

1. SLAPPNA AV.
2. Tänk spinn.
3. Spinnpower!
4. Spinn = Kontroll
5. Flytta kroppen! STRÄCK dig inte efter bollen!
6. Konsekvent i rörelse o slag (eng. consistency)
7. Tro på ditt slag; Lita på din rörelse!
8. Placering, inte kraft!
9. Accelerera TILL & IGENOM bollen!
10. FOKUS!
11. Känn bollen!
12. Tänk alltid: Bollen kommer tillbaka!
13. Vad du precis kan komma undan med på lägre nivåer, kan du inte på högre nivåer.
14. Är du redo? att slå bollen IGEN?
15. Du har mer tid än du tror, men, du kanske fortfarande inte har tillräckligt med tid!
16. Böj dina knän.
17. STOPP OCH TÄNK, innan du servar!
18. Starta lågt, håll dig lågt!
19. För att förbättra dig, måste du röra dig= fötterna!
20. Flytta dig TILL bollen; SEN; slå slaget!
21. Skruva, slå inte!
22. Avsluta ditt slag ... SEN flyttar du dig.
23. SPIN is IN!
24. Håll ögonen PÅ BOLLEN!
25. Tänk snabbt, men stressa inte.
26. Slå inte för hårt på bollen.
27. Placera bollen dit den vill gå.
28. TVINGA inte iväg slaget!
29. Spela poängen, inte situationen.
30. Spela varje boll som om det är lika i det 5:e setet!
31. Det finns ingen tur i den här idrotten, den som är mest förberedd vinner.
32. Fokusera på din handled, inte på din kropp.
33. Få till bra KONTAKT mot bollen varje gång du träffar den.
34. Fokusera inte på slaget/rörelsen; fokusera på KONTAKTEN med bollen.
35. Använd din kropp.
36. Flytta över din vikt.
37. Var alltid BEREDD.
38. Den sista bollen är viktigast.
39. Slå framåt för att styra bollen.
40. INGEN boll är för lätt!
41. Attackera i mitten; Försvara i mitten.
42. Slå slaget mer FRAMÅT.
43. Slå IGENOM slaget.
44. Din styrka = deras svaghet.
45. SMARTA fotrörelser!
46. Syfte (varje slag har ett syfte, har du ett syfte för detta slag?)
47. DU är själv din största motståndare.
48. Kampen är viktigare än resultatet.
49. Att vinna innebär ofta en risk.
50. Att förlora är en träning för ökat fokus.
51. Matchen är i själva spelet.
52. KVALITETEN i träningen är viktigare än MÄNGDEN.
53. Ett tydligt identifierat problem är ett halvt löst problem.
54. Tävländet avslöjar våra svagheter, övning gör svagheter till styrkor!
55. Racketen alltid i SVINGSPÅRET för bollen

