

The background is a vibrant yellow. In the center, a large, stylized tennis racket is depicted with a grid pattern on its head. The racket's frame is outlined in a light orange color. Silhouettes of four tennis players are scattered around the racket, each in a different pose: one at the top left pointing, one at the top right holding a racket, one at the bottom left with arms raised, and one at the bottom right in a ready stance with a racket. The word 'BASISTEKNIKK' is written across the middle of the racket's head in large, bold, yellow letters with a slight shadow effect.

# BASISTEKNIKK

Riksanlegget  
© for tennis

## Basis er grunnlaget...

Tennisporten er over 125 år gammel. Blant verdensstjernene har spillestilen forandret seg fra tiår til tiår. Grep, sving og fotstilling har hele tiden variert. Det var spillere som spilte forehand på begge sider og ingen backhand, noen spilte med tohånds-forehand og tohånds-backhand. Alt er lov så lenge det fungerer.

### Tennis er et spill hvor kontroll er fellesnevneren for spillet

Kan du kontrollere ballen i alle situasjoner, blir du en vinner. Bjørn Borg hadde følgende plan: "Det er om å gjøre å slå ballen en gang mer over nettet enn motstanderen". Med denne planen vant han mange kamper. Her er det mye vi vanlige spillere kan lære!

Selv om spillestilen er noe annerledes blant toppene i dag enn for 30 år siden, er fortsatt kontroll og sikkerhet de viktigste basisene for tennisspillet.

For å lære noe av hvordan toppspillerne får kontroll og sikkerhet, er det en del fellestrekk ved alle slagene. Disse basisferdighetene må vanlige spillere få på plass før de begynner å svinge og slå som toppspillerne. Med riktig grunnteknikk kan de gradvis legge på kraft, uten at det går nevneverdig utover kontrollen.

### I bildeseriene som følger vil du se basisutføringen av alle slag

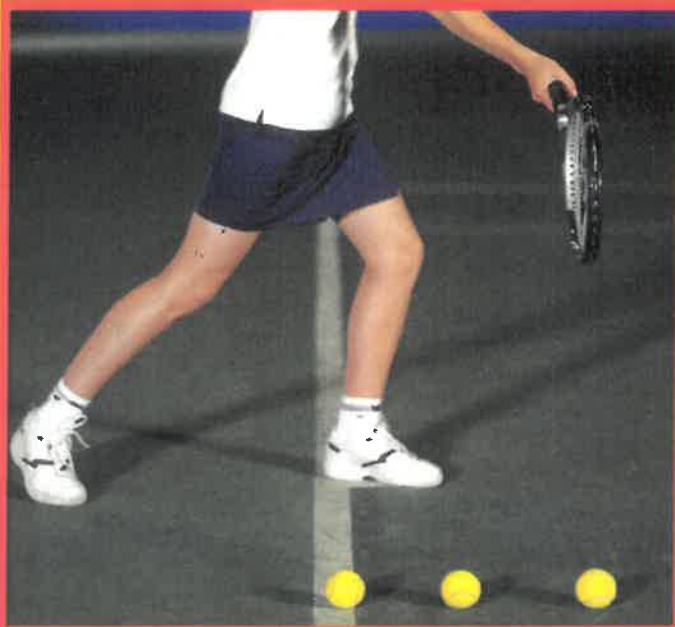
En enkel beskrivelse om hva som er vesentlig er lagt ved hver illustrasjon. Hvis hver enkelt prøver å få på plass en god og enkel teknikk, vil det bli mye enklere å kontrollere hva som skjer i det øyeblikket man treffer ballen.

Jeg håper illustrasjonene, beskrivelsene av slagene og forslag til instruksjon vil hjelpe deg til å kontrollere og mestre tennisen din enda bedre. Lær basisferdighetene, og lag deretter din individuelle spillestil.

**Øivind Sørvald**

*Kretstrener, forbundstrener*

*og sportslig leder Riksanlegget for tennis*



**Riksanlegget**  
for tennis



**DUNLOP**

**DIADORA**

### Fellestrekk for alle slag:

#### A. Forberedelse

– vridning av kroppen – tilbakeføring av racket – fotarbeidet

#### B. Balanse

Stå stille når du slår. Toppspillere har balanse selv om de en del ganger beveger seg når de slår.

*(Dynamisk balanse.)*

#### C. Treffsone

Det området foran kroppen hvor rackethodet er tilnærmet loddrett og parallell til nettet. I dette området treffer du ballen. Har du en lang treffsone vil du ha bedre kontroll, fordi du kan treffe ballen litt langt foran eller litt bak i forhold til det ideelle treffpunktet, uten at det går utover ballens retning eller høyde.

