

Forslag til generelle Tennis-øvelser og spill

Listen er delt inn i kategoriene; Grunnslag, nettspill og serve&retur. Under hver kategori er det listet opp øvelser og spill man kan gjøre med henholdsvis 4, 3 eller 2 på tennisbanen. Til slutt er det et avsnitt med spill man kan spille hvis man er flere enn 4 spillere som er fordelt over en eller flere baner. Alle øvelsene baserer seg på at man kan gjøre dem uten trener tilstedet.

Grunnslag:

4 på banen:

Øvelser:

- **Cross court sparring**(forehand eller backhand): med siktemål(for å oppnå konsistent lengde og presisjon)
- **Rette grunnslag på halv bane**: Heng treningsjakka over nettet og sikt over den. Slagene skal være lenger enn servelinjen
- **Angrep-Forsvar**(rett eller cross court): En spiller slår angrepsslag, mens den andre nøytraliserer ved å styre ballen tilbake med god lengde og presisjon.

Spill:

- **Single/Double**: To par som spiller cross court(forhand og backhand) samtidig. Ballen settes i gang på likt. Ballene går tre ganger over nettet og etterpå spilles det som to separate kamper. Så snart en av de to ballsvekslingene er avsluttet fortsetter den siste som et double-poeng, med full bane og de to på samme side av nettet. er på lag. For å vinne et poeng må man vinne begge poengene. Først et single-poeng, og dermed double-poenget. Vinner hver side av nettet hvert sitt poeng i henholdsvis single og double, blir det ikke gitt noen poeng. typisk spilles først til 5 poeng.
- **Team singles**: To på hvert lag. En og en spiller mens den andre venter. vinner man et poeng står man et poeng til. Taper man bytter man inn med lagspiller. Man kan maks stå 2 (eller 3) ganger før man bytter inn med lagspilleren. Typisk først til 10 poeng. ballen kan enten settes i gang med 3 snille baller eller med serve.
- **konge**: En konge og 2/3 utfordrere. Enten har kongen 4/5 liv som man mister etter hvert når man taper poeng. Den utfordreren som tar det siste livet av kongen blir ny konge. Eventuelt blir man konge om man vinner to poeng over kongen.
- **Firkant(minitennis)**: Hver person dekker hver sin serverute. Det er kun "feeling"; det vil si at man ikke slår hardt. man har lov å slå ballen til hvilken som helst annen firkant(serverute); både en av de to på andre siden av nettet og den ved

siden av deg på samme side av nettet. ingen er på lag. Man kan maksimalt slå fram og tilbake mellom de to samme personer 3 ganger før man må slå til noen andre. Det er heller ikke lov å slå ballen slik at den havner i nettet til sidemannen din før den har sprettet to ganger i bakken. dette er for å forhindre at det blir altfor lett å slå ut sidemannen. Slår man en feil, eller ikke klarer å slå en ball som havner i sin rute får man en prikk. Får man 3/5 prikker er man ute, og må vente mens de andre spiller ferdig. Når en går ut er ikke lenger den firkanten i bruk. Når det bare er 2 spillere igjen er det "sudden death" mellom de to siste. merk at dette også kan spilles mellom de to rutene på samme side av nettet. har man mini-nett kan de brukes til å lage nett også mellom rutene på samme side av hovednettet. Øvelsen passer som en mindre seriøs lek; gjerne på slutten av en økt for å ha det gøy.

3 på banen:

Øvelser:

