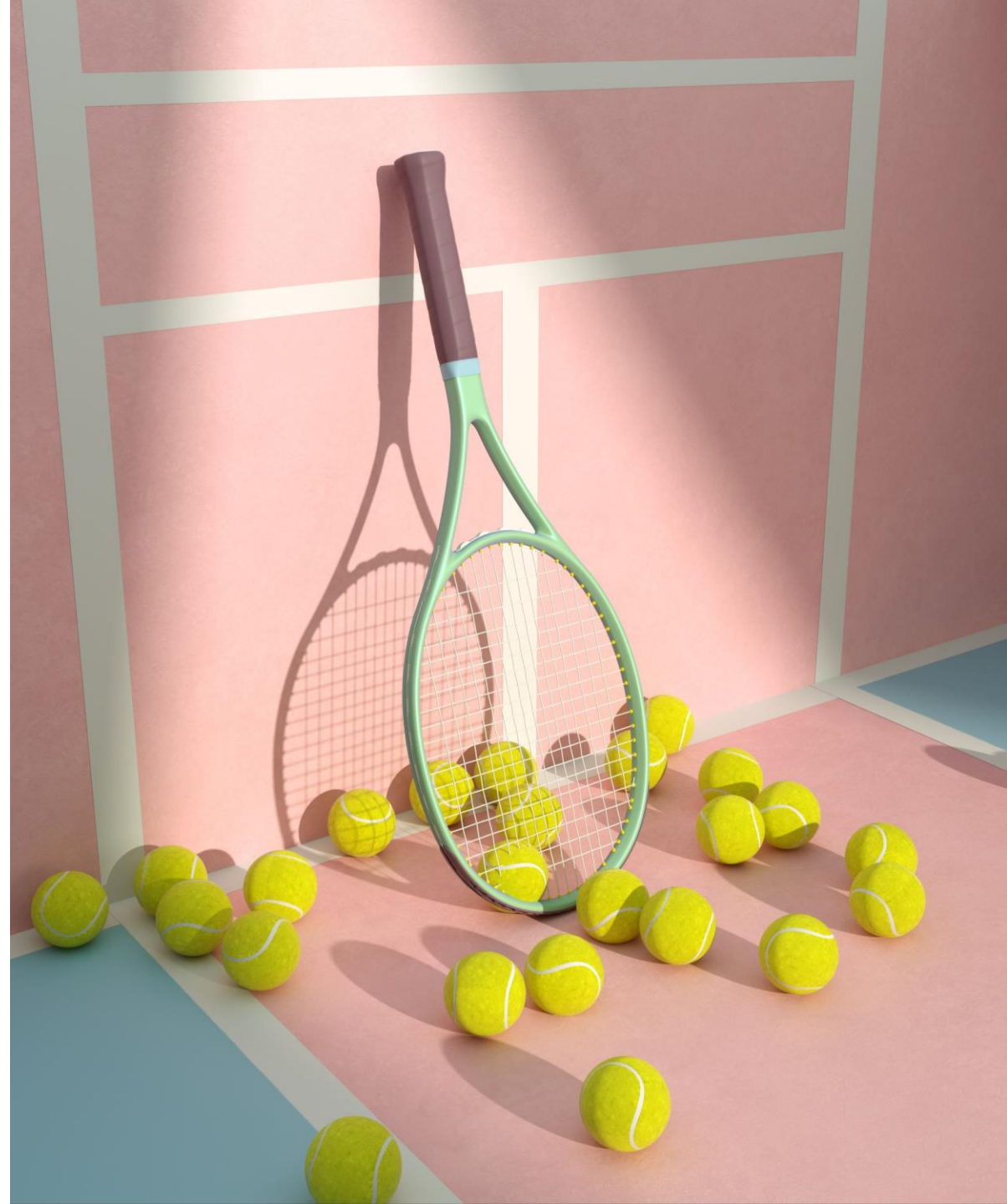


---

# Tränarträff

CHRISTIAN BRYDNIAK

MINA TOPP 3



# Introduktion

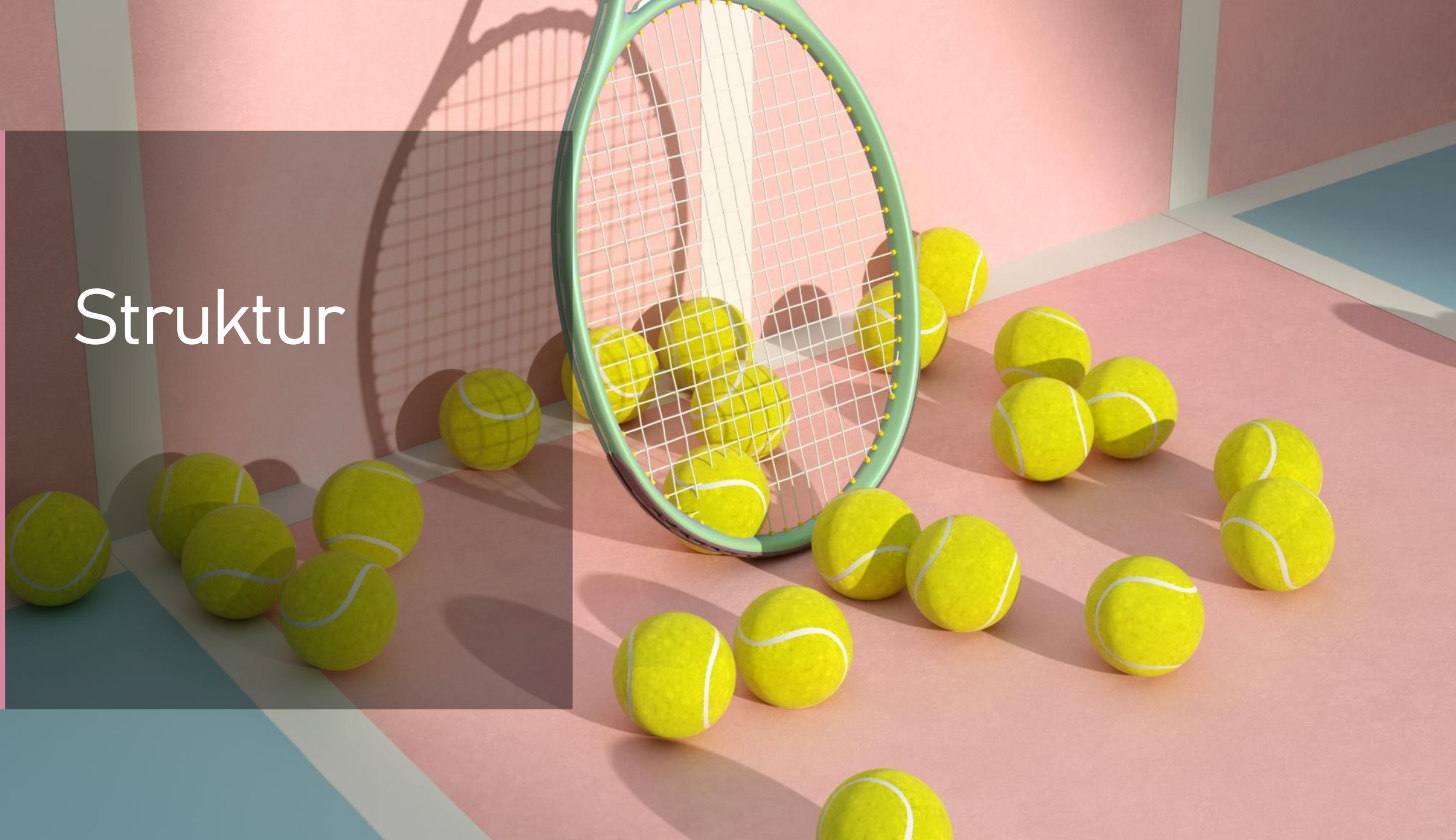
- Jobbat i svenska klubbar som Djursholm, Ekerö samt nuvarande USIF
- Volontär assistent coach på Boise State (D1 College i USA)
- 6 år i Vietnam som ansvarig för två av de största Tennis Akademierna där. Becamex, Binh Duong samt Hai Dang, Tay Ninh.
- Nam Hoang Ly (11 i världen som junior, samt Dubbel vinnare av Junior Wimbledon 2015)
- Phuong van Nguyen (44 i världen som junior)
- Elias Ymer (Från 205 till 130 ATP)
- Leo Borg (Från 1535 till 334 ATP)



