



Nedanstående är en matchanalys skriven av en då 13-årig spelare. Texten i vanligt typsnitt är skriven av spelaren, och den kursiverade texten är följdfrågor som jag ställde.

Jag valde matchen mot X.
Jag har skrivit upp en tabell här under på mina missar.
servemiss 3 bollar

Dålig retur på serve, skär som leder till attack för motståndaren och förlust av bollen 10 bollar
retur serve backhand öppning 6 bollar
retur serve forehand öppning 3 bollar
första loop forehand på underskriv 4 bollar
första loop backhand underskriv 0 bollar
block forehand 4 bollar
block backhand 4 bollar
backhand öppet spel 6 bollar
forehand öppet spel 5 bollar
loop mot loop 1 boll
smash 0 bollar
tryck forehand 0 bollar
tryck backhand 2 bollar
kort kort 1 boll

Min uträkning är returer på både serve och skär. Dem blir för höga och för långa för lite underskriv för att motståndaren ska missa. Det leder till att jag får en hård boll på mig som jag inte hinner med. Men när jag möter jämnåriga i Sverige räcker dem oftast men inte på högre nivå som tex X.

Det jag var nöjd med denna tävlingen var att jag vågade spela mitt spel. Jag öppnade direkt nästan och det blev bra offensivt spel som jag tycker är roligt. Jag vann på min backhand mer än tidigare. jag vann mycket på min snabbare forehand. Jag hängde med bättre i förflyttningarna och vann därför fler långa bolldueller.

Jag var nöjd med min nya skopserve som jag vann många bollar mot X. Jag tycker jag var positiv i många matcher förutom några. Jag var nöjd med skruven och trycket i forehand.

Har några följdfrågor:

- 1. Varför förlorar du de två första seten, men kommer ikapp i tredje och fjärde?*
- 2. Vilka lärdomar kan du dra av den slutsats du drar, det vill säga att du tappar mest på slarv eller dålig kvalitet i servereturen? Vad bör du tänka på under ett träningspass för att gå ner från 10 till 2 missar nästa tävling?*
- 3. Om man ovanpå de tio förlorade bollarna där X attackerar och du missar lägger till missade forehand- och backhandblockeringar har du 18 förlorade poäng, vilket är nära på två set. Tänk att detta hade varit fallet för en annan spelare: vad hade du rekommenderat denne att träna på?*



1. Det var jämt upp till 6 lika i de första seten. Jag ser att jag låter X få chansen att loopa på ganska dåliga returer när det knyter sig. Hon var också lite säkrare i de avgörande bollarna mot slutet av sätten. Det jag ser i de första också är att jag inte är så van vid tempot. Jag kommer lite sent på bollarna. Men i de andra två sätten jag vinner så börjar jag hänga med lite mer i tempot och vinner en hel del bollar. Jag börjar också lägga korta bollar på X så hon blir frustrerad. Jag såg också att jag loopade en hel del backhand loopar som jag vann direkt på.
2. Att jag måste bli noggrannare på träningarna när vi kör serve och retur. Jag måste försöka se tydligare vilken retur som är bäst för mig att jag gör. Jag måste börja våga hugga till hårdare tex på en underskruvad boll. Jag måste fokusera på varje boll så att jag får en bra retur. Ibland på träning kan jag slarva med returerna och lägga ett halvhögt skär. Men nu har jag bestämt mig för att tänka match och lägga så bra returer som möjligt så jag blir säkrare på match.
3. Att man tränar oregelbunden block. Den ena sidan loopar med variation mot den andra sidan överskruv och hårda drag ut i hörnorna. Då får ju blockaren träna på att vara med i de oregelbundna bollarna. Jag tror att man till viss del missar mycket block för att man inte ligger mer framåt på bollen. Man måste vara nere i benen och lutad framåt och hålla racket still. Då kanske man får en bättre block i match.