- **Sparring med speiling 2+1(bra til minitennis-oppvarming):** En spiller på ene siden, og to spillere på andre siden av nettet. Spiller enten rett eller cross. Bruk gjerne siktemål. Den som er alene spiller som vanlig. De som er to på en side bytter på å slå og speile. Man slår 2 eller 3 slag hver før man roterer. Den som speiler stiller seg bak personen som slår og slår "luft-tennis" i takt med den som slår på ordentlig. man både beveger seg, gjør split-step og slår slik man ville gjort på ordentlig. Slik holder man rytmen i gang selv om man ikke får slått på ballen hvert slag. Viktig at man roterer hurtig mellom hitter og speiler slik at ballen holdes i gang.
- **Sparring 2+1:** 2 på en side, og 1 på den andre siden av nettet. Bruk gjerne siktemål og bestem gjerne å spille enten forehand eller backhand for å gjøre øvelsen mer spesifikk. Fordel om de som står to også spiller "luft-tennis" på annen hvert slag for å holde rytmen(både split-step og gjennomførelse av slaget).
- **"Side-shuffle" 2+1:** 2 på en side og 1 på andre siden av nettet. Den som står alene skal slå to baller til hver person på andre siden. Den første ballen skal være på den ene banehalvdelen(f.eks. høyre side), mens den andre skal på den andre halvdelen(f.eks. venstre side). man slår først et slag, jobber sidelengs over banen og slår neste slag. Slik ender man opp på motsatt side før man trekker seg bakover inntill gjerdet og forflytter seg tilbake dit man startet, mens den andre personen gjør tilsvarende med de ballene. Etter andre person er ferdig er førstemann klar til neste runde. Øver man forehand, starter man på venstre

side(forutsatt at man er høyrehendt) og ender opp på høyre. Motsatt for backhand. Den som står alene skal få ballen mest mulig konsistent tilbake på samme sted. Bruk gjerne siktemål. Det går ann å spille med tre baller hver også; Da skal ball nr. 2 i midten av banen og de to andre på hver sin side.

Spill:

- **4-balls rotasjon:** 2 stykker spiller, mens en venter på siden. man spiller alltid 4 poeng hver, slik at man spiller 2 poeng mot hver motstander. Det betyr at en spiller starter med å spille kun to poeng i starten av spillet. Når man har spilt alle sine 4 poeng går man av og langs sidelinjen til andre siden av nettet. Der spiller man sine neste 4 poeng etter at den spilleren som er der har spilt ferdig sine 4 poeng. slik fortsetter man å rotere rundt på banen. Spiller typisk først til 10/15 poeng. Starte med 3 snille baller.
- **Konge:** 1 konge, 2 utfordrere.
- **Team singles:** En person er på alenelag mot de to andre.

2 på banen:

Øvelser:

- **Cross court sparring**(forehand eller backhand): med siktemål(for å oppnå konsistent lengde og presisjon)
- **Rette grunnslag:** Heng treningsjakka over nettet og sikt over den. Slagene skal være lenger enn servelinjen
- **Cross court - Down the line:** En spiller slår alltid cross court, mens den andre slår alltid ned langs linja. Bruk gjerne siktemål for å forbedre presisjon og rytme.
- **Angrep-Forsvar:** En spiller slår angrepsslag, mens den andre nøytraliserer ved å styre ballen tilbake med god lengde og presisjon. Angrepsslagene skal alltid ned til samme posisjon, slik at forsvareren klarer å plukke opp slagene. Forsvareren kan gjerne styre ballen til forskjellige deler av banen slik at angriperen får løpt litt. Disse ballene vil ha lav fart og er fint mulig å nå.

Spill:

- **5-5:** Begge spillere starter med 5 poeng. Man vinner enten ved å få 10 poeng, eller ved at motstander får 0. Det betyr at man både kan få og miste poeng. Man får 2 poeng for å slå en ren vinner; det vil si at motstander ikke er nær ballen du slår. Hvis motstander er nær denne vanskelige angrepsballen, men ikke klarer å slå tilbake regnes det som en presset feil. Ingen mister eller får poeng når noen bommer på en presset feil. Altså er den eneste måten man kan få poeng, ved å slå rene vinnere. Man mister poeng ved å slå upressete feil; det vil si baller som er så enkle at man ikke er i en presset situasjon. Dette er typisk når man bommer på et angreps-slag eller et nøytralt nounlende enkelt slag. Reglene fører til at man blir tvunget til å spille taktisk smart. Aldri sjanse på vanskelige baller, men utnytt gode sjanser! Ellers er det lurt å spille prosentspill for å få

motstander til å bumme først. Oftest vinner man med at motstander får 0 poeng, men klarer man å vinne ved å få 10 poeng selv er det “mad credz” ;) Ballen settes i gang ved å slå 3 snille baller over nettet.

