

Pickleball – Club de l'Entente

Liste des compétences à maîtriser, par niveau de jeu

1. Niveau 1.5 Apprenti

- Connait les règles de base du Pickleball
- A préférablement déjà suivi une formation d'initiation
- Débute la pratique du Pickleball

2. 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 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 et de la volée
- Est en mesure de garder la balle en jeu pour quelques coups

3. Niveau 2.5 Intermédiaire

Doit posséder (la plupart / et) toutes les compétences de 2.0

- 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 ZNV (zone non volée ou « cuisine») – Moins de 60%
- Connaît certaines des règles de base, y compris la « règle des deux rebonds », le pointage
- 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
- Connaît le bon positionnement sur le terrain en tant qu'équipe au service et en réception de service
- S'approche régulièrement de la ZNV (zone non volée ou « cuisine») 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 la ZNV (zone non volée ou « cuisine»), tente des petits amortis courts destinés à faire tomber la balle dans la ZNV (zone non volée ou « cuisine») de l'autre côté, peut le faire pour de courtes durées
- Exécute des bons jeux de pied et se déplace aisément pour atteindre la ZNV (zone non volée ou « cuisine») au besoin
- A une bonne mobilité, se déplace de manière sûre et équilibrée

Pickleball – Club de l'Entente

4. Niveau 3.0 Intermédiaire Plus

Doit posséder (la plupart / et) toutes les compétences de 2.5

- 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 de ZNV (zone non volée ou «cuisine») – Moins de 30%
- 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 ZNV (zone non volée ou «cuisine») plutôt que de rester en arrière
- Maintient une courte séquence 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
- L'équipe au service tente de s'approcher au filet avec des coups amortis (3e, 5e, coup etc.)
- Maintient un échange d'amortis courts au filet
- S'adapte à différentes vitesses de balle (services, volées, coups de rebond)
- 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

Pickleball – Club de l'Entente

5. Niveau 3.5 Avancé

Doit posséder (la plupart / et) toutes les compétences de 3.0

- 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 ZNV (zone non volée ou «cuisine») – Moins de 80%
- 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 ZNV (zone non volée ou «cuisine») (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 d'amorti courts 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

Pickleball – Club de l'Entente

6. Niveau 4.0 Avancé + **** Niveau de jeu exclu au Club de l'Entente. Les joueur/ses de ce calibre sont invité/es à s'inscrire dans une ligue compétitive.****

Doit posséder (la plupart / et) toutes les compétences de 3.5

- 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 ZNV (zone non volée ou « cuisine ») – Moins de 90%
- Contrôles et place ses services et retour des services
- Possède un coup droit et revers de rebond constant et fiables y compris le contrôle directionnel, la profondeur, le placement et la vitesse
- Possède des volées constantes et fiables y compris un certain contrôle directionnel, une certaine profondeur, un certain placement et 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 lobs
- Réussi de façon constante le coup amorti doux du fond de terrain pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)
- Initie et maintient régulièrement un échange soutenu d'amortis courts au filet pour parvenir à faire un « coup gagnant »
- 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 de retourner les coups au-dessus de la tête frappée à ses pieds
- Peut contrôler la vitesse sur les coups sans frapper trop fort ou frapper à l'extérieure 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 la ZNV (zone non volée ou « cuisine ») 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 dans le jeu de ses adversaires
- Intercepte les balles efficacement
- Développe l'utilisation d'effet de rotation (spin) sur une variété de coups
- Demeure patiente lors des échanges
- Possède une bonne mobilité
- Possède une bonne rapidité
- Possède une bonne coordination œil-main