

NIVEAUX

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

+

S8

Top 400 français

S9

Top 200 français

S10

Top 100 français



DÉFENSE



ATTAQUE



SERVICE



COMPÉTITION

<p>J'ai du mal à contrôler les trajectoires de mes coups droits et revers. C'est un peu aléatoire car je n'ai pas de technique.</p>	<p>Je commence à être plus régulier sur mes coups droits et revers qui deviennent plus tendus. J'arrive à viser à gauche ou à droite du terrain adverse.</p>	<p>Je prends confiance en un coup droit et un revers «type» qui sont réguliers. Parfois je cherche à les varier avec de nouveaux effets (à plat, coupés, liftés) mais le résultat n'est pas aussi précis qu'avec mes coups «types».</p>	<p>Je varie les effets de mes coups droits et revers (parfois à plat, parfois coupés, parfois liftés). Seulement, certains coups sont plus rassurants que d'autres pour moi. Et du coup, je les utilise beaucoup car ce sont mes atouts. Parfois même, je cherche à gagner le point depuis le fond du court, en m'appuyant dessus.</p>	<p>Je commence à varier les effets de mes coups droits et revers en fonction de la situation : je coupe les balles hautes, je joue dans les pieds via le lift. Je commence à utiliser les chiquitas et les suis pour reprendre le filet. Sinon, je joue à plat le reste du temps, j'essaie d'assurer une défense sans risque. Je ne me sens plus pris en défaut sur l'un de ces coups.</p>	<p>Je maîtrise parfaitement tous les effets de mes coups droits et revers et je les utilise selon la situation de jeu. Je sais reprendre le filet en tirant un lob ou en utilisant une chiquita au bon moment. Je veille à soigner mes transitions défense > attaque sans prendre de risque. Je commence à chercher à masquer mes lobs et mes chiquitas pour éviter que l'adversaire ne les anticipe.</p>	<p>Sauf très bon coup de l'adversaire, je ne suis jamais mis en défaut sur des balles classiques. Je varie mon jeu, je cache mes coups pour déstabiliser l'attaque adverse.</p>
<p>Je n'aime pas les vitres car je n'apprécie pas les rebonds.</p>	<p>Je n'aime pas les vitres car je n'apprécie pas les rebonds, mais je commence parfois à renvoyer des rebonds qui arrivent droits (lorsque ce n'est pas trop rapide). Quand ils arrivent en diagonale, je suis systématiquement surpris.</p>	<p>Sur les vitres, je renvoie plus régulièrement les rebonds qui arrivent droits. Parfois, je commence à renvoyer les rebonds qui arrivent de la diagonale mais je reste souvent perdu dès lors que la balle touche les vitres latérales. Ça perturbe énormément la qualité de ma défense.</p>	<p>Sur les vitres, je sais me placer et je comprends comment défendre les balles arrivant droites ou en diagonale. Mais je ne prends pas souvent la bonne décision en diagonale (s'écartier / tourner sur soi-même pour garder une position correcte sur le court) en situation de match.</p>	<p>Je sais me placer et quel déplacement opérer. Sur les smashes adverses, je sais avancer dans le court pour contre-attaquer. Mon niveau est tel que l'adversaire devra réussir une belle balle pour que je sois pris en défaut. Ou avoir su me mettre hors de position en me déplaçant.</p>	<p>Même sur des balles très agressives, je sais lire les effets, les angles. Mon expérience du padel est telle que je sais renvoyer ces balles bien plus souvent qu'elles ne me prennent en défaut. Le rythme de jeu est bien plus intense pour les défenseurs.</p>	<p>Sur des situations critiques en défense, mon niveau est tel que je place mes balles de manière à piéger mon adversaire (lob, chiquitas, ...) même suite à des balles très agressives ou avec beaucoup d'effet.</p>