- **Først til 10(super-tiebreak):** Først til 10 poeng. Må vinne med 2 poeng. Starte med 3 snille baller over nettet.
- **Inside out/in:** Man setter i gang ballen på forehand cross court med 3 snille baller. Når man føler man har sjansen kan man gå rundt ballen og slå inside out eller inside in. Etter det er det lov å slå på hele banen, og man spiller som et vanlig poeng. typisk først til 10 poeng.
- **Drop-ball(minitennis):** Man spiller bare i serverutene. man starter med at en person legger ballen oppå nettkanten på midten av nettet. Spilleren skubber ballen forsiktig slik at den “dropper” ned og lander på motstander sin side av nettet i nærheten av midtlinjen tett inntil nettet. når man tar imot droppen lønner det seg ofte å lobbe ballen bakover til en av sidene for å komme i gang med poenget. Etter dette er ballen i spill. Det er kun lov med “feeling-slag”; det vil si ingen harde slag. Volley er heller ikke lov. her gjelder det å spille ut motstander ved hjelp av vinkler og smarte plasseringer. man bytter på å droppe ballen annenhvert poeng, slik at begge får droppet og plukket opp droppen i starten av poengene. man spiller typisk mini-kamper type best av 5 poeng eller først til 5 poeng. Passer som avslutning på en hard økt for å ha det gøy.

Nettspill(volley, smash, lob):

4 på banen:

Øvelser:

- **Volley-volley(1+1):** Spilles på halv bane. To og to spiller volleys med hverandre. man kan spille generelle volleys (både forhand og backhand) først, men man bør også prøve forhand-forhand og backhand-backhand for å øke presisjon. Start ganske nærme nettet, men prøv også å gå lenger bakover etterhvert for å øke presisjon, fleksibilitet og generell vansklighetsgrad.
- **Volley-volley(cross&rett):** Samme konsept som vanlig “volley-volley” bortsett fra at den ene alltid slår rett, og den andre alltid slår cross. bytt på hvem som slår rett og cross. Dette er vanskelig, men veldig effektiv volley-trening.
- **“Volley side shuffle”(1+3):** En person står alene mens tre andre er på andre siden. På siden med 3 spillere får man en volley på den ene siden av banen(f. eks. høyre side), man slår volley tilbake og får neste volley inn mot midten av banen, og eventuelt en siste på motsatt banehalvdel(f.eks. venstre side). Dette

fører til at man beveger seg sidelengs og slår volleys. når man har fått alle sine baller trekker man bakover og går tilbake til start mens de andre har rundene sine.

