# 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'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 |
| 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 | | | | |  |