på korta bollar	Närvaro vid bollträffen	Hoppa – fall framåt	Ofta cross	Framåtvikt i slaget	Använd bara h. arm (1BH)	Smasha kort i rutan så bollen studsar uppåt	Rätt slag ger möjlighet till att avsluta poängen	Drive-volley	Täck motståndarens lätta slag	Slice – förstå syftet med slice	Balans framför position	Ej piruett	Serve-volley eller stå kvar
Mouratoglou SoMe	Positiv coaching, avsluta glatt och positivt	Accelerera för att få topspin	Göra sitt bästa på varje boll	2:a båge, spinn, accelerera	Använd motståndarens fart	Lång bollträff	Hand kontra armbåge (1BH)	Hög volley kontra smash	Övrraskningsmoment	Avsluta övningen vid nät	Korta ner baksvingen i väldigt högt tempo	Is i magen	Snabbt till position	Översteg	Olika positioneringar av returnerarens partner