- **“Volley pole side shuffle”(1+1):** 2 og 2 spiller volley sammen. Man starter ved den ene nettstolpen og skal jobbe seg sidelengs(shuffle eller cross-steps) helt til motsatt nettstolpe mens man spiller volley. Når et par er ca. halvveies kan neste par starte. Øvelsen kan gjøres både fra høyre-venstre og motsatt. Øvelsen passer også fint for mange flere enn 4 personer(2 par). man kan være opptil 6-7 par på en bane.
- **Grunnslag-volley:** Spilles 2 og 2 på halv bane. En person står på nettet og slår volley, mens en annen slår grunnslag. prøv å hold tempo nede. Den som spiller grunnslag kan gjerne bruke slice for å holde tempo nede. bruk gjerne siktemål på bakken som volley-spiller kan sikte etter. Den som spiller grunnslag bør også være bevisst på om han/hun skal gi vollespilleren forehand, backhand eller en blanding. Dette kan gjøres både som oppvarming på minitennis og på full bane.
- **Grunnslag-smash:** Spilles 2 og 2 på halv bane. Den ene er på nettet og slår smash, mens den andre lobber tilbake. Den som smasher bør fokusere på bevegelse og plassering i mye større grad enn kraft. Ikke smash hardt. Dette er en samarbeidsøvelse, og det blir vanskelig å gi gode lobber tilbake til smasheren hvis forrige smash er hard og plassert langt unna grunnslag-spilleren. Bruk gjerne siktemål som smasheren kan sikte etter. Lobberen bør også være bevisst på å ikke plassere lobbene for langt over til backhand-siden til smasheren da han/hun da må utføre backhand-smash. Man kan også øve bevisst på backhand smash på samme måte.
- **Grunnslag, volley, smash, jobbe tilbake(minitennis):** Dette er en av de vanskeligste øvelsene som finnes når det gjelder nettspill. Spilles 2 og 2 på halv bane. En spiller spiller bare grunnslag, mens den andre skal gjøre både grunnslag, volley, smash, og bli lobbet uten å smashe ballen. Først får slår spilleren et vanlig grunnslag, før han/hun løper på nett og følger opp med en volley. Deretter får han/hun en lob som skal smashes. til slutt får han/hun en lob som man skal la passere og heller jobbe tilbake og hente opp ballen med et grunnslag. Deretter får man tar man ett vanlig grunnslag og prosessen gjentas. det kreves også at den andre spilleren kan kontrollere både grunnslagene og lobbene. Som sagt gjøres dette i første omgang på minitennis da det er lettest, men man kan også prøve seg på full bane. Dette er ekstremt krevende av begge spillere.

Spill:

- **Wave(bølgen):** Dette er et double-spill hvor man spiller 2 mot 2. Begge lag starter med begge spillerne bak ved grunnlinjen. Alle spillerne bør ha noen baller

i lommen for å være klar til å sette i gang en ny ball. En spiller på et av lagene starter med å sette i gang ballen. man skal starte ved å slå ballen underifra og ballen skal lande bak servelinjen på motsatt side av nettet. Etter dette er ballen i spill, og man spiller ut poenget. Det laget som vinner løper opp på nettet(litt foran servlinjen med begge spillerne) og setter i gang en ny ball. Denne ballen skal på samme måte startes underifra og lande bak servelinjen på motsatt side. Deretter spilles poenget ut, og hvis laget som står på nettet vinner får de ett poeng. man må altså vinne to baller på råd for å få ett poeng(ett fra grunnlinjen, og ett på nettet). hvis laget som er på nettet taper må de forte seg bak til grunnlinjen, mens motsatt lag går på nett og setter i gang ballen(taper man på nettet må man tilbake til grunnlinja fordi det ikke er lov å ta startballen på volley) Etter et lag har fått poeng starter begge lagene bak på grunnlinjen igjen. man spiller typisk først til fem poeng.

- **Double:** Vanlig double-spill. Kan spilles som tie-break, super tie-break, eller sets/games.
- **Team singles(med ekstra belønning for volley-vinnere):** To på hvert lag. En og en spiller mens den andre venter. vinner man et poeng står man et poeng til. Taper man bytter man inn med lagspiller. Man kan maks stå 2 (eller 3) ganger før man bytter inn med lagspilleren. Typisk først til 10 poeng. ballen kan enten settes i gang med 3 snille baller eller med serve. For å motivere folk til å prøve seg på nettet, kan man gi tre poeng hvis man vinner med en volley/smash-vinner.

3 på banen:

Øvelser:

- **Volley-volley(1+2):** Samme konsept som vanlig volley-volley som spilles to og to. Her spiller man med to stk. på den ene siden av nettet, mens en står alene. Ballen styres til annenhver spiller, på siden hvor det er to stk. For å gjøre øvelsen mer presis kan man spille bevisst forehand/backhand eller rykke lenger bakover.
- **“Volley side shuffle”(1+2):** En person står alene mens to andre er på andre siden. På siden med 2 spillere får man en volley på den ene siden av banen(f. eks. høyre side), man slår volley tilbake og får neste volley inn mot midten av banen, og eventuelt en siste på motsatt banehalvdel(f.eks. venstre side). Dette fører til at man beveger seg sidelengs og slår volleys. når man har fått alle sine baller trekker man bakover og går tilbake til start mens den andre tar runden sin.
- **Approach-volley(1+2 minitennis):** En spiller står alene og slår grunns slag på minitennis. De to andre skal slå annenhver approach(grunns slag) og volley. Dette gjøres ved at approach/volley-spillerne slår en approach hvor de følger opp mot nettet og slår en volley på neste ball. Når man har slått volleyen beveger man seg ut til en av sidene så neste spiller kan ta runden sin. Sånn fortsetter det.

