

**U10 mängijate tehniliste kompetentside progressioonid**

	<b>Punane</b>	<b>Oranž</b>	<b>Roheline</b>
<b>Hoided</b>	Vahetada kontinentaal-, ida-,poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.	Vahetada kontinentaal-, ida-,poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.	Vahetada kontinentaal-, ida-,poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
<b>Serv</b>	Ülevalt servida sujuva viske liigutusega ja kontinentaalhoidega.	Servida nii esimese kui teise serviga mõlemasse kasti välja, kehasse ja "T-sse," tekitades:	Servida nii esimese kui teise serviga mõlemasse kasti välja, kehasse ja "T-sse," tekitades:
	Tabada palli sobivas tabamispunktis.	Spinni	Spinni
		Kiirust	Kiirust
<b>Eeskäsi ja tagakäsi</b>	Lugeda lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult.	Lugeda lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult.	Tekitada kiirust ja spinni variatsioone läbi:
		Tekitada kiirust ja spinni läbi:	
	Ajastada optimaalselt keha ja reketi ettevalmistust.	Varajase valmistumise	Varajase valmistumise
	Joondada keha ja löögiliigutuse trajektoor kavatsatud sihtmärgiga.	Tõhusate löögiliigutuste	Tõhusate löögiliigutuste
	Kasutada lihtsat ja efektiivset löögiliigutust.		
	Tabada palli sobivas tabamispunktis.	Tõhusate tabamispunktide	Tõhusate tabamispunktide
<b>Võrgumäng</b>	Lugeda lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult.	Lüüa ülemineku/esimesi vollesid.	Lüüa ülemineku/esimesi vollesid.
	Tabada palli sobivas tabamispunktis.		Lüüa drive-vollesid.
	Kasutada lihtsat blokeerimisliigutust.	Lüüa lõpetamise vollesid.	Lüüa lõpetamise vollesid.
		Lüüa rabakuid.	Lüüa rabakuid.