<p>Je ne sais pas jouer chez l'adversaire en utilisant mes propres vitres.</p>	<p>Je ne joue pas chez l'adversaire en utilisant mes propres vitres.</p>	<p>Quand je suis en retard, il m'arrive parfois de frapper la vitre du fond pour que la balle revienne dans le camp adverse, mais c'est assez aléatoire.</p>	<p>Quand je suis en retard, il m'arrive régulièrement de frapper la vitre du fond pour que la balle revienne dans le camp adverse, mais je ne contrôle pas la hauteur ou la profondeur de ce type de coup. Je me satisfais qu'elle reparte régulièrement chez l'adversaire à ce stade.</p>	<p>J'utilise la vitre du fond et je contrôle assez bien la hauteur de ma balle.</p>	<p>Je maîtrise parfaitement les vitres latérales et du fond pour trouver de la hauteur / faire un lob. J'utilise les vitres latérales pour trouver des angles croisés courts avec succès car je contrôle bien ce type de coup.</p>	<p>Idem Niveau 6 et dès que j'utilise mes vitres, je mets le plus souvent mes adversaires en difficulté. Les vitres me permettent de renverser le jeu le plus souvent.</p>
<p>Je ne monte pas au filet depuis le fond du court. Et je n'aime pas passer d'une position au filet à une position fond de court. Je joue donc majoritairement au fond du court, comme pour une partie de tennis.</p>	<p>Quand je monte au filet, je ne suis pas à l'aise pour contrôler mes volées mais j'ai conscience qu'aller au filet va m'aider à finir le point. Mais lorsque je suis lobé je n'arrive pas à renvoyer le lob et me réinstalle ensuite en défense avec mon partenaire.</p>	<p>Je monte régulièrement au filet quand l'équipe d'en face est au fond. Mais je ne maîtrise pas encore mes volées comme je le souhaiterais pour contrôler le point en attaque. Lorsque je suis lobé, je parviens à revenir défendre et passer des positions d'attaque à défense et défense à attaque.</p>	<p>Monter au filet devient un avantage dans mon jeu. J'y vais dès que possible. Malheureusement, si c'est payant dans la majorité des cas, je fais encore des erreurs sur mes volées de coup droit ou revers. Lorsque je suis lobé, je commence à faire des contre-attaques (bajadas ou alors je commence à savoir replacer un lob derrière un lob pour reprendre mon filet).</p>	<p>Au filet, je sais déplacer un adversaire de la grille vers le centre et inversement. J'arrive à mettre en difficulté un joueur adverse en positionnant mes volées avec contrôle. Lorsque je suis lobé, je sais contre-attaquer avec une bajada.</p>	<p>Il devient difficile de me reprendre le contrôle du filet car mes volées ne sont plus placées au hasard. Je place la balle en fonction de la position de la défense adverse. J'analyse donc le jeu pour choisir où j'attaque avec patience et discernement. Je m'attache prioritairement à déplacer l'adversaire qui a défendu le coup précédent. Je sais placer des amortis au bon moment, des contrepieds...</p>	<p>Idem Niveau 6, mais avec des volées où les effets sont marqués sur les vitres. Ils sont tels que mes balles restent toujours très basses et rapides pour les défenses adverses. Je place mes balles avec précision pour déplacer les défenseurs. Le rythme de jeu imprimé est intense pour les défenses adverses.</p>
<p>Je commence à faire quelques smashes.</p>	<p>Parfois, il m'arrive de finir le point grâce à un smash.</p>	<p>Je smashe de la même manière (avec effet ou non), mon objectif est de taper fort, le plus fort possible quand j'en ai l'occasion, pour finir le point.</p>	<p>J'ai un smash favori pour taper fort (lift ou vibora) mais lorsque je recule, j'essaie d'avoir aussi un smash sécuritaire (bandeja) pour revenir au filet. Mais je ne le maîtrise pas encore : c'est aléatoire.</p>	<p>Si je suis un gros frappeur au smash, la balle sort parfois ou revient directement dans mon camp. Sinon, j'utilise un effet latéral (vibora) qui gêne mes adversaires car je l'utilise dans les coins, au centre.... Aussi, j'ai acquis une bandeja sûre que je joue le plus souvent quand les balles ne sont pas attaquables.