

Match/träningspapper

Inför ditt tennispass/match:

- Vad är mina styrkor?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- **3 saker som jag vill genomföra under träning/match och kan kontrollera till 100%:**

Exempel:
Du kan kontrollera hur du uppför dig på banan, om du vill spela med marginal på dina grundslag, var du vill placera din serve osv. **Du kan inte** påverka vad motståndaren gör, banorna, vädret eller säga att du ska slå forehand på varje slag då det är omöjligt, mm.

 - 1.
 - 2.
 - 3.
- **3 saker som jag är nöjd med från träningen/matchen:**
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- **3 saker jag vill förbättra och arbeta med på nästa träningspass/utföra under nästa match:**
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- Övrigt?

Varje match är en träning och varje träning är en match – genomför alla bollar på det sätt som ni tror skapar bäst möjligheter för er själva och våga utvecklas!