

TENNISHÅNDBOG

Tennis hele året

En guide til tennisens historie, spillemuligheder, Grand Slams, medier og verdensrangliste

Følg pointet, kampen og sæsonen på hvert sit niveau.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fem måder at komme tættere på tennis

Tennis kan både spilles lokalt og følges globalt. Guiden forbinder de to oplevelser uden at kræve forhåndskendskab.

Du får et historisk og sprogligt fundament, en metode til at finde bane og klub, et overblik over Grand Slam-formatet, en plan for at følge tennis i medierne og en forklaring på ranglistens rolle.

1 LÆR TENNISPROGET

Historie, scoring og kampens rytme

2 FIND ET STED AT SPILLE

Bane, klub og realistisk start

3 FØLG GRAND SLAM-TURNERINGEN

Lodtrækning, underlag og to uger

4 FØLG MED UDEN AT SE ALT

Live, tv og meningsfulde opsamlinger

5 LÆS DAGSFORM OG RANGLISTE

Skeln mellem nuværende niveau og langsigtet placering

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Dit tennisudgangspunkt

Vælg om dit første mål er at spille, forstå eller følge. De tre spor kan kombineres senere, men et tydeligt startpunkt gør det lettere at komme i gang.

Spørgsmål	Mit svar
Vil jeg spille eller primært følge tennis?	
Har jeg adgang til bane, makker eller klub?	
Hvilken turnering vil jeg lære at kende?	
Hvilke spillere følger jeg?	
Hvordan passer kamptiderne til min hverdag?	
Forstår jeg scoring og kampformat?	
Hvordan vil jeg holde øje med ranglisten?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Lær tennissproget

Tennis bliver lettere at se, når point, partier og sæt forstås som forskellige niveauer i samme kamp.

1

Lær tennissproget

Historie, scoring og kampens rytme

Scoringen gør hvert parti til en lille fortælling med egne vendepunkter. Breakbolde og servepartier betyder forskelligt afhængigt af stillingen i sættet, så resultatet af det enkelte point skal altid ses i sammenhæng.

Historien og sproget omkring sporten hjælper med at forklare traditioner, turneringsformer og de udtryk, kommentatorer bruger. Lær få begreber ad gangen og anvend dem i en konkret kamp.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Point	Se hvordan de første slag skaber fordel i duellen.
Parti	Notér breakbolde og mønstret i serverens point.
Sæt	Placér partiet i kampens større udvikling.

Den historiske og sproglige indgang i [Tennishistorier og Tennisdialektik](#) kan bruges som ledsager til din første fulde kampnote.

Mikrohandling

Se ét sæt og skriv fem begreber ned, når de optræder i praksis.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med lær tennissproget

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Point	
Parti	
Sæt	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 02

Find et sted at spille

Det vigtigste ved den første tennisaktivitet er adgang til en bane og en ramme, du har lyst til at vende tilbage til.

2

Find et sted at spille

Bane, klub og realistisk start

Sammenlign klubmedlemskab, pay-and-play, indendørs booking og holdtræning. Pris pr. time siger ikke alt; transport, ledige tider og adgang til makkere påvirker, om løsningen bliver brugt.

Begynd med enkle bolde og korte baner, hvis tempoet gør det svært at holde en duel. En træner eller introgruppe kan forkorte vejen til en stabil grundteknik.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Adgang	Se på transport, booking og sæsonåbning.
Fællesskab	Undersøg introhold, makkermuligheder og niveauinddeling.
Startform	Vælg en aktivitet hvor bolden kan holdes i gang.

De landsdækkende klub- og baneoversigter i [Tennisklubber og baner i hele Danmark](#), [Fra motion til turnering: Hvor kan du spille tennis](#) og [Her kan du spille tennis i Danmark](#) kan bruges til at sammenligne konkrete muligheder tæt på dig.

Mikrohandling

Find to baner eller klubber og sammenlign transport, pris og starttilbud.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med find et sted at spille

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Adgang	
Fællesskab	
Startform	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Følg Grand Slam-turneringen

En Grand Slam er et langt knockoutforløb, hvor modstand, restitution og underlag ændrer sig gennem runderne.

3

Følg Grand Slam-turneringen

Lodtrækning, underlag og to uger

Læs lodtrækningen som en rute, ikke en forudsigelse. En spiller skal kun møde én modstander ad gangen, og tidlige overraskelser kan åbne eller lukke dele af feltet.