#### D. Treffe ballen foran kroppen.



## FOREHAND-GREP

Et håndhilse-grep hvor knoken på pekefingeren er bak racketen.

# Forehand

### 1 Utgangsstilling

På denne måten venter du på ballen. Forehand-grep med høyre hånd, racketen peker fremover.



### 2 Vridning, mellomstilling

Den første bevegelsen du gjør er en vridning av kroppen. I denne posisjonen beveger du deg mot ballen.



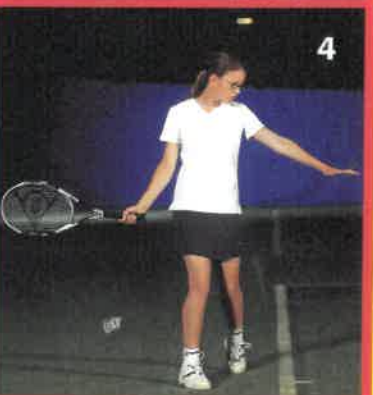
### 3 Racket i øverste og bakerste stilling

Mens du beveger deg til ballen, svinger du racketen bakover og ned i en bue.



### 4 Racket i nederste og bakerste stilling

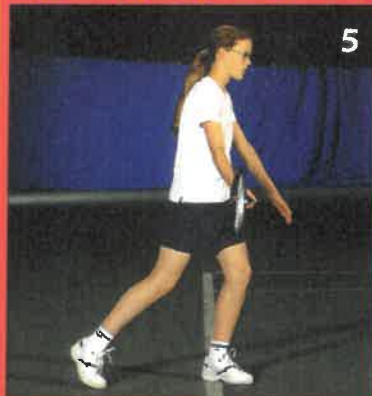
Racketen er her i den nederste og bakerste stillingen og skal nå svinges fremover.



5

### 5 Racket i fremsving, begynnelsen av treffsone

Ta et skritt mot ballen med venstre ben. Racketen svinges fremover og oppover med strengeflaten parallelt med nettet (treffsone). Vri høyre side av kroppen frem samtidig som racketen svinges frem og opp.



6

### 6 Racket i treffpunkt

Ballen treffes foran kroppen. Strengeflaten må være loddrett i forhold til bakken og parallell med nettet.



### 7 Racket i avslutning

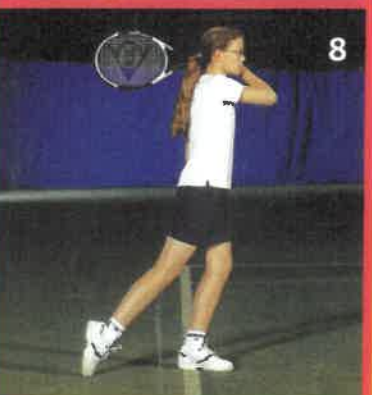
Racketen svinges fremover og oppover i den retningen du slår ballen. Du bør prøve å la racketen følge etter ballen så lenge som mulig. Avslutt med armen høyere enn skulderen.



8

### 8 Racket i avslutning 2

Har du lengdekontroll og vil øke rackethastigheten, kan du avslutte med racketen bakover med knokene på høyre hånd mot venstre øre. Strengeflaten er fortsatt loddrett i forhold til bakken.



## TOHÅNDS-BACKHAND-GREP

Forehand-grep med venstre hånd, og backhand-grep med høyre.

### 1 Utgangsstilling

På denne måten venter du på ballen. Backhand-grep med høyre hånd og forehand-grep med venstre. Racketen peker nå mot venstre.



### 2 Vridning, mellomstilling

Den første bevegelsen du gjør er en vridning av kroppen. I denne posisjonen beveger du deg mot ballen.



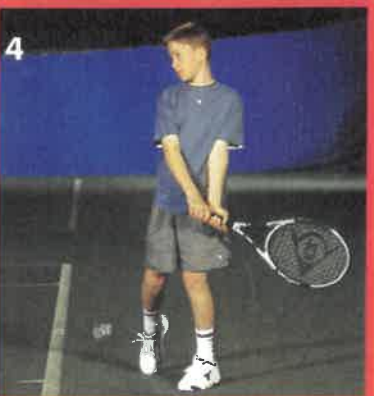
### 3 Racket i øverste og bakerste stilling

Mens du beveger deg til ballen, svinger du racketen bakover og ned i en bue.

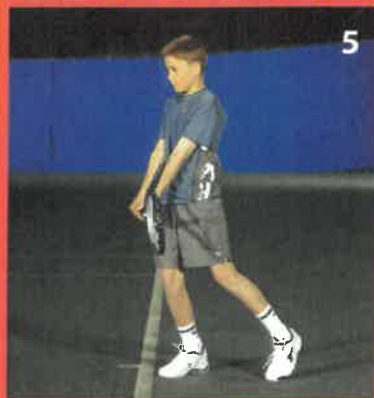


### 4 Racket i nederste og bakerste stilling

Racketen er her i den nederste og bakerste stillingen, og skal nå svinges fremover. Ta et skritt mot ballen med høyre ben.



# Tohånds-backhand



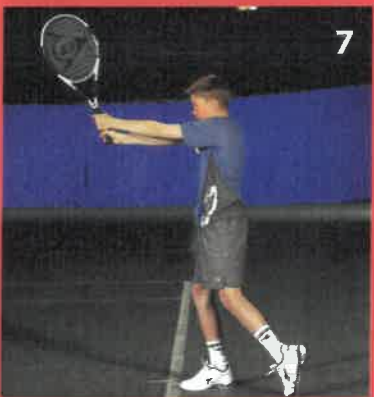
### 5 Racket i fremsving, begynnelsen av treffsone

Racketen svinges fremover med strengeflaten parallell med nettet (treffsone). Vri venstre side av kroppen frem samtidig som racketen svinges frem.



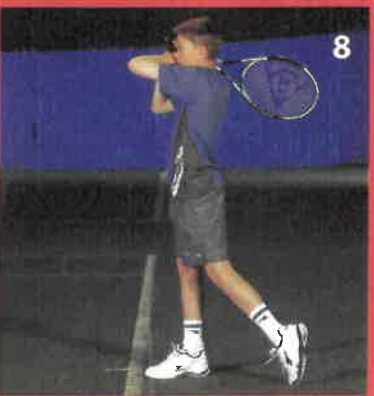
### 6 Racket i treffpunkt

Ballen treffes foran kroppen. Strengeflaten må være loddrett i forhold til bakken og parallell med nettet.



### 7 Racket i avslutning

Racketen svinges fremover og oppover i den retningen du slår ballen. Du bør prøve å la racketen følge etter ballen så lenge som mulig. Avslutt med armene høyere enn skulderen.



### 8 Racket i avslutning 2

Har du lengdekontroll og vil øke rackethastigheten, kan du avslutte med racketen bakover med knokkene på venstre hånd mot høyre øre. Strengeflaten er fortsatt loddrett i forhold til bakken.



## ENHÅNDS-BACKHAND-GREP

Knoken på pekefingeren på toppen, og tommelen bak racketen.

# Enhånds-backhand

### 1 Utgangsstilling

På denne måten venter du på ballen. Med backhand-grep peker racketen nå mot venstre.



### 2 Vridning, mellomstilling

Den første bevegelsen er en vridning av kroppen. I denne posisjonen bevegese bena for å komme til ballen.



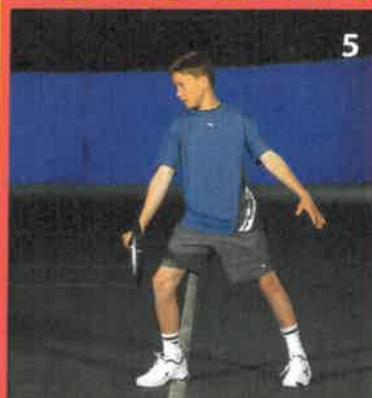
### 3 Racket i øverste og bakerste stilling

Mens du beveger deg til ballen, svinger du racketen bakover og ned i en bue.



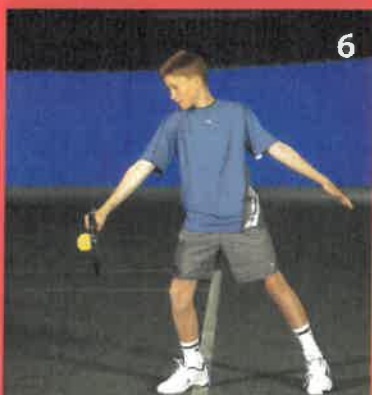
### 4 Racket i nederste og bakerste stilling

Racketen er her i den nederste og bakerste stillingen og skal nå svinges fremover.



