

- 1) Spela avspänt men koncentrerat, håll fokus i bollarna.
- 2) Titta på bollen!! Rör på fötterna! Böj på knäna.
- 3) Slå betydligt fler kross bollar än raka bollar från baslinjen (3 faktorer: lågt nät, diagonalen längre, förflyttning tillbaka blir kortare). Slå ut med linjen då och då, kanske 10 % av slagen. Tex före en nät attack eller när läge finns för ett 'winner', 'nearly winner' slag.
- 4) Baslinjeslag; lätta topspinn slag, tänk på att borsta upp bollen, accelerera racket i bollträffen. Håll längden i slagen! Volleyslag; Stöt till bollen bara, vinklat eller rakt djupt, skär inte slaget med svingad rörelse.
- 5) Attackslagen; lätt topspinn eller flatare rack i bollträffen, sikta strax över nätkanten, timingen.
- 6) Lobba ofta mot motståndarens nät attacker! Om du inte har god stans och läge för passering så lobba.
- 7) Om motståndare går runt och skall slå forehand på sin backhand sida mot din backhand (rätt vanligt att möta), så svara med djupa/långa vinklade kross backhand för att flytta motståndaren utåt.
- 8) Slå nästan alltid rak djup volley som första volley om man inte är säker på en "winner".
- 9) Grundslag med hela kroppen, flata slag och topspinn slag (även slice ibland), nerifrån och upp. djup/längd är viktigare än fart/hårdhet. Röra sig alltid snabbt tillbaka till IRP. (ideal recovery point)
- 10) Slå bollen framför kroppen, när racket har hög fart
- 11) Slå bollen på den högsta punkten de har i bollbanan mot dig
- 12) Gör splitstep strax före motståndarens servträff
- 13) Fotarbete! Stora snabba steg först sedan små snabb korta steg, sedan stå stilla i slaget, inte hoppa eller springa, stå stabilt, stå på tårna mellan slagen, håll balansen på tå
- 14) Variera Serven (skruv, djup, hårdhet, sidled, gärna maskerad), serva nerifrån och toppa slaget, kasta racket upp mot bollen
- 15) Serv returer: Gå gärna 'in i bollen', Slå slaget med racket nära kroppen (i varje fall 2 serv returer); raka eller slicade returer, stå 'lätt' och fokusera bollen tidigt i motståndarens uppkast. Bara styr returen mot riktigt hårda servar (mycket kort backsving)
- 16) Ha alltid en strategi/spelplan: T.ex. A) Defensivt baslinje spel (slice och andra slag) vänta på att motståndaren skår ut , B) Offensivt baslinje spel (mycket flata och topspinn slag) + attackera på korta bollar, C) Nät attack spel, Serv-Volley, D) Extremt spel, stoppboll - lobboll. Byt strategi om den valda inte funkar (efter 3-5 game). Hitta motståndarens svaga slag. Backhand eller forehand rally bäst? (Testa detta under inbollning).
- 17) I dubbel skall man försöka få båda i egna laget på nät. Minst en inbrytning i egna partners serv game.
- 18) Visualisera slagen (modell 'inner game') se dem landa strax innanför baslinjen. Mentalt före vara boll.

Obs ! Drick ett glas vatten där 1-3 tsk bakpulver rörs i glaset , 2-3 timmar före spel.