



SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET

TEKNISK OCH TAKTISK UTVECKLING

12-14 år

INLEDNING

VAD ÄR TEKNISK OCH TAKTISK UTVECKLING?

Teknisk och taktisk utveckling handlar om att spela smartare och mer medvetet. Du tränar inte bara på hur du slår bollen – utan när och varför.

Målet är att kunna använda rätt slag i rätt situation, med kvalitet, variation och syfte.

När du blir säkrare tekniskt och taktiskt lär du dig:

- läsa spelet och förstå mönster,
- spela med balans och tajming,
- fatta beslut utifrån motståndare och situation,
- och utveckla din egen spelidentitet.

UTVECKLINGSMÅL 12-14 ÅR

OMRÅDE

12 ÅR

14 ÅR

Spelstil & taktik

Aktiv spelstil – vill vinna poäng genom att flytta motståndaren och använda ytor. Naturlig känsla för hur man spelar mot olika motståndare. Offensiv attityd vid 1:a serve och retur av 2:a serve.

Offensiv mentalitet även vid viktiga poäng. Spelintelligens – använder högprocentiga mönster konsekvent. Anpassar spel efter motståndare, situation och underlag.

Matchförståelse

Stabil i längre dueller. Förstår motståndarens styrkor. Tar initiativ framåt mot nät.

Dominerar tid och yta mot jämnåriga. Läser motståndarens rörelser. Kan justera taktik under match.

Tekniska färdigheter

Alla grundslag finns utan tekniska begränsningar. Ren bollträff även under press. Forehand med aktiv viktöverföring. Slice och topspin används för variation.

Tekniken håller även under press och i högt tempo. Forehand dominerar spelet. Variation i fart, spinn och bana. Slice används taktiskt. Volley och smash med kontroll och balans.

Rörelseförmåga

Tajmat splitstep vid baslinje. Rätt avstånd till bollen framåt/bakåt. Kan spela på uppstuds.

Tajmat splitstep även vid nät. Effektiva stegkombinationer. Läser motståndarens träffhöjd. Återhämtar snabbt till rätt position.

Serve & retur

Placera serven i båda servefälten. Kastliknande rörelse med full armsving. Hopprörelse före bålrotation. Tajmat split step vid retur.

Serve varierad (brett, kropp, T) med spinn och fart. Hög procent förstaservar. Säker andraserve med bra höjd. Tar initiativ på motståndarens 2:a serve.

Forehand & backhand

Funktionell rörelse med aktiv viktöverföring. Balans i slagen.

Forehand och backhand stabila i tempo. Kan byta riktning med precision. Neutraliserar press med variation.

Volley & smash

Tajmade steg framåt. Kontroll i volleys. Smash i balans.

Drive-volleys och placerade volleys med kontroll. Hopp-smash med balans och precision.

CHECKLISTA 12-14 ÅR

SPELFÖRSTÅELSE

- Spelar jag varje poäng med en tydlig tanke och plan?
- Använder jag banans ytor för att skapa tid och utrymme?
- Förstår jag hur jag ska spela mot olika motståndare?
- Kan jag anpassa mitt spel under match?

TEKNIK

- Slår jag bollen rent och avslappnat även under press?
- Har jag balans och stabilitet i mina slag?
- Använder jag kroppen – inte bara armen – i slagen?
- Har jag variation i serve och retur?
- Vågar jag ta mig fram till nät för att avsluta poäng?

RÖRELSE

- Tajmar jag splitstep i rätt ögonblick?
- Hittar jag rätt position och avstånd till bollen?
- Är jag redo och i balans efter varje slag?

AVSLUTNINGSVIS

Från 12 till 14 års ålder handlar utvecklingen om att gå från att förstå spelet – till att kunna styra det.

När du kombinerar teknik, taktik och rörelse med fokus och kvalitet växer din spelidentitet fram – ditt sätt att vinna poäng, ditt sätt att spela tennis.

