

Nivåindelning Tennis (MATCHi)

1. **Nykomling**

Du är ny på tennis, lär dig att få kontakt med bollen och bekanta dig med reglerna och poängsättningen.

2. **Nybörjare**

Du arbetar med att konsekvent få bollen över nätet och i spel, med fokus på grundläggande slag.

3. **Nybörjare +**

Du kan hålla igång spelet med slag med långsammare tempo, även om du kan kämpa med konsistens i både grundslag och servar.

4. **Medelbra -**

Du kan spela rally med viss konsekvens med hjälp av grundslag och volleys. Du börjar förstå positionering och fotarbete, och du kan förutse grundläggande slag från din motståndare.

5. **Medelbra**

Du hanterar servar, returer, grundslag och volleys någorlunda bra och fokuserar på att förbättra slagplacering, strategi och din serve-teknik. Du förstår dina styrkor och svagheter men kämpar för att utnyttja dem.

6. **Medelbra +**

Du använder en mängd olika slag effektivt, är bekväm med baslinjespel, men kämpar ibland med positionering. Du har börjat utvärdera och förbättra ditt förhållande av oprovocerade misstag under matcher. Du kanske tävlar i lokala turneringar.

7. **Avancerad**

Du förstår alla slag och förfinar dem kontinuerligt och har en utvecklad serveteknik. Ditt försvar är stabilt och du identifierar svagheter för att framtvinga fel, ändå är konsekvens genom en fullständig matcha en utmaning. Du kanske tävlar i turneringar på högre nivå i din region.

8. **Avancerad +**

Du hanterar alla aspekter av spelet effektivt och utövar konsekvent press. Du tar fler risker, vilket resulterar i ett balanserat förhållande mellan vinnande och oprovocerade misstag. Du kanske tävlar i turneringar på högre nivå nationellt.

9. **Halvprofessionell**

Du hanterar alla slag i spelet skickligt och uppnår konsekvent fler vinnare än oprovocerade misstag i varje match. Du skulle kunna spela nationella tävlingar med bra resultat.

10. **Professionell**

Grattis! Du tävlar på den högsta nivån av din sport. Lycka till i din professionella karriär!