- **Approach-ingenmannsland-volley(1+2 svært vanskelig):** Samme konseptet som med “approach-volley” på minitennis. Forskjellen er at man spiller på full bane og må slå to baller før man har jobbet seg helt opp på nettet og kan fullføre runden sin med en vanlig volley. Man starter med å slå en approach, før man følger oppover i banen mot nettet. Neste ball tar du enten på half-volley eller lav volley. Etter det får man jobbet helt opp til nettet hvor man kan spille en normal volley før man trekker til en av sidene og spiller nr. starter på sin runde. Dette er en svært vanskelig øvelse, og alle burde ha noen baller i lomma slik at man kan sette igang ballen igjen så fort som mulig.
- **Grunnslag, volley, smash, jobbe tilbake(minitennis):** Samme konseptet som tidligere beskrevet. Eneste forskjell er at når man blir lobbet går man bare ut til en av sidene og gjør seg klar til neste runde fordi spiller nr. 2 starter med å ta lobben på grunnslag.

Spill:

- **4-balls rotasjon(3 poeng for volley/smash-vinner):** 2 stykker spiller, mens en venter på siden. man spiller alltid 4 poeng hver, slik at man spiller 2 poeng mot hver motstander. Det betyr at en spiller starter med å spille kun to poeng i starten av spillet. Når man har spilt alle sine 4 poeng går man av og langs sidelinjen til andre siden av nettet. Der spiller man sine neste 4 poeng etter at den spilleren som er der har spilt ferdig sine 4 poeng. slik fortsetter man å rotere rundt på banen. Spiller typisk først til 10/15 poeng. Starte med 3 snille baller.
- **Konge(med volley-bonus):** 1 konge, 2 utfordrere. Vinner man en ball mot kongen ved å sette en volley/smash-vinner blir man konge på direkten.
- **Team singles(3 poeng for volley/smash-vinner):** En person er på alenelag mot de to andre.

2 på banen:

Øvelser:

- **Volley-volley(1+1):** To og to spiller volleys med hverandre. man kan spille generelle volleys (både forhand og backhand) først, men man bør også prøve forhand-forhand og backhand-backhand for å øke presisjon. Start ganske nærme nettet, men prøv også å gå lenger bakover etterhvert for å øke presisjon, fleksibilitet og generell vanskelighetsgrad.
- **Volley-volley(cross&rett):** Samme konsept som vanlig “volley-volley” bortsett fra at den ene alltid slår rett, og den andre alltid slår cross. bytt på hvem som slår rett og cross. Dette er vanskelig, men veldig effektiv volley-trening.
- **“Volley pole side shuffle”(1+1):** Man starter ved den ene nettstolpen og skal jobbe seg sidelengs(shuffle eller cross-steps) helt til motsatt nettstolpe mens man spiller volley. Øvelsen kan gjøres både fra høyre-venstre og motsatt.