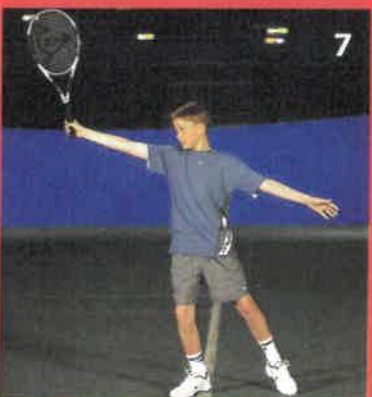
### 5 Racket i fremsving, begynnelsen av treffsone

Ta et skritt mot ballen med høyre fot. Racketen svinges fremover (treffsone).



### 6 Racket i treffpunkt

Ballen treffes foran kroppen. Treffpunktet i en backhand er lenger frem enn i en forehand. Strengeflaten må være loddrett i forhold til bakken og parallell med nettet.



### 7 Racket i avslutning

Racketen svinges fremover og oppover i den retningen du slår ballen. Du bør prøve å la racketen følge etter ballen så lenge som mulig. Avslutt med armen høyere enn skulderen. Behold siden til nettet gjennom hele slaget.



### SERVE-GREP

Et "hammer"-grep hvor knoken på pekefingeren er på høyre skråkant av racketen.

# Serve

## 1 Utgangsstilling

Dette er utgangsstillingen for en serve.



## 2 Rytme

Begge armene svinges ned og ut.



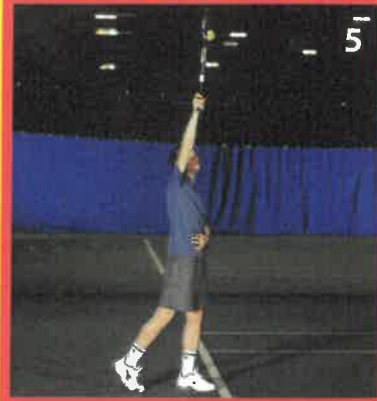
## 3 Rytme

Begge armene svinges opp samtidig.



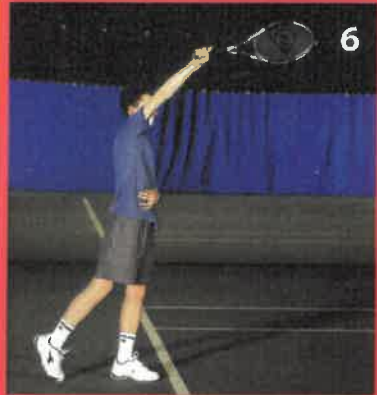
## 4 Oppkastet av ballen

Ballen kastes opp litt til høyre og litt foran kroppen, samtidig svinges racketen inn bak hodet og ned på skulderen.



## 5 Treffpunkt

Fra skulderen kastes racketen opp mot treffpunktet, litt til høyre og litt foran kroppen. Armen vris slik at strengeflaten blir parallell med nettet, og høyre side av kroppen vris frem. Treff ballen så høyt du kan.



## 6 Avslutning

Racketen svinges fremover i en lang bane, og armen fortsetter vridningen etter treffet.



## 7 Avslutning

Racketen stopper nede ved venstre ben. Tyngden er nå på fremste ben, med kroppen snudd helt frem. Hold balansen.



## FOREHAND-GREP



### Forehand-volley



**1 Utgangsstilling**  
Hold racketen høyt opp foran ansiktet.



**2 Forberedelse**  
Idet du ser hvor ballen kommer, setter du racketen ut og frem. Beveg deg deretter til ballen.



**3 Treffpunkt**  
Ballen treffes langt foran kroppen. Prøv å stoppe racketen så fort som mulig etter at du har truffet ballen.

Har du anledning, og du trenger å få litt fart i ballen, skaper du denne farten ved å trå mot ballen idet du treffer, samtidig som du støter frem med armen.

## BACKHAND-GREP



### Backhand-volley



**1 Utgangsstilling**  
Hold racketen høyt opp foran ansiktet.



**2 Forberedelse**  
Idet du ser hvor ballen kommer, setter du racketen ut og frem. Beveg deg deretter til ballen.



**3 Treffpunkt**  
Ballen treffes langt foran kroppen. Prøv å stoppe racketen så fort som mulig etter at du har truffet ballen.

Har du anledning, og du trenger å få litt fart i ballen, skaper du denne farten ved å trå mot ballen idet du treffer, samtidig som du støter frem med armen.

