

Innlæring av slag med progresjoner

Innhold i stor grad hentet fra NTF trener1 2011 når det gjelder grunnslag og serve. Visse modifikasjoner gjort på eget initiativ for å gjøre innholdet mer forståelig. Denne listen inneholder innlærings-metodikk for; **forehand, backhand, forehand volley, backhand volley og serve.**

Forehand:

1. Hilse og fortelle om innhold og tema
2. Demonstrer forehanden
3. Evt. Sjekk nivået til hver spiller. La alle vise deg hva de kan, slik at du får en ide av hva de bør jobbe med. Dette punktet kan sløyfes.
4. Plasser spillerne på grunnlinjen/servelinjen(sjekk om det er noen skjevvendte)
5. Vise grepet(eastern forehand-grep: øverste knoken midt på høyre langside. Evt. semi-western forehand-grep: øverste knoken på skråkanten mellom langsiden og underste kortsiden)
6. Progresjonstrinn (punkt c. og d. kan slås sammen):
 - a. Forklare og vise sammen med spillerne; **“utgangsposisjon”**
 - b. Forklare og vise sammen med spillerne; **“vridningen”**
 - c. Forklare og vise sammen med spillerne; **“racket tilbake og ned”**
 - d. Forklare og vise sammen med spillerne; **“fotarbeidet”**(stille seg sidelengs og justere posisjon til ballen)
 - e. Forklare og vise sammen med spillerne; **“treffpunkt”**
 - f. Forklare og vise sammen med spillerne; **“avslutningen”**
7. Gjenta disse progresjonstrinnene noen ganger
8. Gå til nettet. Elevene skal spille sammen to og to
9. La spillerne kommandere deg gjennom progresjonstrinnene ved at de sier; **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned - fotarbeidet - treffpunkt”**, så kastes ballen og du slår tilbake til den som har kastet. Begge spillerne gjentar denne øvelsen gjentatte ganger. Stå på den siden hvor spillerne slår.
10. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“treffpunkt”**: **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned - fotarbeidet”**.
11. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“fotarbeidet”**: **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned”**.
12. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“racket tilbake og ned”**: **“utgangsposisjon - vridning”**.
13. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“vridning”**: **“utgangsposisjon”**.

14. Etter dette slår de hele slaget sammenhengende uten noen kommandoer
15. Se på hvordan alle spillerne slår forehanden(f.eks. ved feeding). Påpek en ting de skal jobbe med(maksimalt to)
16. Gi hver elev en hjemmelekse på slutten av timen

Backhand:

1. Hilse og fortelle om innhold og tema
2. Demonstrer backhanden
3. Evt. sjekk nivået til hver spiller. La alle vise deg hva de kan, slik at du får en ide av hva de bør jobbe med. Dette punktet kan sløyfes.
4. Plasser spillerne på grunnlinjen/servelinjen(sjekk om det er noen skjevvendte)
5. Vise grepet(eastern backhand-grep: øverste knoke på høyrehånda på øverste kortsiden. venstrehånda legges på slik det føles naturlig)
6. Progresjonstrinn (punkt c. og d. kan slås sammen):
 - a. Forklare og vise sammen med spillerne; **“utgangsposisjon”**(med backhandgrep)
 - b. Forklare og vise sammen med spillerne; **“vridningen”**(på høyere nivå skal man bytte til backhand-grep fra vanlig forehand/utgangsposisjons-grep under vridningen)
 - c. Forklare og vise sammen med spillerne; **“racket tilbake og ned”**
 - d. Forklare og vise sammen med spillerne; **“fotarbeidet”**(stille seg sidelengs og justere posisjon til ballen)
 - e. Forklare og vise sammen med spillerne; **“treffpunkt”**
 - f. Forklare og vise sammen med spillerne; **“avslutningen”**
7. Gjenta disse progresjonstrinnene noen ganger
8. Gå til nettet. Elevene skal spille sammen to og to
9. La spillerne kommandere deg gjennom progresjonstrinnene ved at de sier; **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned - fotarbeidet - treffpunkt”**, så kastes ballen og du slår tilbake til den som har kastet. Begge spillerne gjentar denne øvelsen gjentatte ganger. Stå på den siden hvor spillerne slår.
10. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“treffpunkt”**: **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned - fotarbeidet”**.
11. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“fotarbeidet”**: **“utgangsposisjon - vridning - racket tilbake og ned”**.
12. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“racket tilbake og ned”**: **“utgangsposisjon - vridning”**.
13. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“vridning”**: **“utgangsposisjon”**.
14. Etter dette slår de hele slaget sammenhengende uten noen kommandoer