A 3D rendered scene featuring a light green tennis racket with white strings, tilted on a pink court surface. Numerous bright yellow-green tennis balls with white curved lines are scattered around the racket. The scene is lit from the top, casting soft shadows. A semi-transparent dark grey rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Topp 3 –  
1.Struktur  
2.Relation  
3.Våga göra  
misstag!

# Struktur



# Individuellt

## ELIAS YMER

D.O.B: 1996-04-10

Spelar: Högerhänt, dubbelfattad Backhand

Land: Sverige



### MÅLSÄTTNING 2021

Vara rankad inom topp 100 i världen på ATP

### ATT FÖRBÄTTRA 2021

#### I spelet:

- Jobba med djupare och bredare stans i förberedelsen
- Jobba med bättre balans och tyngd överföring i slagen
- Jobba med open stans i ytter läge, kunna lägga över vikten på den yttre foten och återhämta snabbt från den positionen.
- Jobba med variation i höjden och farten från både fh och bh.
- Jobba med att ta bollen tidigare när motståndaren blir kort, för att kunna sätta press genom att ta bort tid.
- Jobba med att utveckla slicen (aggressivt samt defensivt)
- Jobba med serven, få ut mer fart och placering.
- Returer, att kunna spela den med längd och vara aggressiv.

#### Mentalt:

- Hitta en balans med positiva och negativa känslor på banan.
- Vara noggrann i allt du gör, från Åta, sova, fys till att verkligen låta motståndaren slå ett extra slag i viktiga situationer på banan.
- bli mer ervis när det är viktiga poäng/game i match/träning.



# Individuellt - Program dag för dag

## Försäsong 2021

Spelare: Elias Ymer

### Rörelse:

1. Få en bredare och djupare stans i förberedelsen för slagen.
2. Få ett tydligare split step, med fötterna pekandes mer utåt.
3. Jobba med open stans backhand ute i hömen. Lägger över vikten på vänster ben, och hamna i en djupare position med benen, och trycka framåt igenom slaget.
4. Jobba i defensiva positioner, återhämtning, och vara mer aggressiv mot bollen i hömen.
5. Jobba rörelsen mot korta bollar, speciellt mot bh.

### Tennis:

1. Jobba med längd och placering från fh och bh sidan
2. Jobba med att styra mer med fh.
3. Aggressivare volley, verkligen lägga undan den när du kommer fram.
4. Jobba med sliceen, aggressivare mot med mer hastighet.
5. Jobba med mer aggressiva returer, söka bollen mer än att stå och vänta på den. Våga ta farten och blocka returen i en position närmare baslinjen.
6. Jobba med längden i returena.
7. Jobba med serven, hitta sätt att få mer fart i 1a och 2a serve.
8. Jobba med placeringen i serven.