- **Grunnslag-volley:** En person står på nettet og slår volley, mens en annen slår grunnslag. prøv å hold tempo nede. Den som spiller grunnslag kan gjerne bruke slice for å holde tempo nede. bruk gjerne siktemål på bakken som volley-spiller kan sikte etter. Den som spiller grunnslag bør også være bevisst på om han/hun skal gi volleyspilleren forehand, backhand eller en blanding. Dette kan gjøres både som oppvarming på minitennis og på full bane.
- **Grunnslag-smash:** Den ene er på nettet og slår smash, mens den andre lobber tilbake. Den som smasher bør fokusere på bevegelse og plassering i mye større grad enn kraft. Ikke smash hardt. Dette er en samarbeidsøvelse, og det blir vanskelig å gi gode lobber tilbake til smasheren hvis forrige smash er hard og plassert langt unna grunnslag-spilleren. Bruk gjerne siktemål som smasheren kan sikte etter. Lobberen bør også være bevisst på å ikke plassere lobbene for langt over til backhand-siden til smasheren da han/hun da må utføre backhand-smash. Man kan også øve bevisst på backhand smash på samme måte.
- **Grunnslag, volley, smash, jobbe tilbake(minitennis):** Dette er en av de vanskeligste øvelsene som finnes når det gjelder nettspill. En spiller spiller bare grunnslag, mens den andre skal gjøre både grunnslag, volley, smash, og bli lobbet uten å smashe ballen. Først slår spilleren et vanlig grunnslag, før han/hun løper på nett og følger opp med en volley. Deretter får han/hun en lob som skal smashes. til slutt får han/hun en lob som man skal la passere og heller jobbe tilbake og hente opp ballen med et grunnslag. Deretter får man tar man ett vanlig grunnslag og prosessen gjentas. det kreves også at den andre spilleren kan kontrollere både grunnslagene og lobbene. Som sagt gjøres dette i første omgang på minitennis da det er lettest, men man kan også prøve seg på full bane. Dette er ekstremt krevende av begge spillere.

Spill:

- **Vanlig konkurransespill med belønning for nettvinnere:** Kan F.eks. spilles som tie break/sett der man får 2 eller 3 poeng for å sette bort en volley/smash-vinner.
- **Angrep-forsvar:** Spilles gjerne som super-tie break. en spiller er konstant defensiv mens den andre er konstant offensiv. Den offensive spilleren kan kun få poeng ved å gå på nettet, og vinne med å slå volley/smash, mens den defensive kun kan få poeng ved å lobbe/passere nettspilleren. Når man setter i gang ballen, bør da den offensive spilleren komme seg på nettet ved første og beste anledning, mens den defensive bare skal dytte ballene tilbake med god lengde. man kona gjerne bytte roller etter seks spilte poeng(ved sidebytte i tie break.

Serve&retur:

4 på banen:

Øvelser:

- **Serve en ballkurv:** To stykker server fra like-siden og to stykker fra ulike-siden. De som står nærmest midten av banen bør generelt sikte ned langs linja, mens de som står lengst ut mot sidelinjene bør sikte ut av banen med mer vinkel.
- **Serve&retur:** Serve og retur henholdsvis fra like og ulike-siden(ett par på hver). For å være mest mulig effektiv trening for både serve(for serveren) og retur(for retur-spilleren) bør dette tenkes på som en samarbeidsøvelse i første omgang. Serveren server ballen(ca 60-70%). Retur-spilleren spiller cross tilbake, og serveren slår tredjeballen cross tilbake igjen. etter det tar retur-spilleren imot ballen eller lar den gå. Så spilles neste ball. Når serveren har servet alle ballene skal i teorien alle ballene være hos retur-spilleren, og retur spilleren server og serveren returnerer. Prøv å spill på ballene selv om de går litt ut også. poenget med øvelsen er å få rytme og bli god på å serve OG returnere når det står en annen person på motsatt side av nettet. Bruk første og andre-server for å gjøre øvelsen mest mulig match-relatert. Øvelsen er også fin for å trene andre-server eksplisitt.

Spill:

- **Team singles med serve**
- **Servekonge:** En står som konge. De tre utfordrerne server to server hver, som betyr at de maksimalt kan få 30-0 første gang de spiller. nest gang har de mulighet for å ta gamet hvis de vinner de to nest ballene også. evt. 40-15 osv. Første utfordrer til å vinne et game mot kongen blir ny konge. Hvis kongen vinner gamet må utfordrerne starte på et nytt game og prøve på nytt.
- **Cross-sourt match:** Matchplay på cross court(ett par på like-siden, og ett på ulike-siden) med serve. Typisk å spille tie break/super-tie break.

