

VILKEN RACKET SKA JAG VÄLJA?

RACKETSTORLEKAR:

- **De första åren:** se till att välja ett lättare racket vilket underlättar teknik inläringen!

<i>Storlekar:</i>	<i>Ålder:</i>	<i>Vikt:</i>
19-21 inches	4-6 år	Standard
21-23 inches	6-8 år	Standard
23-25 inches	8-10 år	Standard
26 inches (rådfråga din tränare)	10 år-12 år	240-280 gram
Full size (rådfråga din tränare)	13+	280 gram+ (vuxen racket)

Givetvis är detta en rekommendation, spelnivå, bolltyp, storlek på banan och kroppsstorlek är viktiga komponenter att ta hänsyn till. Tips för att få rätt storlek på racket: ställ racket med skaftet uppåt på marken, placera fingrarna på ploppen. Armen ska vara rak, då har man hittat rätt storlek. Tyvärr är det vanligt att många köper för långa rackets....

SNABBAKTA RACKETS:

- En tyngre racket vibrerar mindre
- En tyngre racket genererar mera kraft
- En tyngre racket har större träffyta
- En styvare racket genererar mera kraft
- En styvare racket har större träffyta
- En styvare racket vibrerar mera än en flexibel ram, därför också mindre skonsam mot armen
- Ett större rackethuvud genererar mera kraft
- Ett större rackethuvud vibrerar mera
- Ett större rackethuvud har en större träffyta
- Siffror på ramen anger rackets styvhet och flexibilitet: vanlig skala är 50–85. Ju lägre nummer desto mer flexibel. Ju högre nummer desto styvare. De flesta rackets har nummer mellan 60–75

SNABBAKTA SENOR:

- Lösare strängad racket ger mer kraft
- Hårdare strängad racket ger mera bollkontroll
- En glesare strängad racket ger mera kraft
- En glesare strängad racket ger mera spin
- Tunnare senor ger mera kraft
- Tunnare senor producerar mera spin
- En mjukare sena vibrerar mindre (t.ex. natursena, multifilament sena)
- En mer elastisk sena, desto mera kraft (t.ex. natursena, multifilament sena)
- En mer elastisk en sena är desto mera tappar den i vikt (t.ex. natursena, multifilament sena)
- En mindre elastisk sena håller längre men saknar en elastisks senas egenskaper (monofilament sena, gjord av polyester och syntetisk gut är mindre elastiska senor)