

Systematisk Träning och Utveckling



1. Bollkontroll
2. Rörelseschema
3. Spelförståelse Olika slag – Positionsträning
4. Teknik

Anm.) UT = spel utan tränare. MT= spel med tränare.



RÖD NIVÅ



Minitennisbana

Mjukboll

Röd nivå 1 -Teknik Grundslag

- **Forehand.** Grepp Eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel (högerhänt) med "pluppen" riktad framåt.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, vänster eastern. Sving som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sidstepps tillbaka till mitten och göra en splitstep. Regelbundet. MT. Oregelbundet. MT.

Röd nivå 1 - Teknik Volley

Enkel teknik

- Grepp Fo – Eastern. Backhand – Continentalt, ev. tvåhandsbackhand.

Stillastående sidan mot nät. Racketen framför kroppen. Stanna vid träffen försök slå bollen något uppåt, ex. så att den andra spelaren kan ta lyra. Träffytan ovanför handleden. Stadig handled.

Steg 1 MT

Steg 2 MT regelbundet

Steg 3 MT oregelbundet

Röd nivå 1 Bollkontroll – Grundslag

- Steg 1, Spel på halva minitennisbanan "dutt" + 30 MT. "Dutt" + 10 UT.
- Steg 2, Hålla bollen i spel med enkel godkänd teknik. 10 st. MT.

Röd nivå 1 Bollkontroll – Volley

- Volley mot Volley med enkel godkänd teknik 10 st. MT.

Röd nivå 1 Rörelseschema - Grundslag

- Grundslag från utgångsställning: Steg 1 Kunna springa snett framåt och slå ett slag i balans. Steg 2. Sidsteppa tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 MT – Regelbundet. Steg 2 MT – oregelbundet.

Röd nivå 1 Rörelseschema – Volley

- **Steg 1** Klara av att Stillastående stå med rätt fot fram och spela volley regelbundet med enkel teknik
- **Steg 2** Från utgångsposition stillastående kunna sätta fram rätt fot i balans när bollen kommer. Steg 1 MT – Regelbundet. Steg 2 MT oregelbundet.

Röd nivå 1 Spelförståelse

- Förstå banan. Linjernas/ banans betydelse
- Förstå hur man vinner en poäng.

Röd nivå 2 – Teknik grundslag

- **Forehand.** Grepp Eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel(högerhänt) med "pluppen" riktad framåt och lättat på bakre foten/hälen.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, vänster eastern. Svingen som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sid stepps tillbaka till mitten och göra en splitstep.Regelbundet.MT. Oregelbundet. UT.

Röd nivå 2 – Teknik Volley

Avancerad teknik

- Grepp Continentalt Forehand och backhand(enhandsbackhand). Från utgångsposition, få sidan mot nät. Armbågen framför kroppen. Kast teknik, Stadig handled.
- Steg 1 TM
- Steg 2 MT regelbundet
- Steg 3 MT oregelbundet+ klara att göra en splitstep mellan varje volley.

Röd nivå 2 Bollkontroll - Grundslag

- Hålla bollen i spel med enkel godkänd teknik 30. UT
- Hålla bollen i spel cross med enkel godkänd teknik 15.st. UT. Först när man klarat 20 st. på hela banan.
- Hålla bollen i spel raka slag med enkel godkänd teknik 10st. UT
- Riktningförändringar. Två st. cross, en rak. Först när man klarat 10 st. cross. Steg 1 med tränare. Steg UT.

Röd nivå 2 - Bollkontroll Volley

- Volley mot Volley med avancerad teknik 15 st. UT. Först när man klarat 20st med enkel teknik UT.

Röd nivå 2 – Rörelseschema Grundslag

- Grundslag. Kunna springa snett framåt och slå en forehand med bra balans, sidsteppa tillbaka till mitten. Springa ut i och slå en backhand med bra balans och sidsteppa tillbaka till mitten. UT. Med enkel teknik.

Röd nivå 2 – Rörelseschema Volley

- Volley Steg 3 – Avancerad teknik . Klara rörelseschemat i röd 1+ klara att göra en splitstep mellan varje volley med avancerad teknik.
- Smash – stillastående med sidan mot nät.

Röd nivå 3 – Teknik grundslag

- Börja lära dig slå med överskruv. Steg 1 Med enkel teknik
- Steg 2 med avancerad teknik. Först när man klarat av att hålla bollen i spel 30 gånger med överskruv och godkänd teknik. UT
- Hög baksving. Se film.

