

Tennisregler for begyndere

Er du eller dit barn begyndt til tennis eller overvejer at starte, kan det være en hjælp at tage et kig på vores grafiske guide til spillet herunder.



Af 888sport | [Tennis \(/tennis\)](#)

1 May 9 2018

Er du eller dit barn begyndt til tennis eller overvejer at starte, kan det være en hjælp at tage et kig på vores grafiske guide til spillet herunder. Grafikken giver dig et overblik over reglerne og principperne for tennis og kan bruges af både voksne og børn.





Kan spilles året rundt
indendørs og udendørs



Har ikke en fastsat
kampetid



Spilles med en
tennisbold og en
tennisketsjer

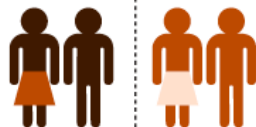
Kan spilles som



Single:
En mod én



Double:
To mod to



Mix:
To mod to (en fra hvert
køn på hvert hold)

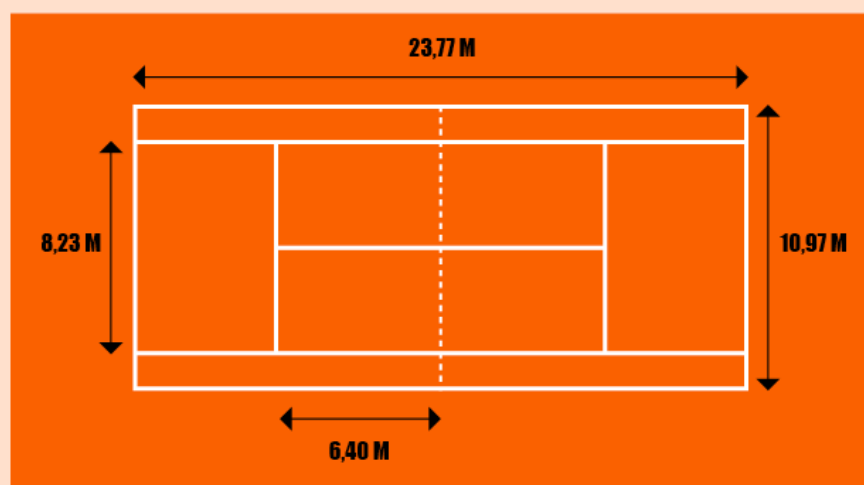


Kan have enten en hoveddommer (stoledommer)
eller en tæller.

I modsætning til dommeren, dømmer tælleren
ikke på linjerne.

Ved professionelle stævner eller turneringer har
man også linjedommere.

Tennisbanen



Tennisbanen er rektangulær og deles på midten af et net, der er spændt ud mellem to stolper.

- Banen måler 23,77x8,23 m
- Nettet skal have en højde på 0,91 m på midten og 1,07 m i siderne.
- Linjerne i siden kaldes sidelinjer
- Linjerne i enden kaldes baglinjer

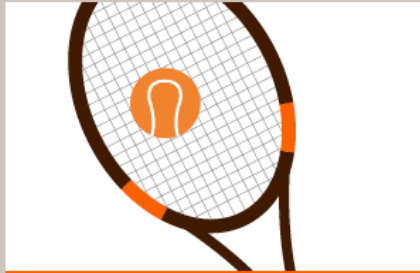
- På hver side af nettet er der to servelinjer, som afgrænser servefeltet. Servelinjerne er 6,40 m fra nettet
- Baglinjerne er delt på midten af en linje, der kaldes midtermærket

BEMÆRK

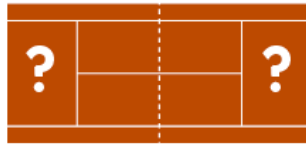
Når der spilles double, bruges de yderste linjer og banen måler 23,77x10,97 m

Spillets opbygning

Når kampen skal i gang, besluttet det ved lodtrækning, om du eller din modstander skal starte. Vinder du lodtrækningen, kan du vælge:



SERV

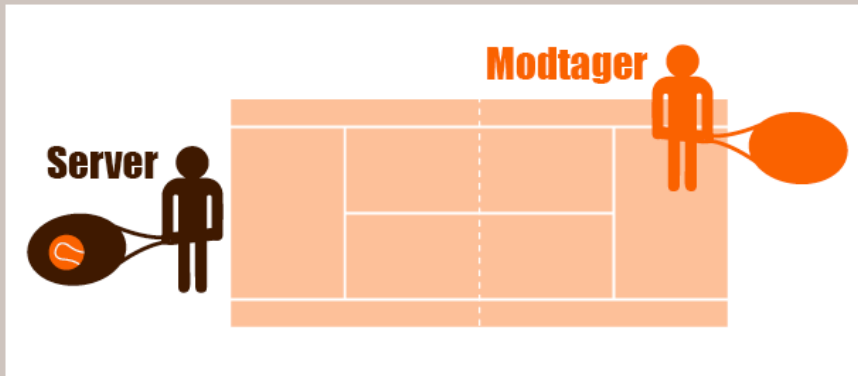


SIDE

- Beslutter du, hvem der skal serve, må din modstander bestemme side
- Vælger du i stedet at bestemme, hvilken side af banen du vil starte på, må din modstander vælge, hvem der skal starte

Serv

Kampen begynder med en serv.



