



Spelnivåer ungdomar

Nivåerna är endast tänkta som vägledning för när man kan "flytta" en spelare till nästa steg/nivå i dess utvecklingkurva. Alla ungdomar är unika och denna nivåindelning har "flyttande" övergångar. Det är tränaren i samråd med huvudtränaren som bedömer kunskapen hos ungdomen/junioren.

	Nivå 10	Nivå 9	Nivå 8	Nivå 7	Nivå 6	Nivå 5	Nivå 4	Nivå 3	Nivå 2	Nivå 1
Slag; Forehand/ Backhand	Kan slå och träffa boll via tränarens handsläpp	Kan slå och träffa boll via tränarens handsläpp och får bollar över nät	Träffar boll och får boll över nät med både forehand och backhand	Slår raka slag med forehand över nät	Slår raka slag med forehand och backhand över nät	Börjar få rätt på tillslagen forehand och backhand med att slå boll med "böjda knän"; både raka slag och diagonala	Kan slå både forehand och backhand genom att flytta fötterna bakåt; höger fot bak vid forehand slag och vänster fot vid backhand slag	Börjar att behärska forehand och backhand men gör fortfarande mindre felslag; bollen hamnar ibland ditt man tänkt sig	Börjar att behärska forehand och backhand och gör endast mindre felslag; bollen hamnar oftast ditt man tänkt sig	Behärskar forehand och backhand
Slag; volley				Introduktion av volley slag; tränaren visar forehand och backhand; tränare kastar boll	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket	Tränaren varierar med att kasta boll och slå med racket
Bakglas		Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg	Tränaren kastar boll med studs mot vägg
Sidoglas		Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas	Tränaren kastar boll med studs mot sidoglas/dubbelglas
Kommunikation	Står i kön utan att störa ordningen	Lyssnar på tränarens instruktioner och försöker utföra uppgiften	Lyssnar på tränarens instruktioner och utför uppgiften utan krångel	Börjar lära sig att springa fram till nät och få boll över nätet.	Kan springa fram till nät och backa vid lobb	Har insett att man inte kan springa runt på planen hur som helst	Börjar förstå att det finns ett rörelsemåster och samarbete på planen	Börjar att kommunicera med sin spelpartner	Hanterar samarbete med partner och kommunicerar med hen	Behärskar samarbete med partner och kommunicerar med hen
Taktik			Får instruktioner av tränare om hur det taktiska fungerar	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen	Tränaren ökar mängden alternativ i spelet och förklarar varför man gör så och så; ökar den taktiska kunskapen
Overheads			Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar	Tränaren kastar höga bollar
Specialslag; chiquita			"Prova på" att slå på höga bollar, träff på boll	Kan slå boll som kommer över huvudet över nätet	"Prova på" att slå på höga bollar, träff på boll antingen en bandeja eller vibora	Kan slå boll som kommer över huvudet över nätet	Väger att ge sig på en bandeja då och då	Väger att ge sig på en vibora då och då	Börjar att hantera när och var det är lämpligt att göra en bandeja resp vibora	Behärskar när och var det är lämpligt att göra en bandeja resp vibora och får dem dit man tänkt sig
Serve			Introduktion av Serve; tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar	Tränaren förklarar och visar
				Spelaren träffar boll och den går över nät	Spelaren träffar boll och den går över nät på rätt servruta	Spelaren träffar boll ditt man tänkt sig men glömmar att springa fram mot nät	Spelaren träffar boll och springer fram mot nät, placeringen är det så och så	Spelaren träffar boll och springer fram mot nät, placeringen är det så och så	Spelaren träffar boll och springer fram mot nät, placeringen är det så och så	Spelaren träffar boll och springer fram mot nät, placeringen är det så och så