3 på banen:

Øvelser:

- **Serve en ballkurv**
- **Serve&retur:** to servere og en retur-spiller som returneren servene fra en av serverene.

Spill:

- **4-balls rotasjon med serve:** Vanlig 4-balls rotasjon(se grunnslog) med en serveside og en retur-side.
- **Servekonge:** En står som konge. De to utfordrerne server to server hver, som betyr at de maksimalt kan få 30-0 første gang de spiller. nest gang har de mulighet for å ta gamet hvis de vinner de to nest ballene også. evt. 40-15 osv.

Første utfordrer til å vinne et game mot kongen blir ny konge. Hvis kongen vinner gamet må utfordrerer starte på et nytt game og prøve på nytt.

- **Team-singles med ett alenelag:** En av spilleren er på alenelag, og returnerer. De andre spiller to server hver om gangen.

2 på banen:

Øvelser:

- **Serve en ballkurv**
- **Serve&retur:** Serve og retur henholdsvis fra like og ulike-siden. For å være mest mulig effektiv trening for både serve(for serveren) og retur(for retur-spilleren) bør dette tenkes på som en samarbeidsøvelse i første omgang. Serveren server ballen(ca 60-70%). Retur-spilleren spiller cross tilbake, og serveren slår tredjeballen cross tilbake igjen. etter det tar retur-spilleren imot ballen eller lar den gå. Så spilles neste ball. Når serveren har servet alle ballene skal i teorien alle ballene være hos retur-spilleren, og retur spilleren server og serveren returnerer. Prøv å spill på ballene selv om de går litt ut også. poenget med øvelsen er å få rytme og bli god på å serve OG returnere når det står en annen person på motsatt side av nettet. Bruk første og andre-server for å gjøre øvelsen mest mulig match-relatert. Øvelsen er også fin for å trene andre-server eksplisitt.

Spill:

- **Vanlig match-play(games, sett, tie break)**
- **Match-play med kun andre-server:** Serveren har kun en serve, og bør dermed serve kun andre-server.
- **Match-play med tre snille baller:** Serven og de to neste ballene må spilles før poenget spilles ut, og man kan få poeng. Denne regelen er fin for å få rytme og flyt i spillet. Spilles typisk tie break/best av 3 games.

Spill for fler enn 4 spillere:

- **Opprykk/nedrykk(uptown/downtown):** Et rengerings-spill hvor man deler inn i forskjellige baner av forskjellig rang. Har man f.eks. fire baner er banen i den ene enden konge-banen(banen av høyest rang) og banen i den andre enden søppeldynge(banen av lavest rang). De to banene imellom er henholdsvis nr. 3 og 2. I starten fordeles man tilfeldig ut på banene mot en tilfeldig motstander. alle starter å spille et tie-break på likt(med eller uten serve). Den første som vinner tie-breaket roper "opprykk-nedrykk". Da stopper resten å spille. De som er i ledelsen blir da uotomatisk vinnere. Står det likt i stillingen for en match spilles et avgjørende poeng. Den som vinner matchen rykker da en bane opp, og den som

taper rykker en bane ned. Vinner man på konge-banen blir man stående, og taper man på søppeldynga blir man også stående. det er alltid om å gjøre å være så høyt i rang-systemet som mulig. Systemet gjør at nivået på spillerne jevner seg ut etter hvert. Det er mulig å dele en bane i to, og spille på halv bane(med korridor) som en bane.