- Server skal stå bag baglinjen med begge fødder i ro
- Server skal stå mellem midtermærket og sidelinjen, men bag baglinjen
- Bolden skal kastes op og rammes med ketsjeren, inden den har ramt jorden
- Hvis serveren hopper ind over baglinjen under servebevægelsen, skal bolden rammes med ketsjeren, før den første fod igen lander på jorden eller baglinjen
- Står server til højre, skal bolden lande i modstanders højre servefelt. Der serves altid diagonalt
- Det er den samme spiller, der har serveren i et helt parti. Serveretten skifter efter hvert parti

I tennis kan der dømmes fejlserv. Det sker, hvis:

- Servefeltet ikke rammes
- Bolden ikke kommer over nettet
- Server skifter position
- Bolden rammer et fast tilbehør på banen, før den rammer jorden (gælder ikke nettet)
- Server ikke rammer bolden, men har svunget med ketsjeren

INFO

Når server har servet, må modtager først returnere bolden, efter den har ramt jorden én gang.

BEMÆRK

Lander bolden i serverfeltet, men har rørt nettet, dømmes der 'let bold' og der er omserv.

Pointsystem, sæt og partier

Tennis spilles i partier og sæt. Der spilles som udgangspunkt bedst af 3 sæt.

1. sæt

6:3

2. sæt

4:6

3. sæt

6:1

Point 15 - 30 - 40 - Vinder

Et sæt:

- Vindes ved først at nå 6 partier
- Skal vindes med mindst 2 partier, fx 6-4
- Ved stillingen 5-5, forlænges partiet, så der spilles til 7. Ender stillingen 6-6, afgøres sættet i tiebreak

Et parti:

- I et parti tælles der 15-30-40, når der tildeles point
- Har du 40 point og vinder næste bold, vinder du partiet. Du skal dog have vundet to bolde mere end din modstander for at vinde partiet
- Hvis stillingen er 40-40, træder reglen om fordel ind
 - Næste bold, der vindes ved stillingen 40-40, giver fordel
 - Har du fordel og den efterfølgende bold vindes, er partiet vundet
 - Har du fordel og den efterfølgende bold tapes, er stillingen 40-40 igen og der spilles igen om, hvem der skal have fordel

BEMÆRK

Der byttes side, hver gang der er spillet et ulige antal partier til ende – altså når der er færdigspillet i alt 1, 3, 5 osv. partier. Der byttes også side efter hvert sæt, hvis det totale antal partier er ulige.

Tiebreak

- Træder i kraft ved stillingen 6-6 i et sæt
- Pointsystemet starter ved 0-0 og 1 vunden bold giver 1 point
- Skal vindes med 2 overskydende point
- Der spilles først til 7

6 : 6

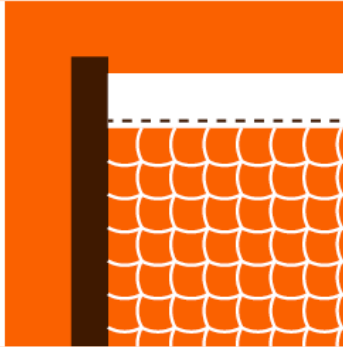
- Ender tiebreaken 6-6 forsætter den indtil en af spillerne fører med 2 point
- Serven skifter efter det første point og herefter efter hvert andet point. Der skiftes baneside efter hvert sjette spillede point

Når spillet er i gang

Når spillet er i gang, er der også nogle regler, som du skal huske.

