

## **N/C**

### **DÉBUTANT (non classé)**

Je commence à jouer.

J'apprends les coups de base.

Je joue lentement avec échanges courts.

Je commence à volleyer.

Je joue en loisir.

Je sais servir et je joue des matches avec échanges en essayant de garder la balle en jeu.

## **5**

### **INTERMÉDIAIRE 5<sup>ème</sup> série**

**Niveau de compétition : P25.**

Je joue des matches avec de longs échanges et montées-descentes répétées au filet.

Je monte au filet au service et après un lob.

Je redescends en défense sur lob adverse pour renvoyer la balle.

Je joue la balle après rebond sur la vitre.

Je maîtrise le placement, notamment en fonction de mon partenaire, que j'accompagne au filet ou en repli défensif.

Je réussis parfois à remettre la balle en défense de doubles vitres.

Je réussis parfois à remettre la balle sur 360 ou « bajada » (descente de vitre).

Je fais des fautes directes non provoquées.

## **4**

### **CONFIRMÉ 4<sup>ème</sup> série**

**Niveau de compétition : P100.**

Je maîtrise mon jeu, avec service-volée, repli sur les lobs, remontée en contre-attaque, coups avec effets, retours de service en lob et dans les pieds, et placement en phase avec mon partenaire.

Je monte toujours au filet après un lob.

Je finis des points à la volée et en smash.

Je joue avec les vitres en défense, et je mets la balle en jeu sur les défenses en doubles vitres.

Je maîtrise les coups du padel : Vibora , bandeja , bajada.

Je fais des fautes directes non provoquées, des fautes en défense sous pression adverse, et des fautes en forçant mes attaques.

**3**

### AVANCÉ 3<sup>e</sup> série

Niveau de compétition : P250.

Je possède un jeu régulier, avec peu ou pas de fautes directes non provoquées.

Je maîtrise le jeu rapide et les effets, au service ou dans le jeu.

Je varie les zones et vitesses de mes volées.

Je défends les doubles vitres avec maîtrise.

Je maîtrise parfaitement les coups du padel : Vibora , bandeja , bajada.

Je termine des points en smash par 3 ou par 4 et/ou en smash contrôlé, avec vitre ou en bandeja.

Je contre-attaque les smashes de l'adversaire.

**2**

### AVANCÉ + 2<sup>e</sup> série

Niveau de compétition : P250-P500.

Je maîtrise tous les aspects du jeu et tactiques du padel.

Je termine les points par des coups gagnants face à une défense solide (même niveau).

Je ne fais pas de fautes directes.

Je maîtrise parfaitement les doubles vitres et j'utilise les vitres en contre-attaque.

Je maîtrise parfaitement les effets, et les coups spécifiques du padel, la bandeja ,la vibora et la Bajada.

**1**

### EXPERT 1<sup>ère</sup> Série

Niveau de compétition : P500-P1000.

Joueuse expert : 30<sup>e</sup> à 150<sup>e</sup> française (sur 5.200 classées).

Joueur expert : 100<sup>e</sup> à 1000<sup>e</sup> français (sur 35.000 classés).

### ÉLITE

Niveau de compétition : P1000-P2000.

Joueuse élite : top 30 français.

Joueur élite : top 100 français.