

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LE NIVEAU D'HABILITÉS DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles d'habiletés suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés.

HABILITÉS	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
Se déplace en équilibre et de façon sécuritaire					
Réussi au moins 50 % de ses services et 50 % de ses retours de services					
Apprend où se positionner sur le terrain pendant les services, les retours et les échanges, mais n'est toujours pas à l'aise avec certaines positions					
Connaît la règle des 2 rebonds et l'applique pendant les parties					
Peut facilement tenir le pointage					
Possède des coups droits de fond de terrain de base avec une utilisation très limitée du revers, du coup au-dessus de la tête (smash) et de la volée					
Est en mesure de garder la balle en jeu pour quelques échanges					
Connaît les règles de base, y compris la règle des deux rebonds et le pointage					
Tente de contrôler le coup droit (direction, profondeur, hauteur au-dessus du filet)					
Tente le coup du revers					
Réussi au moins 60 % de ses services et 60 % de ses retours de services					
Sait où se placer en tant que serveur, partenaire du serveur et récepteur					
S'approche régulièrement de la zone d'action contrôlée (ZAC) pour frapper des volées					
Peut garder la balle en jeu pour des échanges plus longs					
Peut parfois lobber en se servant du coup droit					
Développe une bonne coordination main-œil					
À partir de la ligne de la ZAC, tente des petits coups bas (amorti court/"dink")					
Exécute des bons jeux de pied et se déplace aisément pour atteindre la ZAC au besoin					
Développe un contrôle du coup droit (placement, direction, profondeur)					
Développe un contrôle du revers (placement, direction, profondeur)					
Réussi au moins 70 % de ses services et 70 % de ses retours de services					
S'efforce de placer ses services profondément dans le fond de terrain					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LE NIVEAU D'HABILITÉS DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles d'habiletés suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés.

HABILETÉS	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
·Commence à développer un placement de ses services					
·Commence à utiliser des retours de service plus haut et plus profond afin de se laisser le temps d'approcher le filet					
·S'approche rapidement de la ZAC plutôt que de rester en arrière					
·Maintient une courte session de volée au filet					
·Démontre un bon positionnement sur le terrain pour le jeu en double et la façon de « se déplacer en équipe »					
·Commence à utiliser le coup droit lobé avec un certain succès					
·Développe un échange soutenu de petits coups bas (amorti court/"dink") au filet					
·Tente de frapper un coup amorti doux pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)					
·Essaye de s'adapter à différentes vitesses de balle (frappée et retournée)					
·A une bonne mobilité					
• Connaît toutes les règles principales, y compris comment recalculer le pointage et le bon serveur					
• Démontre un contrôle du coup droit (direction, profondeur et vitesse)					
• Démontre un contrôle du revers (direction, profondeur et vitesse)					
• Réussi au moins 80 % de ses services et 80 % de ses retours de services					
• Place régulièrement ses services profondément dans le fond de terrain					
• Utilise régulièrement des retours de service plus haut et plus profond afin de se laisser le temps d'approcher le filet					
• S'approche rapidement de la ZAC (lorsqu'approprié) plutôt que de rester en arrière					
·En mesure de jouer de façon efficace avec un partenaire. Commence à utiliser des stratégies de communication entre partenaires et de couverture de terrain en équipe					
·Évite de frapper des balles qui se dirigent à l'extérieure des limites du terrain					
·Frappe la balle plus bas par-dessus le filet de façon constante					
·Développe une grande variété de coups avec une certaine constance					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LE NIVEAU D'HABILITÉS DE PICKLEBALL CANADA





















Les ensembles d'habiletés suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés.

HABILETÉS	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
• Apprend quand utiliser des coups doux (amortis) vs des coups de puissance à son avantage					
• Développe une constance dans le placement des coups, y compris la capacité de créer et de placer des balles dans les espaces laissés ouverts					
• Maintient une courte séance de volée au filet avec un certain contrôle et placement					
• Initie et maintient un échange soutenu de petits coups bas (amorti court/"dink") au filet					
• En mesure de frapper un coup amorti doux pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)					
• S'adapte avec constance aux différentes vitesses de balles					
• Frappe avec contrôle des coups au-dessus la tête					
• Utilise un lob (du coup droit et du revers) au besoin					
• Développe la patience lors d'échanges					
• Possède une bonne mobilité					
• Possède une bonne rapidité					
• Possède une bonne coordination œil-main					
• Contrôle et place 90 % de ses services et 90 % de ses retours de services					
• Possède un coup droit et un revers constant et fiable, y compris le contrôle directionnel, la profondeur, le placement et la vitesse.					
• Possède des coups au-dessus de la tête constants et fiables, y compris un certain contrôle directionnel, une certaine profondeur, un certain placement et vitesse.					
• Possède une bonne précision dans le placement des lobes					
• Réussi de façon constante le coup amorti doux du fond de terrain pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)					
• Enclenche et maintient régulièrement un échange soutenu de petits coups bas ("dink") au filet jusqu'à ce qu'un coup « attaquable » soit reçu					
• Capable de passer d'une stratégie de coups doux à une stratégie de coups en puissance, et vice versa					
• Peut bloquer et retourner les volées puissantes					
• Développe la capacité à retourner les coups au-dessus de la tête (smash) frappés à ses pieds					
• Peut contrôler la vitesse sur les coups sans frapper trop fort ou frapper à l'extérieur du terrain					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LE NIVEAU D'HABILITÉS DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles d'habiletés suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés.

HABILITÉS	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
·Se déplace efficacement avec son partenaire, change facilement de côté de terrain et communique au besoin					
·Peut contrôler le jeu à la ligne de la ZAC, en gardant les adversaires en retrait, en les chassant de la ligne et en contrôlant la vitesse ou le placement de la balle					
·Utilise constamment des coups pour créer et attaquer des espaces laissés ouverts					
·Reconnait et exploite les faiblesses dans le jeu de ses adversaires					
·Peut intercepter (« poach ») de façon efficace	