Röd nivå 3 – Teknik Volley

- Klara tekniken i röd 2 från 1:a volley till 2:a volley.
- Steg 1 MT
- Steg 2 UT
- Klara tekniken i volley efter attackslag. Först när man klarat tekniken från 1:a volley till 2:a volley
- Steg 1 MT
- Steg 2 UT

Röd nivå 3 – Bollkontroll Grundslag

- Kunna hålla bollen i spel 50 gånger med överskruv UT.
- Hålla bollen i spel cross med överskruv + 25 UT
- Hålla bollen i spel raka med överskruv + 15 UT
- Längd med överskruv 10 UT
- Riktningförändring. Ex. 2 st. cross 1 rak. UT
- Börja lära dig kort-cross.

Röd nivå 3 – Bollkontroll Volley

- Volley mot volley med avancerad teknik 25st UT.
- Klara att spela en 1:a volley och en 2:a volley och sätta 2st av 3st bollar
- Attackslag. Först när man klarat att sätta 2st av 3st bollar från 1:a volley till 2:a volley

Röd nivå 3 – Rörelseschema Grundslag

- Klara av att slå forehand i open stance i ytterlägen och kunna växla mellan parallell fotställning och open stance på rätt bollar. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- Kunna röra sig i djupled både bakåt och framåt med enkelt rörelseschema. Först när man klarat att spela forehand i openstance.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med sidstepp och göra en splitstep.

Röd nivå 3 – Rörelseschema Volley

Steg 4 Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.

- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten långt fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT

Röd nivå 3 - Spelförståelse Grundslag

- Grundslag. Din egen placering i banan. "Mitten är inte alltid mitten".
- Förstå djupledsspelet.

Röd nivå 3 – Spelförståelse Volley och attackslag

- Volley. Förstå att det är lättare att avgöra bollen nära nät.
- Attackslag. Förstå när man ska attackera på nät och när man ska backa tillbaka till baslinjen.

ORANGE NIVÅ



Steg 1 – Spel i serverutorna

Röd/ gul boll.

Innan man börjar med steg 2 ska alla gränsvåer vara uppnådda.

Steg 2 – Midgetennisbana

Midiboll

Orange nivå 1 Teknik Grundslag

- **Forehand.** Grepp eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel(högerhänt) med "pluppen" riktad framåt och lättat på bakre foten/hälen.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, vänster eastern. Svingen som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sid stepp tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 Regelbundet. MT. Steg 2 oregelbundet. MT. Steg 3 UT.

Orange nivå 1 - Teknik Volley

Enkel teknik

- Grepp Fo – Eastern. Backhand – Continentalt, ev, tvåhandsbackhand.
Stillastående sidan mot nät. Racketen framför kroppen. Stanna slaget vid träffen försök slå bollen något uppåt, ex. så att den andra spelaren kan ta lyra. **Träffytan ovanför handleden. Stadig handled.**
Steg 1 MT
Steg 2 MT regelbundet
Steg 3 MT oregelbundet.

Orange nivå 1 Bollkontroll – Grundslag

- Hålla bollen i spel med enkel godkänd teknik. Steg 1 10 st. MT. Steg 2 10 st. UT.

Orange nivå 1 Bollkontroll – Volley

- Volley mot Volley med enkel godkänd teknik 10 st. MT.

Orange nivå 1 Rörelseschema - Grundslag

- Grundslag från utgångsställning: Steg 1 Kunna springa snett framåt och slå ett slag i balans. Steg 2. Sidsteppa tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 MT– Regelbundet. Steg 2 MT – oregelbundet.

Orange nivå 1 Rörelseschema – Volley

- **Steg 1** Klara av att Stillastående stå med rätt fot fram och spela volley regelbundet med enkel teknik
- **Steg 2** Från utgångsposition stillastående kunna sätta fram fot i balans när bollen kommer. Steg 1 MT – Regelbundet. Steg 2 MT oregelbundet.

Orange 2 - Teknik Grundslag (Har man kommit från Röd 3 och börjat med avancerad teknik och slår med överskruv så fortsätter man naturligtvis med det i Orange 2.)

- Börja lära dig slå med överskruv. Först när man klarat av hålla bollen i spel 30 gånger med godkänd teknik.UT.