## SMASH-GREP



### Smash



**1 Forberedelse**  
Utgangsstilling som i volley. Snu deg med siden mot nettet. Racketen legges bak hodet og venstre arm peker mot ballen. Beveg bena i denne stillingen til du er perfekt i posisjon til ballen.



**2 Treffpunkt**  
Kast racketen rett opp mot ballen slik at du treffer ballen foran kroppen. Samtidig vris høyre side av kroppen frem, og tyngden føres frem på venstre fot.



**3 Avslutning**  
Racketen svinges frem i en lang bane og avslutter nede ved venstre ben. Hold balansen. Ikke slå så hardt. Det viktige er å treffe ballen foran kroppen og midt i strengene.

# Volley & smash

# Hvordan trene på egenhånd?

For en tennisspiller er det vanskelig faktisk å kjenne hva man gjør, men ved å bruke følgende fremgangsmåte er det lettere å finne ut hva du gjør og hva du kan rette på.

## Grunnslag, forehand og backhand

### Trinn 1

Vær nøye med hvordan du står i utgangstillingen på hvert slag. Husk riktig grep. (Se illustrasjonene.)

### Trinn 2

Kast opp en ball foran deg.

### Trinn 3

Slå slaget med lite kraft, og avslutt slaget som vist i bildeserien. Hold avslutningen og korriger til du er helt sikker på at du har en riktig avslutning. Når du har fått god svingteknikk, kan du slå mot en vegg. La ballen sprette to ganger før du slår, slik at du får tid til å tenke på hvordan du slår.

### Trinn 4

Få en venn til å kaste en løs ball til deg, og gjør det sammen som i trinn 3.

### Trinn 5

Slå løse baller til hverandre med lav hastighet på racketen. Du kan her stå nær nettet. Markér alltid avslutningen og vær helt sikker på at avslutningen og balansen er lik hver gang. Prøv å slå ballen 5 ganger over nettet. Gjør du dette som en fast del av treningen, vil du få en rask fremgang, og du er din egen trener.

### Trinn 5

Avslutt med racketen ved venstre ben. Hold avslutningen i to sekunder.

Gjenta denne bevegelsen (trinn 1 til 5) mange ganger til du føler at du kontrollerer ballen og til du treffer ballen ordentlig.

## Volley

### Forehand volley

#### Trinn 1

Hold racketen rett foran deg med strak arm og forehand-grep.

#### Trinn 2

Få en venn til å kaste ballen til deg. Ikke sving eller beveg racketen for mye, men beveg hele deg slik at du treffer ballen midt i racketen.

#### Trinn 3

Som trinn 2, men nå prøver du å spille ballen med en partner. Du må ikke øke hastigheten på ballen, men bare møte ballen og dirigere den tilbake til partneren.

### Backhand volley

#### Trinn 4

Som trinn 1, 2 og 3, men med backhand-grep.

#### Trinn 5

Få en venn til å kaste ballen vekselvis til forehand-volleyen og backhand-volleyen din. Du må skifte grep mellom hver volley. Etter hvert vil grepskiftet komme automatisk, og da kan du spille med en partner over nettet.

## Serve

### Fremsvingen. Stå ved servollinjen.

#### Trinn 1

Hold racketen på skulderen.

#### Trinn 2

Kast ballen opp.

#### Trinn 3

Kast racketen rett opp i luften, og treff ballen så høyt du kan.

#### Trinn 4

Sving racketen fremover og ned til venstre (høyrehendt).

#### Trinn 5

Avslutt med racketen ved venstre ben. Hold avslutningen i to sekunder.

### Rytme og oppkast av ballen

#### Trinn 6

Start i utgangsstillingen. (Se bilde 1.)

#### Trinn 7

Sving begge armene ned og deretter opp. (Se bilde 2.)

#### Trinn 8

Kast ballen opp og slipp racketen ned på venstre skulder. (Se bilde 4.)

#### Trinn 9

Ta imot ballen med venstre arm strukket rett opp og med racketen på skulderen. Stå helt i ro. Gjenta trinn 6 til 9 mange ganger helt til det er automatisert. Det er fint å gjøre dette foran speilet, slik at du ser hva som skjer.

#### Trinn 10

Koble sammen rytme og oppkast av ballen med fremsvingen. Husk ikke å slå ballen hardt. Klarer du ikke å slå løst, er oppkastet av ballen for lavt.

Er avslutningen lik hver gang og du står i ro, er dette et bevis på at du gjør alt tilnærmet riktig hver gang. Nå kan du prøve å serve ballen inn i ruten, og gradvis øke hastigheten.

**Riksanlegget**  
for tennis