Historiske vinderlister giver kontekst, men underlag og æra skal med. En French Open-kamp på grus belønner andre bevægelser og mønstre end hurtigere underlag.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Lodtrækning	Find den mulige vej gennem de næste runder.
Underlag	Notér hvordan tempo og opspring påvirker duellerne.
Restitution	Se kampvarighed og fridage mellem runderne.

French Open live og listen over US Open-vindere i [Us open vindere](#) og [French open live](#) giver henholdsvis nutidigt forløb og historisk perspektiv.

Mikrohandling

Vælg en spiller og tegn den mulige vej gennem fire runder.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med følg grand slam-turneringen

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejdspunkt	Min observation eller beslutning
Lodtrækning	
Underlag	
Restitution	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 04

Følg med uden at se alt

En hel tenniskamp kan vare længe, men kampen kan stadig følges kvalificeret gennem udvalgte tidspunkter og gode opsamlinger.

4

Følg med uden at se alt

Live, tv og meningsfulde opsamlinger

Læs stillingen før du vælger, hvornår du ser med. Et afgørende sæt, en tiebreak eller kampens statistiske vendepunkt giver ofte mere end tilfældige tyve minutter.

Highlights bør ses med bevidsthed om, at de fjerner de neutrale point, som skaber kampens rytme. Kombinér derfor korte klip med scoreforløb eller en kampanalyse.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Tidspunkt	Vælg sæt eller kampfase ud fra stillingen.
Kilde	Kombinér billeder med score og kontekst.
Fravalg	Accepter at du ikke behøver følge alle bolde.

Tv-overblik og perspektivet på at følge tennis uden hele kampen findes i [Hvorfor tennisfans ikke længere behøver at se en](#) og [Tennis i tv](#); brug dem til at designe din egen seerrutine.

Mikrohandling

Planlæg én turneringsdag med højst to livevinduer og én kort opsamling.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med følg med uden at se alt

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Tidspunkt	
Kilde	
Fravalg	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Læs dagsform og rangliste

Verdensranglisten opsummerer resultater over tid, mens dagens kampe viser den aktuelle form og de konkrete matchups.

5

Læs dagsform og rangliste

Skeln mellem nuværende niveau og langsigtet placering

En placering er påvirket af point, der skal forsvares, og hvilke turneringer spilleren har deltaget i. Brug derfor ranglisten som udgangspunkt, ikke som facit for en enkelt kamp.

Sammenhold dagens program med underlag, indbyrdes møder og nylig kampbelastning. Det giver et mere nuanceret billede end blot seedning.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Placering	Se både rang og pointafstand til naboerne.
Forsvar	Undersøg hvilke tidligere resultater der snart udløber.
Matchup	Vurder spillestil og underlag i dagens konkrete kamp.

Dagens program og mændenes verdensrangliste i [Dagens tennis](#) og [Tennis verdensranglisten for mænd](#) kan læses sammen som henholdsvis det korte og det lange tidsperspektiv.

Mikrohandling

Vælg tre spillere og skriv forskellen mellem deres ranglisteposition og aktuelle form.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med læs dagsform og rangliste

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Placering	
Forsvar	
Matchup	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Lær fem kampbegreber	☐
Denne uge	Find en lokal spillemulighed	☐
Denne måned	Følg én Grand Slam-lodtrækning	☐
Næste måned	Planlæg to fokuserede seervinduer	☐
Dette kvartal	Sammenhold dagens program med ranglisten	☐
Ved næste tjek	Skriv en kort turneringsopsamling	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Break	Når modtageren vinder et parti mod spillerens serv.
Tiebreak	En særlig pointsekvens, der afgør et tæt sæt.
Lodtrækning	Turneringens struktur for hvem der kan mødes i hver runde.
Seedning	Placering af højt rangerede spillere for at sprede dem i feltet.
Underlag	Banens overflade, som påvirker fart, opspring og bevægelse.
Ranglistepoint	Point optjent gennem resultater i en fastsat periode.

Metoden bag guiden

Guiden holder tre niveauer adskilt: selve pointet, turneringsforløbet og den længere sæson. Samtidig giver den en praktisk vej til selv at spille, så begreberne får en fysisk reference.

Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Tennis bliver overskuelig, når du ved, om du følger bolden, kampen eller sæsonen.