	Monday(13/12):	Tuesday(14/12):	Wednesday(15/12):	Thursday(16/12):	Friday(17/12):	Saturday(18/12):	Sunday(19/12):
06:00			Tennis training - CB				
07:00		Stretching - Shoulder	Fitness - Running 25min + Activation	Stretching - Shoulder			07:45 - go to courts
08:00		Fitness - Intervalls 400M	Stretching - Shoulder	Breakfast	Stretching - Shoulder		Warm up/Prep for practice
09:00		Breakfast	Breakfast	Blaz Kavcic	Fitness - Running 25 min + Intervalls 20	Rest Day	Tennis/Fitness training - CB + TH
10:00				Blaz Kavcic	Breakfast		Tennis/Fitness training - CB + TH
11:00			Lunch	Lunch			
12:00	Lunch	Lunch	12:45 - go to courts	12:45 - go to courts	Lunch		
13:00	Lunch	Lunch	Warm up/Prep for practice	Warm up/Prep for practice	13:45 - go to courts		Lunch
14:00		14:45 - go to courts	Kazakstan - Tennis	Miomir Kecmanovic	Warm up/Prep for practice	Rest Day	Lunch
15:00	Tennis training - CB	Warm up/Prep for practice	Kazakstan - Tennis	Miomir Kecmanovic	Miomir Kecmanovic		
16:00	Tennis training - CB	Pedja Krstin		Fitness - Stick work + Single leg	Miomir Kecmanovic		Fitness with TH
17:00	Fitness - Stick work		Stretching - Shoulder		Fitness - Core		Fitness with TH
18:00	Stretching - Shoulder	Fitness - Core		Stretching - Shoulder	Stretching - Shoulder	Rest Day	
19:00	Dinner	Stretching - Shoulder	Dinner	Dinner	Dinner		Dinner
20:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner		Dinner
21:00		Dinner					
22:00							
23:00							
	Monday(20/12):	Tuesday(21/12):	Wednesday(22/12):	Thursday(23/12):	Friday(24/12):	Saturday(25/12):	Sunday(26/12):
06:00	06:45 - go to courts			Breakfast			
07:00	Warm up/Prep for practice	Breakfast/07:45 - go to courts	Fitness with TH		Fitness with TH	Breakfast	
08:00	Raja/Kavcic	Warm up/Prep for practice	Fitness with TH	08:45 - go to courts	Fitness with TH	Fitness with TH	
09:00	Raja/Kavcic	Tennis/Fitness training - CB + TH	Breakfast	Warm up/Prep for practice	07:45 - go to courts	Blaz Kavcic	Rest Day
10:00		Tennis/Fitness training - CB + TH	10:45 - go to courts	Miomir Kecmanovic	Warm up/Prep for practice	Blaz Kavcic	
11:00	Lunch	Tennis/Fitness training - CB + TH	Warm up/Prep for practice	Miomir Kecmanovic	Roman Safullin 11:30-13:30	Lunch	
12:00	Lunch	Lunch	Andrey Golobev	Lunch	Roman Safullin 11:30-13:30	Lunch	
13:00	Tennis/Fitness training - CB + TH	Lunch	Andrey Golobev	Lunch	Roman Safullin 11:30-13:30	13:45 - go to courts	
14:00	Tennis/Fitness training - CB + TH	Fitness with TH	Lunch	14:45 - go to courts	Warm up/Prep for practice	Warm up/Prep for practice	Rest Day
15:00	Fitness with TH	Fitness with TH	Lunch	Warm up/Prep for practice		Roman Safullin	
16:00	Fitness with TH	Recovery with TH		Radu Albot	Pedja Krstin	Roman Safullin	
17:00	Recovery with TH	Recovery with TH	Fitness with TH	Radu Albot	Pedja Krstin	Fitness with TH	
18:00			Fitness with TH	Fitness with TH	Fitness with TH	Fitness with TH	Rest Day
19:00	Dinner	Dinner	Recovery with TH	Fitness with TH	Recovery with TH		
20:00	Dinner	Dinner	Dinner	Recovery with TH	Dinner	Dinner	
21:00			Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	
22:00				Dinner			
23:00							
	Måndag(27/12):	Tisdag(28/12):	Onsdag(29/12):	Torsdag(30/12):	Fredag(31/12):	Lördag(1/1-2022):	Söndag(2/1 - 2022):
06:00							
07:00	Fitness running						
08:00	08:45 - go to courts		Flyger hem till Sverige	Warm up/Prep for practice			Warm up/Prep for practice



Relationer





---

# Hur når man spelaren?

- Hitta saker som ni kan ha gemensamt.
- Skapa ett förtroende, och få spelaren att känna att du bryr dig om den.
- Hur lär sig spelaren? (Lyssna, Se eller Göra)

Våga göra  
misstag!