Orange nivå 2 – Teknik Volley

- Avancerad teknik
- Grepp Continentalt Forehand och backhand(enhandsbackhand). Från utgångsposition, få sidan mot nät. Armbågen framför kroppen. Kast teknik, Stadig handled.
- Steg 1 TM
- Steg 2 MT regelbundet
- Steg 3 MT oregelbundet+ klara att göra en splitstep mellan varje volley.

Orange 2 - Bollkottroll Grundslag

- Kunna hålla bollen i spel med överskruv. UT 30. Enkel eller avancerad teknik
- Kunna hålla bollen i spel cross med överskruv 15 UT. Först när man klarat 20 st. över hela banan med överskruv, UT.
- Kunna hålla bollen i spel raka 10 med överskruv UT . Först när man klarat 20 st. över hela banan, UT.
- Riktningförändringar, två cross en rak med överskruv. Först när du klarat 10 st cross med överskruv. Steg 1 med tränare. Steg 2 UT.

Orange nivå 2 Steg 1 - Bollkottroll Volley

- Steg 1. Volley mot volley med avancerad teknik 15 st., UT först när man klarat 20 st. med enkel teknik, UT.

Orange nivå 2 Steg 2 - Bollkottroll Volley

- Volley mot Volley 25st. UT med avancerad teknik.
- Klara att spela en 1:a volley och en 2:a volley och sätta 2st av 3st bollar. Först när man klarat volley mot volley 15st UT
- Attackslag. Först när man klarat att sätta 2st av 3st bollar från 1:a volley till 2:a volley.

Orange nivå 2 Steg 1– Rörelseschema Grundslag

- Grundslag. Kunna springa snett framåt och slå en forehand med bra balans, sidsteppa tillbaka till mitten. Springa ut i och slå en backhand med bra balans och sidsteppa tillbaka till mitten.UT. Med enkel teknik

Orange nivå 2 Steg 2– Rörelseschema Grundslag

- Klara av att slå forehand i open stance i ytterlägen och kunna växla mellan parallell fotställning och open stance på rätt bollar. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- Kunna röra sig i djupled både bakåt och framåt med enkelt rörelseschema. Först när man klarat att spela forehand i openstance.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med sidstepp och göra en splitstep.

Orange nivå 2 Steg 1– Rörelseschema Volley

- Avancerad teknik. Klara rörelseschemat i röd 1+ klara att göra en splitstep mellan varje volley med avancerad teknik.
- Smash – stillastående med sidan mot nät.

Orange nivå 2 Steg 2– Rörelseschema Volley

- Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.

Orange nivå 2 - Spelförståelse Grundslag

- Veta varför och när du ska slå forehand i open stance och när du ska slå forehand med parallell fotställning. Grundslag. Din egen placering i banan. "Mitten är inte alltid mitten".

Orange nivå 2 – Spelförståelse Volley och attackslag

- Volley. Förstå att det är lättare att avgöra bollen nära nät.
- Attackslag. Förstå när man ska attackera på nät och när man ska backa tillbaka till baslinjen.

Orange nivå 3 – Teknik Grundslag

- Avancerad teknik
- Hög baksving

Orange 3 – Grundslag Rörelseschema

- Klara att röra sig med ett avancerat rörelseschema i både sidled och djupled (sidled och bakåt med översteg). Först när man klarat det enkla rörelseschemat.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med översteg eller sidstepp och göra en splitstep

Orange 3 – Volley, Attackslag och Smash

- Steg 4 Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt, göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Smash.** Kunna röra sig bakåt med översteg för att sedan smasha. Först när man klarat smasha med sidsteg.

Orange 3 – Bollkontroll Grundslag

- Kunna hålla bollen i spel med överskruv. UT 50
- Kunna hålla längd förbi servelinjen 20 med överskruv, UT (Du får spela i serverutan men ej räkna)
- Kunna hålla bollen i spel cross med överskruv 25, UT
- Kunna hålla bollen i spel raka 15 med överskruv, UT
- Kunna riktningsförändra ex. två cross en rak.
- Cross/ raka precision.
- Kort cross, toppa upp, gå runt med forehand.

Orange 3 – Bollkontroll Volley, Attackslag och Smash

- 1:a 2:a volley Klara att spela en 1:a volley med längd och en 2:a volley kort vinklad.
- Attackslag. Klara att placera attackslaget cross och rakt
- Smash sätta 2 av tre

Orange 3 – Spelförståelse Grundslag

- Utveckla spelet i djupled, Kortcross, korta slice/stoppboll. Förstå vilken position i banan du/motståndaren ska ha och varför det är bra att slå dessa slag. Utveckla förmågan att spela i olika höjd såsom att toppa upp bollen högt. Förstå vilken position i banan du ska ha och varför det är bra att slå dessa slag.
- Utveckla förmågan att kunna placera bollen så att motståndaren blir pressad och förstå vilken position i banan du ska ha för att kunna göra det.