15. Se på hvordan alle spillerne slår backhanden(f.eks. ved feeding). Påpek en ting de skal jobbe med(maksimalt to)
16. Gi hver elev en hjemmelekse på slutten av timen

Notater til innlæring/korreksjon av en-hånds backhand:

Progresjonstrinnene kan gjøres på samme måte som beskrevet over. Vær imidlertid obs på at en-hånds backhand er et HELT annerledes slag enn to-hånds backhand rent teknisk. Her er noen grunnleggende retningslinjer for hva som skal kjennetegne en god en-hånds backhand:

Utgangsposisjon: Den ikke dominerende hånden skal ikke hvile rundt grepet ovenfor den dominerende hånden slik som den kan gjøre for to-hånds. Den bør hvile på rammen et sted mellom grepet og racket-flaten. Dette er pga. det er her hånden skal guide racketen i tilbakesvingen. Hviler hånden på grepet må hånden flyttes opp før man kan føre racketen tilbake på riktig måte. Det tar for mye tid.

Vridningen/ racket tilbake og ned: Vridningen og "racket tilbake og ned" er ca. lik som to hånds, men det er en fordel å vri seg mer enn 90 grader(som er vanlig på to-hånds). Når man er helt tilbake-vridd kan overkroppen gjerne peke nesten motsatt vei av nettet. Dette er for å få mer kraft, da man ikke følger "gjennom og rundt over skulder" som på to-hånds. Det kreves dermed gjerne enda tidligere forberedelse både fordi man helst skal vri lenger tilbake, men også fordi treffpunktet er mye lenger foren kroppen på en-hånds. Legg merke til at en-hånds backhand-**GREPET**(som man skifter til under vridningen) er annerledes enn for to-hånds. Knoken for pekefingeren skal ligge helt på toppen/øverste langside av racket-grepet. På denne måten blir det naturlig å treffe ballen ca. en halvmeter lenger foran kroppen enn man gjør på to-hånds(som også skal være en viss avstand foran kroppen).

Fotarbeidet: Fotarbeidet er en viktig forskjell. Den fremste foten skal peke med skospissen nesten mot nettet(gjerne mer enn den gjør i to-hånds). Den fremste foten skal også være godt lenger til siden enn den bakre(lenger til venstre på høyrehendt spiller). Det skal også være mye mer avstand mellom føttene totalt, og det er enda mer nødvendig å bøye godt i knærne for lave baller. I slagøyeblikket(og rett før) skal all kroppsvekt hvile på den fremste foten. På en-hånds backhand spiller man aldri med åpen fotstilling, slik man kan velge å gjøre på to-hånds.

Treffpunkt: Det er viktig å begynner framføringen av racketen tidligere enn i to-hånds, da man skal treffe ballen LANGT foran kroppen med så å si helt utstrakt arm. Man skal ha GOD avstand til ballen både framover og til siden. Treffpunktet er generelt my lenger unna kroppen enn på to-hånds. Når man skifter retning fra tilbakesving, og begynner på

fremføringen er det viktig at man fører racketen med strak arm. Unngå for all del en bøyd albue som fører i front av racket-hodet. Samtidig som racketen begynner på framføringen skal den ikke-dominerende hånden løsnes fra racket rammen, og føres bakover samtidig som rackethodet føres framover. Dette er for å frigi all kraft i kjernemuskulaturen, samtidig som man holder balansen bedre. På samme måte som to-hånds er det viktig å nesten alltid treffe ballen fra undersiden på vei oppover(vindusvisker).

