

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LES NIVEAUX D'HABILETÉ DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles de compétences suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau de compétences

COMPÉTENCES	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
Se déplace de manière sûre et équilibrée					
Servir et retourner les services avec succès au moins 50 % du temps					
Apprend à se positionner sur le terrain lors des services, des retours et des échanges, mais n'est pas encore à l'aise dans certaines positions.					
Connaît la règle des 2 rebonds et l'applique pendant les matchs					
Possibilité de comptabiliser facilement les points					
Coups de fond de base avec une utilisation très limitée du coup du revers, du smash et de la volée.					
Est capable de garder le ballon en jeu pendant quelques échanges					
Connaît les règles de base, y compris la règle des deux rebonds et l'attribution des points.					
Essaie de contrôler le coup droit (direction, profondeur, hauteur au-dessus du filet).					
Essaie coup du revers					
Servir et renvoyer avec succès au moins 60 % du temps					
Sait où se positionner en tant que serveur, partenaire du serveur et récepteur					
S'approche régulièrement de la zone de non-volée (ZNV) pour frapper des volées.					
Peut garder le ballon en jeu pendant des échanges plus longs					
Peut parfois utiliser le lob en coup droit					
Développe une bonne coordination main-œil					
A partir de la ligne NVZ, essayez de petits coups bas (dink court).					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LES NIVEAUX D'HABILITÉ DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles de compétences suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau de compétences

COMPÉTENCES	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
Bonne mobilité					
Exécute un bon jeu de jambes et se déplace avec aisance pour atteindre la NVZ si nécessaire					
Développe le contrôle du coup droit (placement, direction, profondeur)					
Développe le contrôle du coups revers (placement, direction, profondeur)					
Réussir les services et les retours de service au moins 70% du temps					
Commence à développer le placement des services					
Commence à utiliser des retours de service plus hauts et plus profonds pour permettre une approche plus rapide du filet.					
S'approcher rapidement de la ZNV plutôt que de rester à l'arrière					
Maintenir une courte séance de volée au filet					
Démontre un bon positionnement sur le terrain pour le jeu en double et comment "se déplacer en équipe".					
Commence à utiliser le lob du coup droit avec un certain succès					
Développe un échange soutenu de coups courts et bas (dink) au filet					
Essaie de frapper un coup de chute doux pour se rapprocher du filet (3e, 5e, coup de chute, etc.).					
Tente de s'adapter aux différentes vitesses de balle					
Connaît toutes les règles principales, y compris la façon de reconstruire le score et le serveur correct					
Démontre un contrôle du coup droit (direction, profondeur et vitesse).					
Démontre un contrôle du coup revers (direction, profondeur et vitesse).					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LES NIVEAUX D'HABILETÉ DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles de compétences suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau de compétences

COMPÉTENCES	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
Servir et retourner les services avec succès au moins 80 % du temps					
Place régulièrement son service au fond du court					
Utilise régulièrement des retours de service plus hauts et plus profonds pour avoir le temps de s'approcher du filet.					
S'approche rapidement de la ZNV (le cas échéant) au lieu de rester en arrière.					
Capable de jouer efficacement avec un partenaire. Commence à utiliser des stratégies pour communiquer entre partenaires et couvrir le terrain en équipe.					
Tente d'éviter de frapper des balles qui se dirigent hors des limites du terrain.					
Frappe la balle systématiquement plus bas que le filet					
Développe une grande variété de traits avec une certaine constance					
Apprend à utiliser à son avantage les coups doux et les coups puissants					
Développe la cohérence dans le placement des tirs, y compris la capacité à créer et à placer des balles dans les espaces libres.					
Maintient une courte session de volée au filet avec un certain contrôle et un bon placement.					
Initie et maintient un échange soutenu de dinks au filet					
Capable de frapper un coup de chute doux pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup de chute, etc.).					
S'adapte de manière cohérente aux différentes vitesses de balle					
Frapper avec un contrôle aérien					
Utilise un lob (coup droit et revers) si nécessaire					
Bonne vitesse					

AUTO-ÉVALUATION

LIGNES DIRECTRICES SUR LES NIVEAUX D'HABILETÉ DE PICKLEBALL CANADA

Les ensembles de compétences suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau de compétences

COMPÉTENCES	NIVEAU				
	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0
Développe la patience lors des échanges					
Servir et retourner les services avec succès au moins 90% du temps					
Il possède un coup droit et un coup revers et fiables, notamment en ce qui concerne le contrôle de la direction, la profondeur, le placement et la vitesse.					
Les tirs aériens sont cohérents et fiables, avec un certain contrôle de la direction, de la profondeur, du placement et de la vitesse.					
Placement précis des lobes					
Frappe régulièrement le coup de la ligne de fond jusqu'au filet (3ème, 5ème, coup tombé, etc.).					
Initie et maintient régulièrement un échange soutenu de dinks au filet jusqu'à ce qu'un tir "attaquable" soit reçu.					
Capable de passer d'une stratégie de tir doux à une stratégie de tir puissant, et vice versa					
Peut bloquer et renvoyer des tirs aériens					
Développe la capacité à renvoyer des tirs aériens					
Peut contrôler la vitesse des coups sans frapper trop fort ou frapper la balle en dehors du terrain.					
Se déplace efficacement avec son partenaire, change facilement de camp et communique efficacement.					
Contrôle le jeu sur la ligne ZNV, en faisant reculer les adversaires et en contrôlant la vitesse et le placement du ballon.					
Fait constamment bouger l'adversaire afin de créer des espaces libres					
Reconnaître et exploiter les faiblesses du jeu de l'adversaire					
Peut intercepter ("pocher") efficacement					