Orange 3 – Spelförståelse Attackslag och Volley

- Attackslag: Förstå att din placering av attackslaget avgör din egen position vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".
- Volley: Förstå vilken position man ska ha vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".

GRÖN NIVÅ



Stor bana

Maxiboll

Grön 1 - Teknik Grundslag

- **Forehand.** Grepp eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel (högerhänt) med "pluppen" riktad framåt och lättat på bakre foten/hälen.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, vänster eastern. Svingen som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sidstepp tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 regelbundet. MT. Steg 2 oregelbundet. MT. Steg 3 UT.

Grön nivå 1 - Teknik Volley

- Enkel teknik
- Grepp Fo – Eastern. Backhand – Continentalt, ev, tvåhandsbackhand. Stillastående sidan mot nät. Racketen framför kroppen. Stanna slaget vid träffen försök slå bollen något uppåt, ex. så att den andra spelaren kan ta lyra. Träffytan ovanför handleden. Stadig handled.

Steg 1 MT

Steg 2 MT regelbundet

Steg 3 MT oregelbundet.

Grön Nivå 1 - Bollkontroll Grundslag

- Hålla bollen i spel med enkel godkänd teknik. Steg 1 10 st.MT. Steg 2 10 st. UT.

Grön nivå 1 Bollkontroll – Volley

- Volley mot Volley med enkel godkänd teknik 10 st. MT.

Grön nivå 1 Rörelseschema - Grundslag

- Grundslag från utgångsställning: Steg 1 Kunna springa snett framåt och slå ett slag i balans. Steg 2. Sidsteppa tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 MT– Regelbundet. Steg 2 MT – oregelbundet.

Grön nivå 1 Rörelseschema – Volley

- **Steg 1** Klara av att Stillastående stå med rätt fot fram och spela volley regelbundet med enkel teknik
- **Steg 2** Från utgångsposition stillastående kunna sätta fram fot i balans när bollen kommer. Steg 1 MT – Regelbundet. Steg 2 MT oregelbundet.

Grön nivå 2 – Teknik grundslag (Har man kommit från orange 3 och börjat med avancerad teknik och slår med överskruv så fortsätter man naturligtvis med det i Grön nivå 2)

- Börja lära dig slå med överskruv. Först när man klarat av hålla bollen i spel 30 gånger med godkänd teknik.UT.

Grön nivå 2 Steg 1 – Teknik Volley

- Avancerad teknik
- Grepp Continentalt Forehand och backhand(enhandsbackhand). Från utgångsposition, få sidan mot nät. Armbågen framför kroppen. Kast teknik, Stadig handled.
- Steg 1 TM
- Steg 2 MT regelbunde
- Steg 3 MT oregelbundet+ klara att göra en splitstep mellan varje volley.

Grön nivå 2 Steg 2 – Teknik Volley

- Klara av den avancerade tekniken från 1:a volley till 2:a volley.
- Steg 1 MT
- Steg 2 UT
- Klara tekniken i volley efter attackslag. Först när man klarat tekniken från 1:a volley till 2:a volley
- Steg 1 MT
- Steg 2 UT

Grön nivå 2 - Bollkontroll Grundslag

- Hålla bollen i spel med överskruv och enkel eller avancerad teknik 30. UT
- Hålla bollen i spel cross med överskruv och godkänd teknik 15.st. UT. Först när man klarat 20 st på hela banan med överskruv.
- Hålla bollen i spel raka slag med överskruv och enkel godkänd teknik 10st. UT
- Riktningförändringar. Två st. cross, en rak med överskruv. Först när man klarat 10 st. cross med överskruv.. Steg 1 med tränare. Steg 2 UT.

Grön nivå 2 Steg 1 - Bollkontroll Volley

- Volley mot Volley med avancerad teknik 15 st. UT. Först när man klarat 20st. med enkel teknik, UT

Grön nivå 2 Steg 1 – Rörelseschema Grundslag

- Grundslag. Kunna springa snett framåt och slå en forehand med bra balans, sidsteppa tillbaka till mitten. Springa ut i och slå en backhand med bra balans och sidsteppa tillbaka till mitten.UT. Med enkel teknik.

