

# Norges Tennisforbund

## SELVEVALUERINGSSKJEMA

SPILLERENS NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

FØDSELSDATO: \_\_\_\_\_

Norsk ranking: TE: \_\_\_\_\_ ITF: \_\_\_\_\_ WTA: \_\_\_\_\_ ATP: \_\_\_\_\_

Telefon spiller: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

1. Hva er din spillestil? (grunnlinjespiller, serve & volley, etc.)

---

---

---

2. Hva er ditt favoritt underlag?

Grus: \_\_\_\_\_ Hardcourt: \_\_\_\_\_ Gress: \_\_\_\_\_ Teppe: \_\_\_\_\_

3a. Beskriv hva dine styrker og svakheter er med en skala fra 1 - 10 (1 = veldig dårlig, 10 = veldig bra). Dette er jo hva du mener, men tenk etter ordentlig i forhold til hva som funker i kamper.

Slag generelt:	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Forehand										
Backhand										
førsteserve										
andreserve										
Retur av første serve										
Retur av andre serve										
Forehand volley										
Backhand volley										
Smash										
Forehand lobb										
Backhand lobb										
Dropshot										
Topspin forehand										
Topspin backhand										
Slice forehand										
Slice backhand										
Forehand passering										
Backhand passering										

3b. Hva er ditt sikreste (der du gjør minst feil) slag?

---

3c. Hvilket slag er du mest trygg på når du skal slå en vinner?

---

3d. Hvilke(t) slag jobber du mest med å forbedre?

---

4. Vinner du mest på å slå vinnere selv eller på motstanders feil?

---

5. I hvilke deler av spillet er du sterkest/svakest?

	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teknisk:										
Taktisk:										
Kondisjonsmessig:										
Mentalt:										

6. Hvor bra klarer du å konsentrere deg i en match?

7. Bli du nervøs på viktige baller? På hvilket slag (hvis noen) pleier du å choke?

8. Vurder kvaliteten på de følgende slagene fra en skala 1 - 10 (1 = veldig dårlig, 10 = veldig bra).

Match-situasjon:

	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Serve:										
Retur:										
Grunnlinjespill:										
Approach og nett spill:										
Spille mot en nett spiller:										

9. Hvordan er din fysiske tilstand? Vurder kvaliteten på de ulike delene under

	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Styrke:										
Hurtighet:										
Utholdende:										
Bevegelse:										

10. Vurder de følgende mentale faktorene:

	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Konsentrasjon:										
Håndtere feil:										
Fighting spirit:										
Har det gøy på banen:										
Å være sportslig:										
Håndtere følelser:										
Selvtillit:										

11. Vurder dine taktiske egenskaper:

	1 = veldig dårlig					10 = veldig bra				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Offensivt:										
Defensivt:										
Få motstander ut av rytmen:										
Få opp tempo i kampen:										
Antisipere (lese spillet):										

13. Hva er dine langtidsmål for de følgende delene av spillet?

Teknisk: \_\_\_\_\_

Taktisk: \_\_\_\_\_

Fysisk: \_\_\_\_\_

Match situasjon/ fighting: \_\_\_\_\_

14. Andre kommentarer:

---

---

---

---

---

---

---