

GRÖN NIVÅ



Om du har spelat lite eller aldrig är detta korrekt nivå för dig. Vi fokuserar på att lära dig tennisens grunder där grepp, svingar, fotarbete och förmågan att kunna kontrollera bollen är några av de saker som prioriteras. Målet är att du skall kunna få igång ett eget spel tillsammans med en annan spelare

GUL NIVÅ



Här ser vi att du kan grunderna i forehand, backhand och volley. Du kan hålla igång ett eget spel och kan också spela enklare matcher både med och utan serve. Du kan använda enklare former av taktik och förstår hur du skall röra dig på tennisbanan

BLÅ NIVÅ



För dig som kan spela hela spelet och rör dig på ett sådant sätt att du kan täcka hela tennisbanan. Du kan utan svårigheter hålla igång spelet, sikta på olika ställen i banan och följa olika typer av mål som tränaren sätter upp under spelet. Du kan kontrollera tempot bra i bollen och börjar lära dig hur du skall använda olika typer av spinn i dina slag

RÖD NIVÅ



Här ser vi att du kan spela hela spelet i ett högt tempo med få misstag och är en van matchspelare. Du varierar tempo, sikten och spinn utan problem och kan anpassa ditt spel efter olika typer av motståndare. Du kan hantera övningar med högre svårighetsgrad och har en god fysik som gör att du kan täcka hela banan.

 **REBRO^{TK}**
TENNIS & PADEL

SVART NIVÅ



På den högsta nivån finns spelare som ofta är fd. tävlingsspelare eller som spelat aktivt en större del av livet. Här ger tränaren instruktioner på mindre detaljer snarare än på grunderna och träningen är ofta utformad på ett liknande sätt som för klubbens aktiva tävlingsjuniorer. Kort och gott kan du hela spelet och har oftast en mycket god fysisk förmåga