Grön nivå 2 Steg 2 – Bollkontroll Volley

- Volley mot volley med avancerad teknik 25st UT.
- När man klarat av volley mot volley 15 st. UT: Klara att spela en 1:a volley och en 2:a volley och sätta 2st av 3st bollar
- När man klarat att sätta 2st av 3st bollar från 1:a volley till 2:a volley: Attackslag.

Grön nivå 2 Steg 2 – Rörelseschema Grundslag

- Klara av att slå forehand i open stance i ytterlägen och kunna växla mellan parallell fotställning och open stance på rätt bollar. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- Kunna röra sig i djupled både bakåt och framåt med enkelt rörelseschema. Först när man klarat att spela forehand i openstance.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med sidstepp och göra en splitstep.

Grön nivå 2 Steg 1 – Rörelseschema Volley

- Volley Steg 3 – Avancerad teknik . Klara rörelseschemat i röd 1+ klara att göra en splitstep mellan varje volley med avancerad teknik.
- Smash – stillastående med sidan mot nät.

Grön nivå 2 Steg 2 – Rörelseschema Volley

- **Steg 4** Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.

Grön nivå 2 – Spelförståelse Grundslag

- Veta varför och när du ska slå forehand i open stance och när du ska slå forehand med parallell fotställning. Grundslag. Din egen placering i banan. "Mitten är inte alltid mitten".

Grön nivå 2 – Spelförståelse Volley och attackslag

- Volley. Förstå att det är lättare att avgöra bollen nära nät.
- Attackslag. Förstå när man ska attackera på nät och när man ska backa tillbaka till baslinjen.

Grön 3 – Teknik Grundslag

- Avancerad teknik.
- Hög baksving.

Grön 3 – Grundslag rörelseschema.

- Klara att röra sig med ett avancerat rörelseschema i både sidled och djupled(sidled och bakåt med översteg). Först när man klarat det enkla rörelseschemat.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med översteg eller sidstepp och göra en splitstep.

Grön 3 – Volley, Attackslag och Smash

- Steg 4 Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Smash.** Kunna röra sig bakåt med översteg för att sedan smasha. Först när man klarat smasha med sidsteg.

Grön 3 – Bollkontroll Grundslag

- Kunna hålla bollen i spel med överskruv. UT 50
- Kunna hålla längd med överskruv förbi servelinjen 20 UT (Du får spela i serverutan men ej räkna)
- Kunna hålla bollen i spel med överskruv, cross 25, UT
- Kunna hålla bollen i spel med överskruv, raka 15, UT
- Kunna riktningsförändra ex. två raka en cross.
- Cross/ raka precision
- Kort cross, toppa upp, gå runt med forehand.
- Börja lära dig slå knockslag med forehand på höga bollar i mittplan.

Grön 3 – Bollkontroll Volley, Attackslag och Smash

- 1:a 2:a volley Klara att spela en 1:a volley med längd och en 2:a volley kort vinklad.
- Attackslag. Klara att placera attackslaget cross och rakt
- Smash sätta2 av tre

Grön 3 – Spelförståelse Grundslag Steg 1

- Påbörja spel i djupled kortcross, korta slice/stoppboll och förstå vilken position i banan du/motståndaren ska ha och varför det är bra att slå dessa slag. Utveckla förmågan att spela i olika höjd såsom att toppa upp bollen högt. Förstå vilken position i banan du ska ha och varför det är bra att slå dessa slag.
- Utveckla förmågan att kunna placera bollen så att motståndaren blir pressad och förstå vilken position i banan du ska ha för att kunna göra det.

Grön 3 – Spelförståelse Attackslag och Volley

- Attackslag: Förstå att din placering av attackslaget avgör din egen position vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".
- Volley: Förstå vilken position man ska ha vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".

Grön nivå 3 - Steg 2 Spelförståelse

- Klara av att slå knockslag med forehand på höga bollar. Klara att pumpa högt med toppspin. Förstå vilken position i banan man ska ha när man pumpar högt med toppspin och varför. Förstå vilken position i banan man ska ha när man går in och knockar.
- Lära sig att gå runt med forehand. Veta när man ska söka forehand och var man ska slå bollen.
- Komma snabbare in i banan och veta vilka bollar som man ska göra det på.
- Klara att slå en slice på låga bollar i mittplan. Klara att spela kort slice/stoppboll och förstå vilken position du/motståndaren ska ha och varför det är bra slå dessa slag.
- Följa upp överlägen på nät med volleydrive eller med enkla volleyavslut.
- Kunna försvara dig med att toppa upp en hög boll.

