

GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION



Compétences pour être joueur niveau 2.0 Débutant :

- Se déplace en équilibre et de façon sécuritaire
- Réussi ses services et 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
- Connait la règle des « deux rebonds » et l'applique pendant les parties
- Peut facilement compter 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 et de la volée
- Est en mesure de garder la balle en jeu pour quelques coups

Compétences pour être joueur niveau 2.5 Débutant/Intermédiaire :

➤ **Doit posséder toutes les compétences de 2.0 plus les suivantes :**

- Réussi au moins 50 % de ses services et retours de services
- Réussi au moins 50 % de ses volées
- Fautes de pied au service et à la ligne de non volée : 40% maximum
- Connait certaines des règles de base, y compris la règle des « deux rebonds »
- Compte le pointage sans problème
- Tente de contrôler les coups droits de rebond (direction, profondeur, hauteur)
- Tente les coups revers de rebond
- Place correctement les services dans la zone de service
- Connait le bon positionnement sur le terrain en tant qu'équipe au service et en réception de service
- S'approche régulièrement de la zone de non volée pour frapper des volées
- Peut garder la balle en jeu pour des échanges plus longs
- Utilise le lob sur coup droit
- À partir de la ligne de non volée, tente des coups amortis courts (Dink) destinés à faire tomber la balle dans la zone de non volée de l'autre côté, peut le faire pour de courtes durées
- Exécute des bons jeux de pied et se déplace aisément pour atteindre la zone de non volée au besoin
- A une bonne mobilité, se déplace de manière sûre et équilibrée

Compétences pour être joueur niveau 3.0 Intermédiaire :

➤ **Doit posséder toutes les compétences de 2.0, 2.5 plus les suivantes :**

- Réussi au moins 70 % de ses services et retours de services
- Réussi au moins 70 % de ses volées
- Fautes de pied au service et à la ligne non volée : 30% maximum
- Connait les règles de base, y compris la façon de tenir les pointages
- Démontre le contrôle de ses coups droit de rebond (placement, direction, profondeur)
- Démontre le contrôle de ses coups revers de rebond (placement, direction, profondeur)
- Place le service en profondeur dans le terrain
- Démontre le placement de ses services
- Utilise des retours de service plus profonds et plus élevés pour se laisser le temps d'approcher le filet
- S'approche rapidement de la ligne de non volée plutôt que de rester en arrière
- Maintient une courte séance de volée au filet
- Démontre un bon positionnement sur le terrain en doubles et la façon de « se déplacer en équipe »
- Utilise le lob du coup droit avec un certain succès
- Au service, tente de s'approcher au filet avec des coups amortis (3e, 5e, coup etc.)
- Maintient un échange de coups amortis courts (Dink) au filet
- S'adapte à différentes vitesses de balle (services, volées, coups de rebond, etc.)
- Retourne une balle basse au-dessus du filet
- A une bonne mobilité, se déplace de manière sûre et équilibrée
- Développe une bonne coordination œil-main

Compétences pour être joueur niveau 3.5 Avancé :

➤ **Doit posséder toutes les compétences de 2.0, 2.5, 3.0 plus les suivantes :**

- Réussi au moins 80 % de ses services et retours de services
- Réussi au moins 80 % de ses volées
- Fautes de pied au service et à la ligne de non volée : 20% maximum
- Connaît toutes les règles principales, y compris comment corriger le pointage et corriger le serveur
- Fait preuve de contrôle/constance sur ses coups droits de rebond (placement, direction, profondeur)
- Fait preuve de contrôle/constance sur ses coups revers de rebond (placement, direction, profondeur)
- Place régulièrement ses services en profondeur de terrain
- Utilise régulièrement des retours de service plus haut et plus profonds pour approcher le filet plus rapidement
- Approche rapidement la zone de non volée (lorsque appropriés) plutôt que de rester en arrière
- Capable de jouer efficacement 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
- Renvoie systématiquement des balles basses au-dessus du filet et de façon constante
- Démonstre une grande variété de coups avec une certaine constance
- Utilise des coups plus doux par rapport aux coups plus puissants à son avantage
- Capable de créer des espaces ouverts puis de frapper dans ces zones
- Maintient une courte séance de volée au filet avec un certain contrôle et placement
- Initie et maintient un échange de coups amortis courts (Dink) soutenu au filet
- Utilise des coups amortis pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)
- Capable de s'adapter à différentes vitesses de balle de manière cohérente
- Frappe avec contrôle des coups au-dessus de la tête
- Utilise un lob de coup droit et de revers lorsque requis
- Est patient pendant les échanges
- Possède une bonne mobilité
- Possède une bonne rapidité
- Possède une bonne coordination œil-main

Compétences pour être joueur niveau 4.0 Avancé/Élite :

➤ **Doit posséder toutes les compétences de 2.0, 2.5, 3.0, 3.5 plus les suivantes :**

- Réussi au moins 90 % de ses services et retours de services
- Réussi au moins 90 % de ses volées
- Fautes de pied au service et à la ligne de non volée : 10% maximum
- Contrôle et place ses services et retours de services à 90%
- Possède et maîtrise pleinement un coup droit et revers de rebond constant et fiable y compris le contrôle directionnel, la profondeur, le placement et la vitesse
- Frappe et maîtrise pleinement des volées constantes et fiables y compris un certain contrôle directionnel, une certaine profondeur, un certain placement et vitesse
- Possède et maîtrise pleinement 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 et maîtrise pleinement une bonne précision dans le placement des lobs
- Réussi de façon constante les coups amortis doux du fond de terrain pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)
- Initie et maintient pleinement un échange soutenu de coups amortis courts (Dink) au filet pour parvenir à faire un « coup gagnant »
- Capable de passer aisément 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 de retourner les coups au-dessus de la tête frappés à ses pieds
- Peut contrôler la vitesse sur les coups sans frapper trop fort ou frapper à l'extérieur du terrain
- Se déplace efficacement avec son partenaire, changeant facilement de côté et communique en cas de besoin
- Peut contrôler le jeu à la ligne de non volée 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
- Reconnaît et exploite les faiblesses de ses adversaires dans le jeu
- Intercepte (poach) les balles efficacement
- Développe l'utilisation d'effet de rotation (spin) sur une variété de coups
- Demeure patient lors des échanges
- Possède une grande mobilité
- Possède une grande rapidité
- Possède une grande coordination œil-main