- **Challenge:** Dette er også et rangerings-spill på lik linje med opprykk/nedrykk. Spillet passer for 6 eller 7 spillere fordelt på to baner. Man har fire posisjoner totalt; søppeldynga, joker, knekter og konge. Søppeldynga er på den nederste siden på den lavest rangerte banen. Her er det 2 eller 3 personer(avhengig om det er 6 eller 7 spillere totalt). De spiller mot jokeren som står på andre siden. Vinner man to baller i strekk mot jokeren bytter man posisjon, og man blir selv joker. Taper man er det neste spiller sin tur. Vinner man to baller på rad når man er joker rykker man opp til neste bane og blir knekt. Det er alltid to knekter som bytter på å utfordre kongen. Den knekten som venter på sin tur å spille bytter med jokeren, hvis jokeren har vunnet to baller på rad. Dermed er det helt tilfeldig hvem av knektene som rykker ned og blir joker, når jokeren blir knekt. Knektene skal igjen vinne to baller i strekk mot kongen for å bli konge. I så fall rykker kongen ned, og blir knekt. Det er om å gjøre å stå som konge så lenge som mulig.
- **Bombe:** Dette er også ett rangerings-spill på lik linje med opprykk nedrykk. Forskjellen er at dette er et double-spill og man spiller som lag på to og to. Man spiller typisk på to baner til sammen, og er dermed fire par(8 spillere til sammen). På den øverst rangerte banen har man en konge-posisjon, hvor konge-paret står. på andre siden har man knektene som utfordrer. På den laveste rangerte banen har man man jokerne på den ene siden og det laveste rangerte paret står på søppeldynga. For å rykke en plassering opp må man vinne to eller tre baller(avhengig av reglene) i strekk mot motstander-paret. Det er om å gjøre å stå som konge-par så lenge som mulig uten at knektene vinner to/tre baller på rad mot dere. Spillet kan spilles både med eller uten serve. Når man rykker opp fra joker til knekt roper jokerne "bombe", før parene bytter posisjon(og bane).
- **Double-konge:** Spilles hvis man er fler enn fire personer fordelt på kun en bane. Som navnet tilsier er dette et double-spill. Det er alltid et kongepar, og to utfordrere som spiller. Utfordrerne må vinne to baller på rad mot kongene for å bli nye konger. Det er også alltid minst en person som venter på å bli utfordrer. Når en av utfordrerne gjør en feil(ikke tar ballen på sin banehalvdel, slår ut/i nettet osv.) går første mann i køen inn for denne utfordreren, mens den andre utfordreren blir stående. på denne måten får man stadig nye utfordrer-lag som utfordrer konge-paret sammen. Er man et partall av spillere(6 eller 8) kan man også spille med faste lag hvis man ønsker det. Man kan starte ballen underifra, eller med serve.

- **Jorda rundt(minitennis):** Dette er et fint lite spill å avslutte en trening med hvis man er 4 eller flere spillere på en bane. Spillet spilles bare på minitennis(innenfor serverutene). Man starter med to køer bak servelinjen på bagge sider av nettet. En spiller setter i gang ballen før han/hun løper ut til høyre, forbi nettstolpen og stiller seg bakerst i køen på andre siden. Alle spillerne fortsetter på denne måten, med å slå ett slag før man løper "jorda rundt" over til andre siden og er klar til neste slag. Hvis man bommer, eller ikke klare å ta en ball som du skulle ha tatt, mister du ett liv(ofte har man tre liv). Nest spiller setter da igang ballen igjen, og spillet fortsetter. Mister man alle livene sine er man ute, og det er en spiller mindre på banen. Til slutt er man bare 4 og 3 spillere igjen på banen, og da begynner man å måtte løpe fort over til andre siden for å rekke å slå ballen sin før det er for sent. Til slutt blir man løpende veldig mye, og det lønner seg å slå rolige høye baller for å skaffe seg selv tilstrekkelig tid til å komme i posisjon på andre siden igjen. Til slutt er man bare to spillere igjen. Da kan man ikke løpe over til andre siden lenger. I stedet blir man stående på sin egen side, men man må snurre en gang rundt seg selv(ta 360) mellom hvert slag. Slik spiller man til en av spillerne har mistet alle livene sine, og man har en total vinner. Dette spillet går kun på feeling(man kan ikke slå hard), men man kan selvfølgelig plassere ballen og bruke spinn. Man kan heller ikke ta ballen på volley.