Avslutningen: Når man slår igjennom ballen er det viktig å fortsette bevegelsen mer oppover enn rundt kroppen. Man vrir ikke racketen helt rundt kroppen, slik som i to-hånds, men racketen skal helst stoppe naturlig pekende opp i taket når man har vridd kroppen så mye at den ikke går lengre etter treffpunktet. Den ikke dominerende hånden skal på dette tidspunktet peke rett bakover, og sørge for at hele overkroppen ikke fortsetter like langt rundt etter treffpunkt slik som i to-hånds. Den fungerer altså også som en brems i slutten sv slaget. Etter fullført slag er det tilbake i utgangsposisjon.

Forehand Volley

1. Hilse og fortelle om innhold og tema
2. Demonstrere en forehand volley(få en av spillerne til å kaste en ball til deg)
3. Evt. Sjekk nivået til hver spiller. La alle vise deg hva de kan, slik at du får en ide av hva de bør jobbe med. Dette punktet kan sløyfes.
4. Plasser gruppen på servelinjen og organiser passe avstand mellom dem(sjekk om det er noen skjevvedte)
5. Vise grepet(hammergrep: hold racketen med rammen på høykant som en hammer. En litt mindre ekstrem versjon av continental-grepet. Øverste knoken på grensen mellom skråkanten og langsiden)
6. Progresjonstrinn:
 - a. Forklare og vise sammen med spillerne; **“utgangsposisjon”**
 - b. Forklare og vise sammen med spillerne; **“vridningen”**(rackethodet bør her være i hodehøyde)
 - c. Forklare og vise sammen med spillerne; **“fotarbeidet”**(juster posisjon til ballen)
 - d. Forklare og vise sammen med spillerne; **“treffpunkt”**(overkroppen vris slik at racket går fram og motsatt skulder tilbake, samtidig som motsatt bein føres frem i takt med racketen. Racketen skal stoppe etter treffpunkt slik at den ikke fortsetter rundt slik som ved grunnslag)
7. Gjenta disse progresjonstrinnene noen ganger
8. Gå til nettet. Elevene skal spille sammen to og to

9. La spillerne kommandere deg gjennom progresjonstrinnene ved at de sier; **“utgangsposisjon - vridning - fotarbeidet - treffpunkt”**, så kastes ballen og du slår tilbake til den som har kastet. Begge spillerne gjentar denne øvelsen gjentatte ganger. Stå på den siden hvor spillerne slår.
10. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“treffpunkt”**: **“utgangsposisjon - vridning - fotarbeidet”**.
11. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“fotarbeidet”**: **“utgangsposisjon - vridning”**.
12. Samme som punkt 9, men vi fjerner **“vridning”**: **“utgangsposisjon”**.
13. Etter dette slår de hele slaget sammenhengende uten noen kommandoer
14. Se på hvordan alle spillerne slår backhanden(f.eks. ved feeding). Påpek en ting de skal jobbe med(maksimalt to)
15. Gi hver elev en hjemmelekse på slutten av timen