GUL NIVÅ



Stor bana

Hård boll

Gul nivå 1 - Teknik Grundslag

- **Forehand.** Grepp eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel(högerhänt) med "pluppen" riktad framåt och lättat på bakre foten/hälen.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, höger hand eastern. Svingen som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sid stepps tillbaka till mitten och göra en splitstep.Regelbundet.MT. Oregelbundet. MT.

Gul nivå 1 - Teknik Volley

- Enkel teknik
- Grepp Fo – Eastern. Backhand – Continentalt, ev. tvåhandsbackhand.
Stillastående sidan mot nät. Racketen framför kroppen. Stanna slaget vid träffen försök slå bollen något uppåt, ex. så att den andra spelaren kan ta lyra. Träffytan ovanför handleden. Stadig handled.
Steg 1 MT
Steg 2 MT regelbundet
Steg 3 MT oregelbundet.

Gul nivå 1 Bollkontroll – Grundslag

- Hålla bollen i spel med enkel godkänd teknik. 10 st. MT

Gul nivå 1 Bollkontroll – Volley

- Volley mot Volley med enkel godkänd teknik 10 st. MT.

Gul nivå 1 Rörelseschema - Grundslag

- Grundslag från utgångsställning: Steg 1 Kunna springa snett framåt och slå ett slag i balans. Steg 2. Sidsteppa tillbaka till mitten och göra en splitstep. Steg 1 MT– Regelbundet. Steg 2 MT – oregelbundet

Gul nivå 1 Rörelseschema – Volley

- **Steg 1** Klara av att Stillastående stå med rätt fot fram och spela volley regelbundet med enkel teknik
- **Steg 2** Från utgångsposition stillastående kunna sätta fram fot i balans när bollen kommer. Steg 1 MT – Regelbundet. Steg 2 MT oregelbundet.

Gul nivå 2 - Teknik Grundslag

- **Forehand.** Grepp eastern. Steg 1 stillastående med sidan mot nät. Klara av att starta baksvingen med "pluppen" riktad framåt. Avsluta slaget ovanför vänster axel(högerhänt) med "pluppen" riktad framåt och lättat på bakre foten/hälen.
- **Backhand.** Grepp höger hand continental, vänster eastern. Svingen som i forehand men avsluta slaget ovanför höger axel med högerarmen böjd.
- **Forehand och backhand** steg 2. Från utgångsställning kunna röra sig snett framåt, bromsa upp i balans och slå slaget som i steg 1. Sid stepps tillbaka till mitten och göra en splitstep.Regelbundet.MT. Oregelbundet. UT.
- Om man klarar av att hålla bollen i spel 10 st. med enkel teknik, UT, kan man få börja med avancerad teknik.

Gul nivå 2 - Teknik Volley

- Avancerad teknik
- Grepp Continentalt Forehand och backhand(enhandsbackhand). Från utgångsposition, få sidan mot nät. Armbågen framför kroppen. Kast teknik, Stadig handled.
- Steg 1 TM
- Steg 2 MT regelbundet
- Steg 3 MT oregelbundet+ klara att göra en splitstep mellan varje volley.

Gul nivå 2 - Bollkottroll Grundslag

- Steg 2 Kunna hålla bollen i spel 15 st., UT. Enkel eller avancerad teknik
- Kunna hålla bollen i spel cross 5 st., UT. Först när man klarat 15 st. över hela banan, UT.
- Kunna hålla bollen i spel raka 5 st., UT. Först när man klarat 15 st. över hela banan, UT.

Gul nivå 2 - Bollkontroll Volley

- Volley mot Volley 10 st., UT med avancerad teknik.
- När man klarat volley mot volley 10st., UT: Klara av att spela en 1:a volley och en 2:a volley och sätta 2st av 3st bollar. Attackslag. Först när man klarat att sätta 2st av 3st bollar från 1:a volley till 2:a volley.

Gul nivå 2 Steg 1– Rörelseschema Grundslag

- Grundslag. Kunna springa snett framåt och slå en forehand med bra balans, sidsteppa tillbaka till mitten. Springa ut i och slå en backhand med bra balans och sidsteppa tillbaka till mitten.UT. Med enkel teknik.