</p>	<p>Je maîtrise et je varie tous les types de smashes, ainsi que les angles où je les place. Viboras, lifts et bandejas font partie intégrante de mon jeu et je n'ai pas de difficulté à passer de l'un à l'autre dans un même point en fonction de la situation de jeu. Mes décisions de smash et leurs placements sont réfléchis.</p>	<p>Idem Niveau 6, avec des smashes où les effets sont très marqués et tels que les balles liftées sortent le plus souvent du terrain ou giclent sur les grilles. Mes viboras sont puissantes, restent basses avec des effets très imprimés. Mes bandejas redescendent sur les vitres. Les fautes directes deviennent rares en attaque.</p>
<p>Je connais les règles associées au service. J'essaie de mettre la balle dans le carré sans faire de double faute. Je veux juste pouvoir engager le point.</p>	<p>Mon service est plutôt lent et haut (cloche) pour mon adversaire. Je cherche toujours à ne pas faire de double faute mais j'essaie d'avoir une 1ère balle plus dérangeante en la frappant plus fort que la 2nde.</p>	<p>Mon 1er service est plus puissant que le second. Je commence à essayer de le couper parfois, afin qu'il rebondisse moins. Ma 2ème balle est plus lente et haute (cloche) mais régulière.</p>	<p>Je coupe systématiquement mon 1er service. Je varie les zones (centre, vitre ou sur l'adversaire) pendant le match et je cherche à trouver un point faible chez l'adversaire sur lequel m'appuyer plus régulièrement pour engager. Servir la vitre est un avantage à ce niveau.</p>	<p>Je travaille mon 1er service pour qu'il soit profond et donne des points de contacts bas à mon adversaire, afin de me faciliter ensuite la tâche au filet. Je varie aussi la latéralité en jouant le centre du terrain pour le déplacer, sur lui pour le gêner ou la vitre pour le surprendre.</p>	<p>Mon service est un atout pour démarrer le point au filet. Grâce à mon service, j'obtiens le plus souvent un point de contact haut lorsque j'arrive au filet, qui sera facile à attaquer, pour dominer ensuite le point. Du coup, je gagne plus souvent le jeu lorsque mon équipe est au service. Les breaks se font plus rares.</p>	<p>Idem Niveau 6, avec des effets très marqués.</p>
<p>Je ne fais pas de compétition.</p>	<p>Je ne fais pas de compétition.</p>	<p>Je commence à faire des tournois loisirs P25 à P100 mais je ne sors pas des poules de qualification. J'ai bien plus de défaites que de victoires (qui restent très occasionnelles).</p>	<p>Je commence à faire des tournois P25 ou P100 mais je ne sors pas des poules de qualification ou alors occasionnellement. Lors des matchs de consolation/classement, j'ai autant de victoires que de défaites. Je finis le tournoi dans le milieu du classement.</p>	<p>Je sors le plus souvent des poules en P25 ou P100. J'arrive le plus souvent dans les phases finales (1/4 f., 1/2 f.) d'un P100, ou finale de P25. A ces niveaux de tournoi, je gagne plus souvent que je ne perds. En P250, je ne sors pas des poules généralement.</p>	<p>Je gagne des P100 ou j'arrive systématiquement dans le top 4. D'ailleurs mon classement m'amène à être tête de série dans ce type de tournoi. En P250, je sors des poules régulièrement et j'y ai autant de victoires que de défaites.</p>	<p>Je suis en mesure de gagner un P250 ou de sortir des poules d'un P500 régulièrement.</p>

- Pour se situer dans un niveau donné, il convient de **maîtriser l'ensemble des pré-requis du niveau** OU avoir les résultats en compétition.
- Le meilleur moyen de s'évaluer dans le temps restera de redescendre d'un niveau après 2 défaites de suite dans la catégorie supérieure. Et inversement, de remonter d'un niveau après 2 victoires de suite dans la catégorie inférieure.

