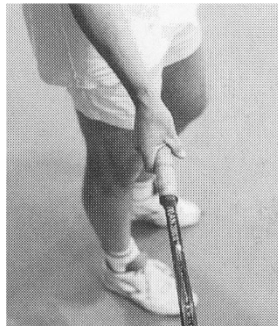
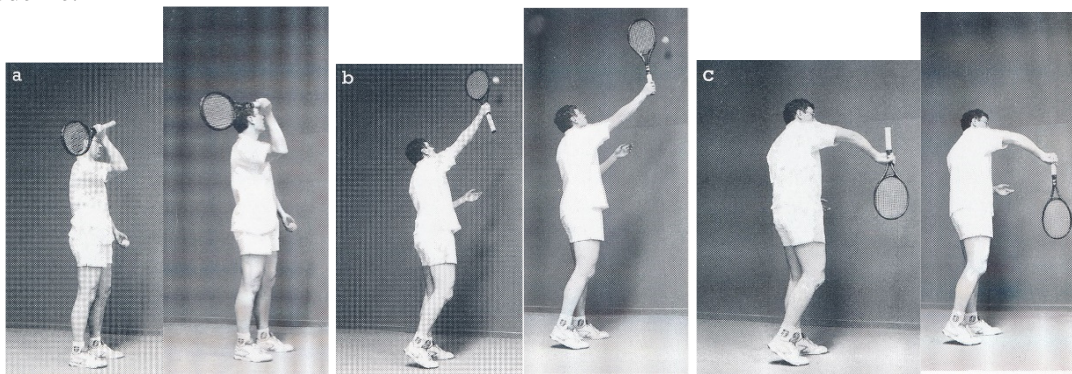


# Metodik til indlæring af serveren i tennis

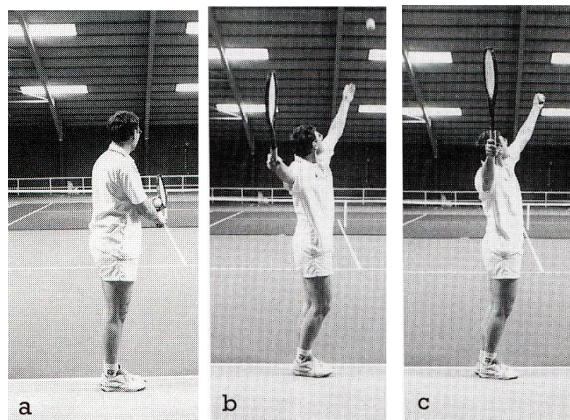
- a) **Greb:** Den bedste måde at holde på en ketsjer, når man skal lære at serve, er med et kontinentalgreb også kaldet et servegreb. Man holder på ketsjeren som vist på billedet med V'et mellem tommel- og pegefinger hen over fladen mellem 1 og 8.



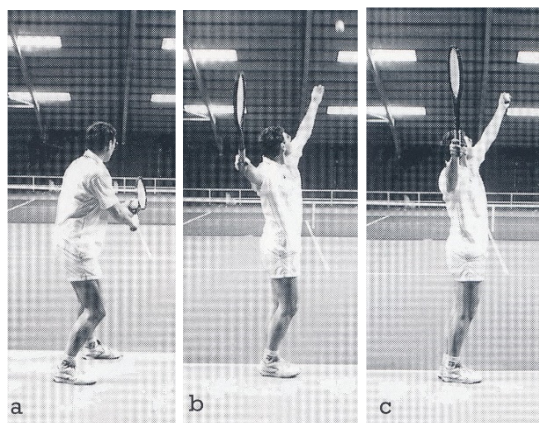
- b) **Armbevægelse:** Man stiller sig et par meter fra et højt hegn med siden til hegnet. Armen holdes som på **billede a** med løftet albue og kanten af ketsjeren vendt fremad som om, man påtænker at slå et søm i væggen med kanten. Bolden kastes op, armen strækkes, drejer strengene fremad og **stoppes**, mens bolden kontaktes **blødt** som i **billede b**. Herefter drejes og fastholdes armen som på **billede c** med høj albue og strengene vendt direkte bagud. Den tvungne start på armen skyldes, at denne stilling har armen i en brøkdæl af et sekund under servebevægelsen. Denne øvelse kan foretages i to tempi som vist på billederne.



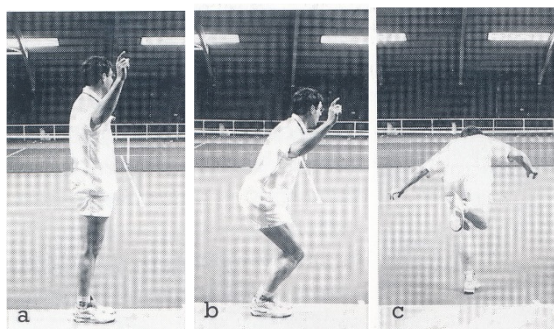
- c) **Bold og rytme:** Man står ved baglinjen med samlede ben og siden til nettet. Bolden holdes i fingrenes yderste led. Armene svinges samtidigt op på hver sin side af kroppen, og bolden slippes sent fra strakt arm med vandret hånd og med fingrene spredt som en skål. Armen føres igennem opad, og bolden gribes igen i strakt arm uden at flytte fødderne. Følelsen skal være, at man placerer bolden i fuld balance, ikke at man decideret kaster den op.



- d) **Ben, bold og rytme:** Med siden til nettet og skulderbreddes afstand mellem benene står man ved baglinjen. Vægten ligger over et let bøjet bageste ben. Idet begge arme svinger op, og bolden afleveres i luften, trækkes højre fod op til venstre, så vægten nu ligger over de samlede ben. Timing er, at "hælene klappes sammen" samtidig med, at bolden slippes. Den gribes igen i strakt arm.



- e) **Afsæt og landing uden:** Man står igen ved baglinjen med samlede ben, siden til nettet og armene løftet uden bold og ketsjer. Efter en knæbøjning foretages et samlet afsæt, fremadretning og landing et sted mellem 0 og 30 cm inde på banen i en hoftebøjning over et fjedrende venstre ben med højre ben strakt bagud i fuld balance. Armene ude til siden understøtter balancen. Afhængig af benenes styrke kan man nøjes med at dreje rundt på venstre forfod med en samtidig hoftebøjning.



- f) **Afsæt og landing med:** Forrige øvelse gentages nu med ketsjer i hånden, idet den tidligere indlærte armbevægelse ved hegnet puttes på, når man er i luften. Det er bedst at øve benarbejdet uden bold et vist antal gange.



- g) **Kombination:** Til slut sættes d) og f) sammen i en flydende bevægelse. Det gælder så om at se op og tilpasse ketsjerens møde med bolden. I starten gør det ikke noget, at man ikke kan ramme bolden, bare øvelserne holder deres form, så lærer man at placere bolden.

**Efterbehandling:** Herefter kan man så begynde at pudse på resultatet. Hvordan holdes hånd og arm, så bolden placeres, hvor man ønsker det. Er det så det rigtige sted for denne person? Skal man vende lidt mere ryg til nettet ved starten? Husker man at løfte armene samtidigt, selv om der også er variationer over dette tema. Bøjer man for hurtigt sammen, inden man rammer bolden? Trækker man armen ned på venstre side af kroppen, så men ikke følger pronationen op med en indadrotation i skulderleddet etc. Alle de spørgsmål, man kan stille til en serv, er nøje beskrevet i mit undervisningsmateriale om serveren her på hjemmesiden.