Gul nivå 2 Steg 2– Rörelseschema Grundslag

- Klara av att slå forehand i open stance i ytterlägen och kunna växla mellan parallell fotställning och open stance på rätt bollar. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- Kunna röra sig i djupled både bakåt och framåt med enkelt rörelseschema. Först när man klarat att spela forehand i openstance.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med sidstepp och göra en splitstep.

Gul nivå 2 Steg 1– Rörelseschema Volley

- Avancerad teknik. Klara rörelseschemat i röd 1+ klara att göra en splitstep mellan varje volley med avancerad teknik.
- Smash – stillastående med sidan mot nät.

Gul nivå 2 Steg 2 – Rörelseschema Volley

- Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.

Gul nivå 2 – Spelförståelse Grundslag

- Veta varför och när du ska slå forehand i open stance och när du ska slå forehand med parallell fotställning. Grundslag. Din egen placering i banan. "Mitten är inte alltid mitten".

Gul nivå 2 – Spelförståelse Volley och attackslag

- Volley. Förstå att det är lättare att avgöra bollen nära nät.
- Attackslag. Förstå när man ska attackera på nät och när man ska backa tillbaka till baslinjen.

Gul nivå 3 - Teknik Grundslag (Har man kommit från nivå grön 2 och börjat med avancerad teknik och slår med överskruv så fortsätter man naturligtvis med det i Gul nivå 3.)

- Börja lära dig slå med överskruv först när man klarat att hålla bollen i spel 30 gånger med godkänd teknik **UT**.

Gul nivå 3 – Teknik Volley

- Avancerad teknik
- Grepp Continentalt Forehand och backhand(enhandsbackhand). Från utgångsposition, få sidan mot nät. Armbågen framför kroppen. Kast teknik, Stadig handled.
- Steg 1 TM
- Steg 2 MT regelbundet
- Steg 3 MT oregelbundet+ klara att göra en splitstep mellan varje volley.

Gul nivå 3 - Bollkontroll Grundslag

- Kunna hålla bollen med överskriv i spel. UT 30. Enkel eller avancerad teknik
- Kunna hålla bollen i spel med överskriv, cross 15 UT. Först när man klarat 20 st. över hela banan, UT.
- Kunna hålla bollen i spel raka med överskriv, 10 UT . Först när man klarat 20 st. över hela banan, UT.
- Kunna riktningsförändra. Exempelvis 2 cross en rak.

Gul nivå 3 - Bollkontroll Volley

- Steg 1. Volley mot volley med avancerad teknik 15 st., UT först när man klarat 20 st. med enkel teknik, UT.

Gul nivå 3 - Bollkontroll Volley

- Volley mot Volley 25st. UT med avancerad teknik.
- Klara att spela en 1:a volley och en 2:a volley och sätta 2st av 3st bollar. Först när man klarat volley mot volley 15st UT
- Attackslag. Först när man klarat att sätta 2st av 3st bollar från 1:a volley till 2:a volley.

Gul nivå 3 steg1– Rörelseschema Grundslag

- Grundslag. Kunna springa snett framåt och slå en forehand med bra balans, sidsteppa tillbaka till mitten. Springa ut i och slå en backhand med bra balans och sidsteppa tillbaka till mitten. UT. Med enkel teknik.

Gul nivå 3 Steg 2 – Rörelseschema Grundslag

- Klara av att slå forehand i open stance i ytterlägen och kunna växla mellan parallell fotställning och open stance på rätt bollar. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- Kunna röra sig i djupled både bakåt och framåt med enkelt rörelseschema. Först när man klarat att spela forehand i openstance.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med sidstepp och göra en splitstep.

Gul nivå 3 Steg 1– Rörelseschema Volley

- Avancerad teknik. Klara rörelseschemat i röd 1+ klara att göra en splitstep mellan varje volley med avancerad teknik.
- Smash – stillastående med sidan mot nät.

Gul nivå 3 Steg 2– Rörelseschema Volley

- Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt , göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.

Gul nivå 3 - Spelförståelse Grundslag

- Veta varför och när du ska slå forehand i open stance och när du ska slå forehand med parallell fotställning. Grundslag. Din egen placering i banan. "Mitten är inte alltid mitten".

Gul nivå 3 – Spelförståelse Volley och attackslag

- Volley. Förstå att det är lättare att avgöra bollen nära nät.
- Attackslag. Förstå när man ska attackera på nät och när man ska backa tillbaka till baslinjen.

