



FÅ TIL
Å spille poeng med å kaste ballen over nettet og spille poeng på halv mini bane.

- FOR Å FÅ TIL**
- God mottaksferdighet
 - Grunnleggende bevegelse
 - Basis teknikk : treffer ballen foran kroppen
 - Telle og forstå "inn og ut"
 - Lære å samarbeide med andre barn

RØD 1

FÅ TIL
Å spille poeng ved å starte med underarms serve og spille på hel minibane fra singlelinje til singlelinje.

- FOR Å FÅ TIL**
- Grunnleggende bevegelse 2
 - Riktige grep på grunnslag
 - Basis teknikk fra bakerste posisjon (forehand & backhand)
 - Spiller i åpne områder i banen
 - Teller og dømmer

RØD 2

FÅ TIL
Å spille poeng ved å styre serveren inn i begge serveruter og spille på hel minibane fra doublelinje til doublelinje. Kan Spille Game og Tiebreaks.

- FOR Å FÅ TIL**
- Grunnleggende bevegelse 3
 - Spiller alle slag i balanse med treffpunkt foran kroppen
 - Slå med spinn
 - Variere sving-lengde
 - Basis teknikk - kople baksving og fremsving
 - Kan serve til begge servebokser
 - Dømmer selvstendig
 - Kan ta ballen på volley

RØD 3

FÅ TIL
Å spille poeng ved å styre serveren inn i serveruten og spille på midibane fra midtlinjen og ut til Doublelinjen (Orange Tour Bane).

- FOR Å FÅ TIL**
- Grunnleggende bevegelse 4.
 - Koordinert bruk av hele kroppen i grunnslagene.
 - Tilpasser svinger og treffhøyde.
 - Ta ballen tidlig for å kontrollere tid.
 - Kan bevege på motspiller.
 - Bruk av volley i spillet.
 - Mestrer å spille korte baller
 - Lære å samarbeide med andre barn

ORANSJE 1

FÅ TIL
Å spille poeng og begynne å bruke egne styrker og se motstanders styrker og svakheter. Spiller på hel Midibane.

- FOR Å FÅ TIL**
- Grunnleggende bevegelse 5.
 - Koordinert bruk av hele kroppen i grunnslagene i bevegelse fremover og til siden.
 - Ta ballen tidlig.
 - Slå volley i åpen bane.
 - Forskjell på 1. Og 2. Serve ved bruk av spinn.
 - Utvikle 1. serve som kan gi overtak.
 - Bruke korte baller til å komme i offensiv situasjon

ORANSJE 2

FÅ TIL
Å kunne spille poeng og basere spillet sitt på de tre spillesituasjonene [angrep, nøytral og forsvar]

- FOR Å FÅ TIL**
- Hensiktsmessig fotarbeide.
 - Kunne bedømme ulike spillesituasjoner ut fra:
 - Egen posisjon
 - Motstander sin posisjon
 - Ballkvalitet
 - Balanse i grunnslag.
 - Kan bevege på motstander.
 - Kan gjøre løpende slag.
 - Kan spille opp ballen i presset situasjon.
 - Kan bruke retur av 2. Serve til å skape overtak.
 - Spill med sikkerhet og bruke hele banen.
 - Kan spille drive-volley.

GRØNN 1