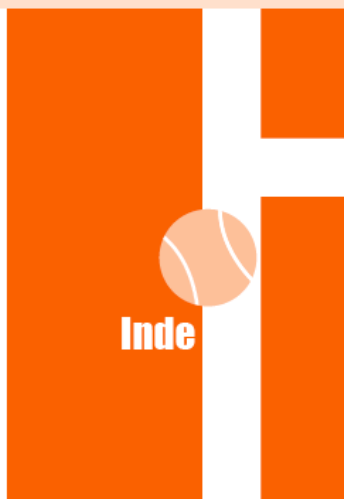
Nettet

- Spiller, ketsjer eller tøj må ikke komme i kontakt med nettet
- Bolden skal have passeret nettet, før der må slås til den



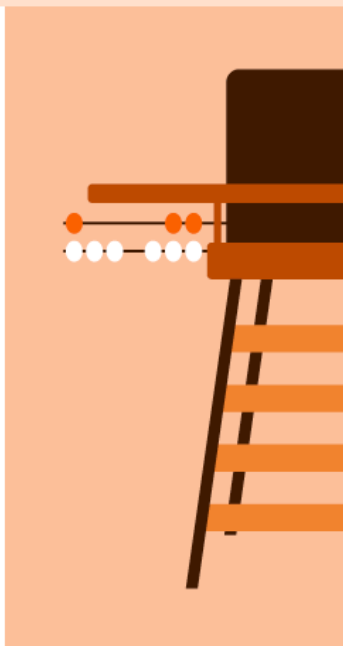
Inde eller ude

- Bolden skal ramme jorden, før den kan blive dømt ude
- Hvis bolden rammer linjen, dømmes den som inde
- Et godkendt slag:
 - Må gerne ramme kanten af nettet, stolper eller singlepind, hvis den rammer modstanders banehalvdel efter
 - Må gerne 'skrues', så den ryger uden om nettet og netstolper, når blot den lander inden for modstanders banehalvdel



Der dømmes point, hvis

- Server laver fejlserv på både 1. og 2. serv
- Bolden, der sendes retur, ender i nettet eller ikke lander inden for linjerne på modstanders banehalvdel
- Bolden rammer jorden to gange, inden modstanderen rammer den
- Bolden slås til, inden den er på egen banehalvdel
- Bolden, inden den rammes, har ramt kroppen
- Bolden dømmes ude
- Kroppen eller ketsjeren rører nettet, mens bolden er i spil
- Server laver serve-es
 - Når serven er korrekt og modstander ikke når at røre bolden



Tennis for børn



Med mange regler, en stor bane og tunge bolde. Med inddragelsen af langsommere og blødere bolde samt mindre baner er tennis blevet nemmere at spille. Det gør tennis lettere og giver flere succesoplevelser.



LEG

GLÆDE

UDVIKLING

GODE OPLEVELSER

SUNDHED

LETHED



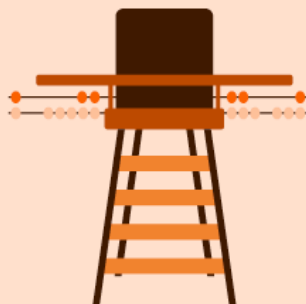
Regler

- Der spilles med de normale tennisregler
- Der kan af og til laves børnevenlige regler for børn under 10 år



Ketsjer

- Skal tilpasses højde, alder og niveau
- Skal ikke føles for tung
- Skal ikke ramme jorden, hvis armen er strakt ned langs benet
- Kan tit lånes af tennisklubben, indtil du ved, hvilken der passer dig bedst



Point

- Der spilles med de normale tennisregler
- Ved U8 og ned benyttes dog pointsystemet 1, 2, 3, 4,...

Dommer

- Hvis turneringsledelsen beslutter det, kan der indsættes en dommer

Tæller

- Holder styr på point og vejleder i tvivlstilfælde

Aldersrelateret træning

Dansk Tennis Forbund (DTF) har udviklet aldersrelateret træning (ATK), der tager udgangspunkt i dit udviklingsniveau.

ATK er skabt med det primære formål, at tennis skal være en god oplevelse.

Træningen skal være:

- Sjov
- Udfordrende
- Udbytterig

Uanset:

- Udviklingsniveau
- Alder
- Færdighedsniveau
- Ambitioner

Træningskoncept



INFO

Spilbaseret træning er en træningsmetode, der tager udgangspunkt i, at spillerne lærer tennis ved at spille mod og med hinanden i forskellige kamplignende situationer.

Play & Stay

Er udviklet af det Internationale Tennis Forbund. Det er en let og sjov introduktion til tennis, hvor der bruges langsommere bolde på mindre baner, hvor du server, spiller og vinder point fra første færd.

Turneringer i Play & Stay kan tilpasses, så de passer til spillernes udviklingsniveau.

Tilpasningsmåder:



Spilletiden

- Kortere sæt (4 partier)
- Først til 8 partier
- Spille på tid

	HOLD 1	HOLD 2	HOLD 3
HOLD 1		X	X
HOLD 2	X		X
HOLD 3	X	X	

Puljerne

- Kan sikre, at alle spiller lige mange kampe

Play & Stay følger et udviklingssystem, der er kendetegnet ved farverne: Rød, orange og grøn. Kernen i Play & Stay er, at bolden og banen er tilpasset det niveau, som du er på og gør derfor spillet mere effektivt.