Gul nivå 4 – Teknik Grundslag

- Avancerad Teknik
- Hög baksving

Gul nivå 4 – Grundslag rörelseschema.

- Klara att röra sig med ett avancerat rörelseschema i både sidled och djupled (sidled och bakåt med översteg). Först när man klarat det enkla rörelseschemat.
- Klara av att komma tillbaka till rätt position i banan efter varje slag med översteg eller sidstepp och göra en splitstep.

Gul nivå 4 – Volley, Attackslag och Smash

- Steg 4 Klara av att spela en 1:a volley med rätt fot fram, röra sig framåt, göra en splitstep, följt av en 2:a volley med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Attackslag först efter att man klarat Volley Steg 4.** Klara av att slå ett attackslag med rätt rörelseschema. Ha främre foten längst fram i attackslaget, samtidigt hänga kvar med bakre foten/ benet i själva tillslaget. Röra sig framåt tima en splitstep för att sedan spela en volley i balans med rätt fot fram. Steg 1 MT. Steg 2 UT.
- **Smash.** Kunna röra sig bakåt med översteg för att sedan smasha. Först när man klarat smasha med sidsteg.

Gul nivå 4 – Bollkontroll Grundslag

- Kunna hålla bollen i spel med överskruv. UT 50
- Kunna hålla längd med överskruv förbi servelinjen 20 UT (Du får spela i serverutan men ej räkna)
- Kunna hålla bollen i spel cross med överskruv 25, UT
- Kunna hålla bollen i spel raka med överskruv 15, UT
- Kunna riktningsförändra ex. två raka en cross.
- Cross/ raka precision
- Kort cross, toppa upp, gå runt med forehand.
- Börja lära dig slå knockslag med forehand på höga bollar i mittplan,

Gul nivå 4 – Bollkontroll Volley, Attackslag och Smash

- 1:a 2:a volley Klara att spela en 1:a volley med längd och en 2:a volley kort vinklad.
- Attackslag. Klara att placera attackslaget cross och rakt
- Smash sätta 2 av tre

Gul nivå 4 – Spelförståelse Grundslag Steg 1

- Påbörja spel i djupled kortcross, korta slice/stoppboll och förstå vilken position i banan du/motståndaren ska ha och varför det är bra att slå dessa slag. Utveckla förmågan att spela i olika höjd såsom att toppa upp bollen högt. Förstå vilken position i banan du ska ha och varför det är bra att slå dessa slag.
- Utveckla förmågan att kunna placera bollen så att motståndaren blir pressad och förstå vilken position i banan du ska ha för att kunna göra det.

Gul nivå 4 – Spelförståelse Attackslag och Volley

- Attackslag: Förstå att din placering av attackslaget avgör din egen position vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".
- Volley: Förstå vilken position man ska ha vid nät. "Mitten är inte alltid mitten".

Gul nivå 4 - Steg 2 Spelförståelse

- Klara av att slå knockslag med forehand på höga bollar. Klara att pumpa högt med toppspin. Förstå vilken position i banan man ska ha när man pumpar högt med toppspin och varför. Förstå vilken position i banan man ska ha när man går in och knockar.
- Lära sig att gå runt med forehand. Veta när man ska söka forehand och var man ska slå bollen.
- Komma snabbare in i banan och veta vilka bollar som man ska göra det på.
- Klara att slå en slice på låga bollar i mittplan. Klara att spela kort slice/stoppboll och förstå vilken position du/motståndaren ska ha och varför det är bra slå dessa slag.
- Följa upp överlägen på nät med volleydrive eller med enkla volleyavslut.
- Kunna försvara dig med att toppa upp en hög boll.

Svart nivå 5 - Tävlingsspelare 14 år och uppåt

Gul hård boll. Större precision snabbare spel högre slaghastighet

- Börja träna ordentligt med slice först när man kommit väldigt långt med den avancerade tekniken i grundslag, serv och minst en medel bra volley. Dessutom att man besitter en stor bollkontroll.
- Serve och retur
- 1:a serve o slaget efter
- Returer på 2:a serv
- Olika spelmönster
- Skapa olika spelstilar utefter varje spelares förutsättningar. Först när man kommit väldigt långt med den avancerade tekniken i grundslag, serv och minst en medel bra volley. Dessutom att man besitter en stor bollkontroll.