

U10 mängijate tehniliste kompetentside progressioonid

	Punane	Oranž	Roheline
Hoided	Vahetada kontinentaal- (serv ja volled), ida- või poollääne- (EK) ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.	Vahetada kontinentaal (serv, volled, rabak, löiked)-, ida- või poollääne (EK)- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.	Vahetada kontinentaa (serv, volled, rabak löiked, stopp)-, ida või- poollääne (EK, EK drive volle)- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
Serv	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
Eeskäsi ja tagakäsi	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 trajektor kavatsetud sihtmärgiga.	Tõhusate löögiliigutuste	Tõhusate löögiliigutuste
	Kasutada lihtsat ja efektiivset löögiliigutust.	Tõhusate tabamispunktide	Tõhusate tabamispunktide
	Tabada palli sobivas tabamispunktis.	Kohandada löögiliigutusi ja tabamispunkte, et rünnates lüüa tagajoonelööke varem.	Kohandada löögiliigutusi ja tabamispunkte, et kontrollida aega.
	Lüüa EK ja TK löiget, et varieerida palli pikkust ja tempot.	Lüüa EK ja TK löiget, et varieerida palli pikkust ja tempot.	
Võrgumäng	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.