

Info om tennisnivåer på GLTK

På era bokade pass kommer det stå en nivå mellan A – E. Detta är nivån vi har bedömt att er grupp ligger på baserat på den gamla MATCHi-skalan. Att bedöma sin egen nivå kan vara lite lurigt ibland och det kan uppstå lite missförstånd i början, men vi får hjälpas åt att hitta rätt nivå för oss själva och de som anmäler sig till enstaka pass innan allt sätter sig.

Har ni några frågor? Maila rasmus.forsstrom@gltk.se

Nivå A – Nybörjare ("Första steget")

Du har nyligen börjat spela tennis eller har mycket lite erfarenhet. Du tränar på att träffa bollen regelbundet, lära dig grundlagen och få in bollkänslan. Här handlar det om att lära sig grunderna i en trygg och uppmuntrande miljö.

Exempel:

- Behöver instruktioner för grepp, swing och positionering.
 - Har svårt att få till långa bollväxlingar.
 - Övar främst med tränare eller partner som anpassar spelet.
-

Nivå B – Grundläggande ("På gång")

Du kan träffa bollen mer regelbundet och har börjat få kontroll på grundlagen. Du kan spela enkla poäng med andra nybörjare och är i början av att förstå spelets taktik.

Exempel:

- Kan hålla igång enklare bollväxlingar i ett lugnt tempo.
 - Förstår grundregler och poängräkning.
 - Börjar kunna placera bollen medvetet (framför allt forehand).
-

Nivå C – Medel ("Matchklar motionär")

Du har spelat ett tag och har god kontroll över grundlagen. Du kan spela matcher på motionärnivå och anpassa spelet efter motståndaren.

Exempel:

- Klarar av längre bollväxlingar med både forehand och backhand.
 - Servar i gång spelet utan större problem.
 - Använder enkel matchtaktik och rör dig stabilt på banan.
-

Nivå D – Avancerad motionär ("Spelvan och tekniskt trygg")

Du spelar regelbundet och har ett välutvecklat grundspel. Du varierar dina slag, har en stabil serve och använder mer avancerad taktik.

Exempel:

- Servar stabilt, med kontroll på både första och andra serven.
 - Varierar spelet med t.ex. slice, djup och placering.
 - Använder aktiva taktiska val under match.
 - Spelar i högt motionärstempo och har god matchvana.
-

Nivå E – Tävlingsspelare/Elit ("Tränad och tävlingsvan")

Du tävlar regelbundet eller spelar på hög klubbnivå. Ditt spel är tekniskt, taktiskt och mentalt starkt, och du kan hantera högt tempo under längre matcher.

Exempel:

- Spelar med hög intensitet, variation och precision.
- Behärskar alla slagtyper och anpassar spelet mot olika motståndare.
- Har erfarenhet av turneringar, seriespel eller andra organiserade tävlingar.
- Har stark fysik och uthållighet anpassad för tävlingsspel.