	RØD	ORANGE	GRØN
Bane	11x6 m	18x6,5-8,23m	Almindelig bane
Bold	Skumbold, 9 cm i diameter eller en tofarvet 75% langsommere	Orange softkernebold 50% langsommere	Grøn softkernebold 25% langsommere
Mågruppe	Nybegynder børn 5-8 år	Let øvede børn 7-11 år	Børn 8-14 år



Ketsjer (anbefalet størrelse)

41-58 cm

58-63 cm

63-68 cm

Fordele ved at spille med Play & Stay:

- ✓ Boldene hopper oftere i spillernes ideelle slaghøjde
- ✓ Duellerne går flere gange over nettet
- ✓ Spillerne kan i højere grad lære og træne høj ketsjeracceleration
- ✓ Spillerne kan i højere grad lære avancerede taktikker
- ✓ Spillerne udvikler færre uhensigtsmæssige og ekstreme greb
- ✓ Spillerne har mindre risiko for at pådrage sig skader

Kilde: Dansk Tennis Forbund: Aldersrelateret træning i tennis

BEMÆRK

Play & Stay benyttes både som trænings- og turneringsform.

INFO

Play & Stay er ikke udelukkende for børn, men også for voksne nybegyndere, motionister mm.

Tennis10

Turneringer i Play & Stay for børn under 10 år, kaldes for Tennis10.

- Er tilpasset, så børn kan udvikle de grundlæggende færdigheder i tennis
- Børn kan være med allerede fra 5-6-års alderen

Inddeles i forskellige grupper i stedet for ranglister. Afhængig af resultater og udvikling, rykkes du op i næste gruppe.

STARTER

KOBBER

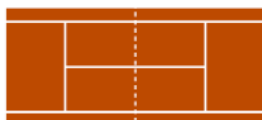
BRONZE

SØLV

GULD

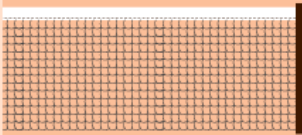
Skumtennis

Skumtennis er et spil, der primært er rettet mod børn og unge. Det kan spilles både udendørs og indendørs. Mange børn og unge starter med skumtennis.



Banen

- U8-U10: Single badmintonbane
- U12+ : Double badmintonbane

**Nettet**

85 cm over gulvet

**Bolde**

- U8: Små skumbolde, 9 cm i diameter
- U10+ : Store skumbolde, 12 cm i diameter
- Udendørs spilles der med rød Play & Stay bold

**Ketsjer**

Helstøbt plastikketsjer eller almindelig godkendt ketsjer

**Regler**

Samme regler som i normal tennis, men med undtagelser:

- U8-U10: I serve må bolden gerne hoppe en gang
- Spilles der med badmintonstolper og bolden rammer dem, er bolden tabt
- Spilles der med mobile skumtennisstolper og bolden rammer dem, er bolden stadig i spil

**Kampe**

Der spilles pulje- eller cupkampe, der kan spilles på 2 måder:

- På tid (kamp længde besluttet af turneringsledelsen)
- Der tælles partier eller point

BEMÆRK

Kampform og boldstørrelse kan variere fra union til union.

INFO

Skumtennis og Play & Stay erstatter ikke hinanden, men kører sideløbende som to forskellige turneringsformer og tilbud.

Din første tennistræning

Mange klubber tilbyder prøvetimer, hvor du kan prøve spillet. Du vil ofte finde tilmelding til dem og al relevant information på klubbens hjemmeside.

GOD FORNØJELSE!

Kilder

Tennis.dk

Tennis10

Play & Stay

Aldersrelateret træning i tennis (pdf)

Love og regler

Legacy.tennis.dk

Minitennis

Play & Stay

Tennisplayandstay.com

About Play & Stay

About Tennis10s

Tennisporten.dk

Tennisregler

Tennisstart.wordpress.com

Tennisreglerne

Ketchervalg og ketcherudstyr

Dgi.dk

Regler for skumtennisturneringer

Situ.dk

Reglement til SLTU's og DGI individuelle skumtennisturneringer (pdf)

Grafikken er produceret af www.888sport.dk

- du må gerne dele og bringe den, blot du henviser tilbage til kilden.

888sport

Om forfatteren



[888sport \(/blog/author/888sport\)](https://www.888sport.dk/blog/author/888sport)

Læs også

[\(/tennis/wozniacki-vaerst-i-wimbledon-fa-det-komplette-overblik-over-hendes-grand-slam-praestationer\)](#)

Wozniacki værst i Wimbledon: Få det