



SVENSKA  
TENNISFÖRBUNDET

# TEKNISK OCH TAKTISK UTVECKLING

14-16 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 14-16 ÅR

## OMRÅDE

## 14 ÅR

## 16 ÅR

### Spelstil & taktik

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

Tydlig och växande spelstil (t.ex. aggressiv baslinjespelare eller allround). Bygger poäng med avsikt genom variation i fart, riktning, höjd och spinn. Använder forehand och/eller serve för att styra spelet och avgöra när tempo ska tas eller ges.

### Matchförståelse

Dominerar tid och yta mot jämnåriga. Tar initiativ framåt mot nät. Läser motståndarens rörelser. Kan justera taktik under match.

Läser och analyserar motståndares styrkor, svagheter och mönster. Anpassar taktik självständigt under match. Skiftar medvetet mellan attack, neutralisering och försvar. Hanterar risk beroende på situation.

### Tekniska färdigheter

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.

Stabil teknik i högt matchtempo. Forehand utvecklad som primärt offensivt vapen. Varierar spinn och fart med bibehållen precision. Kan spela både offensivt och defensivt med kontroll och växla till attack.

### Rörelseförmåga

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

Explosivt första steg i alla riktningar. Läser spelet tidigt och anpassar rörelsen. Effektiv återhämtning efter varje slag och bibehållen balans i hög fart. Slår stabilt i rörelse.

### Serve & 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.

Serve används med tydlig taktisk plan (öppna bana, styra spel). Variation i spinn och placering med bibehållen kvalitet. Stabil andraserve under press. Retureras offensivt och med varierad position beroende på motståndare.

### Forehand & backhand

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

Stabil träffzon i högt tempo. Forehand används för att ta kontroll i flera positioner. Backhand hanterar tempo och press. Kan variera och ändra riktning med hög precision även under press.

### Volley & smash

Drivevolleys och placerade volleys med kontroll. Hoppsmash med balans och precision.

Aktivt transitionspel – går fram och avslutar vid rätt lägen. Behärskar olika volleytyper (block, punch, kontrung). Smash och volley används taktiskt med god positionering och beslutstagande.

# CHECKLISTA 14-16 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 14 till 16 års ålder handlar utvecklingen om att gå från att styra spelet – till att kunna avgöra det.

När du kombinerar dina vapen med tempo, variation och beslutskraft utvecklas en tydlig och hållbar spelidentitet – ett spel som fungerar under press och på högre nivå.