Backhand Volley

1. Hilse og fortelle om innhold og tema
2. Demonstrere en backhand volley(få en av spillerne til å kaste en ball til deg)
3. Evt. Sjekk nivået til hver spiller. La alle vise deg hva de kan, slik at du får en ide av hva de bør jobbe med. Dette punktet kan sløyfes.
4. Plasser gruppen på servelinjen og organiser passe avstand mellom dem(sjekk om det er noen skjevvedte)
5. Vise grepet(hammergrep: hold racketen med rammen på høykant som en hammer. En litt mindre ekstrem versjon av continental-grepet. Øverste knoken på grensen mellom skråkanten og langsiden)
6. Progresjonstrinn:
 - a. Forklare og vise sammen med spillerne; **“utgangsposisjon”**
 - b. Forklare og vise sammen med spillerne; **“vridningen”**(rackethodet bør her være i hodehøyde)
 - c. Forklare og vise sammen med spillerne; **“fotarbeidet”**(juster posisjon til ballen)
 - d. Forklare og vise sammen med spillerne; **“treffpunkt”**(slagarmen føres fremover slik at treffpunktet kommer godt foran kroppen samtidig som motsatt arm strekkes ut bakover for å holde balansen. Motsatt bein føres også frem i takt med racketen. Racketen skal stoppe etter treffpunkt slik at den ikke fortsetter rundt slik som ved grunnslag)
7. Gjenta disse progresjonstrinnene noen ganger
8. Gå til nettet. Elevene skal spille sammen to og to
9. La spillerne kommandere deg gjennom progresjonstrinnene ved at de sier; **“utgangsposisjon - vridning - fotarbeidet - treffpunkt”**, så kastes ballen og

du slår tilbake til den som har kastet. Begge spillerne gjentar denne øvelsen gjentatte ganger. Stå på den siden hvor spillerne slår.

10. Samme som punkt 9, men vi fjerner *“treffpunkt”*: **“utgangsposisjon - vridning - fotarbeidet”**.
11. Samme som punkt 9, men vi fjerner *“fotarbeidet”*: **“utgangsposisjon - vridning”**.
12. Samme som punkt 9, men vi fjerner *“vridning”*: **“utgangsposisjon”**.
13. Etter dette slår de hele slaget sammenhengende uten noen kommandoer
14. Se på hvordan alle spillerne slår backhanden(f.eks. ved feeding). Påpek en ting de skal jobbe med(maksimalt to)
15. Gi hver elev en hjemmelekse på slutten av timen

Serve:

1. Hilse og fortelle om innhold og tema
2. Demonstrer en serve
3. Evt. Sjekk nivået til hver spiller. La alle vise deg hva de kan, slik at du får en ide av hva de bør jobbe med. Dette punktet kan sløyfes.
4. Plasser gruppen på servelinjen og organiser passe avstand mellom dem(sjekk om det er noen skjevvedte)
5. Vise fotstillingen
6. Vise grepet(continental-grep: øverste knoke på skråkanten mellom øvre kortside og langsiden)
7. Progresjonstrinn:
 - a. Forklare og vise sammen med spillerne; **“racket på skulder”**(Racket hviler bak hodet. Øv på å kaste ballen. ballen skal helst rett opp og lande igjen i hånda).
 - b. Forklare og vise sammen med spillerne; **“racket opp på kant”**(Racket hviler bak hodet. Racket opp i treffpunkt på kant uten pronasjon eller avslutning. Gjør først bevegelsen uten ball. Deretter kastes ballen. Prøv å treff ballen med kanten av racketen. Stopp i treffpunkt).
 - c. Forklare og vise sammen med spillerne; **“racket opp med pronasjon”**(Racket hviler bak hodet. Racket opp i treffpunkt MED pronasjon uten avslutning. Gjør først bevegelsen uten ball. Deretter kastes ballen. Prøv å treff ballen med strengene litt underifra. Stopp i treffpunkt).
 - d. Forklare og vise sammen med spillerne; **“avslutning”**(Forrige punkt c. med avslutning).
 - e. Forklare og vise sammen med spillerne; **“sving armene”**(Sving racketen tilbake, ned og opp samtidig som kastearmen går opp. rytmen skal være tilnærmet lik for begge armene. ikke kast ballen enda).

- f. Forklare og vise sammen med spillerne; “**sving armene med ballkast**”(Forrige punkt med ballkast).
- g. Forklare og vise sammen med spillerne; “**hele servern**”
- 8. La alle prøve å serve. Gi korreksjoner(helst en ting om gangen)
- 9. Gi hver elev hjemmelekse på slutten av timen