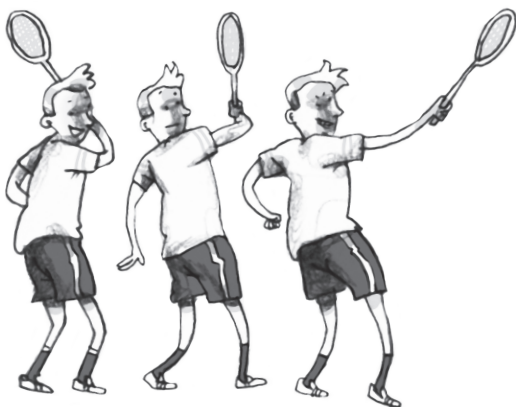


## SÅ BLIR DU EN BADDARE PÅ BANAN

1. Rör på fötterna. Hela tiden. För om du redan är i rörelse kommer du alltid snabbare till bollen.
2. Slå till bollen när den är som högst. Då får du alltid bäst vinkel ner mot motståndarens planhalva.
3. Träna på att snärta till enbart med hjälp av handleden i stället för att slå med hela armen. Ditt spel blir snabbare!
4. Slå många bollar mot motståndarens backhandsida (se bilden). Då blir det både avigare att slå och nå bollarna för din motståndare.



*Det är mycket svårare att smasha med backhand än med forehand.*

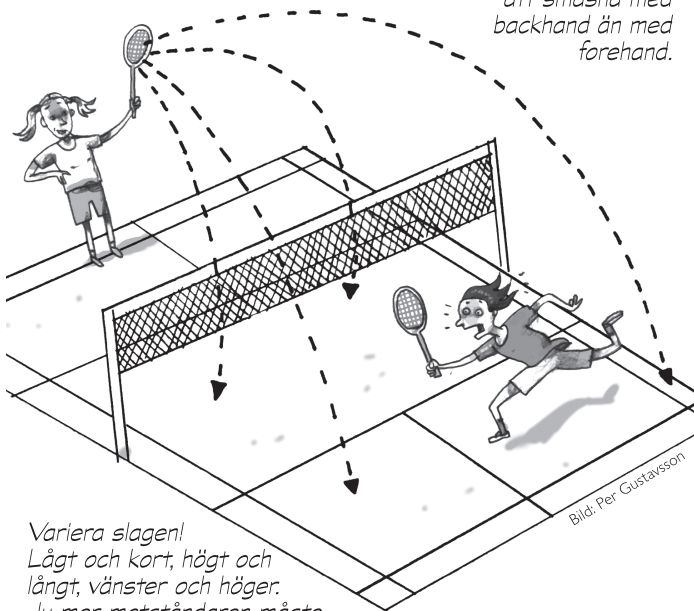


Bild: Per Gustavsson

*Variera slagen!  
Lågt och kort, högt och långt, vänster och höger.  
Ju mer motståndaren måste springa, desto bättre!*

Mer om sport på [arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra).