

Auto-évaluation

Lignes directrices sur le niveau d'habiletés de Pickleball Canada

Les ensembles d'habiletés suivants sont un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés. Ils ont été élaborés pour fournir plus de détails que les lignes directrices énumérées par l'USAPA sur leur site Web (www.usapa.org).

*** Si une personne ne peut pas se déplacer assez rapidement en raison de restrictions physiques, la cote sera réduite en fonction des limitations physiques liées au jeu.

Niveau d'habiletés 2.0

- 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
- Connait la règle des 2 bonds et l'applique pendant les parties
- Peut facilement tenir le pointage
- Possède des coups droit 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

Niveau d'habiletés 2.5

- Connait les règles de base, y compris la règle des deux bonds 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 ("dink") destinés à faire tomber la balle dans la ZAC de l'autre côté, peut le faire pour de courtes durées
- Exécute des bons jeux de pied et se déplace aisément pour atteindre la ZAC au besoin

Niveau d'habiletés 3.0 – (Possède la plupart/la totalité des habiletés du niveau 2.5)

- Connait les règles de base, y compris la façon de tenir les pointages
- 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
- 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 (“dink”) au filet
- Tente de frapper un coup amorti doux pour s'approcher du filet (3e, 5e, coup etc.)
- Essaie de s'adapter à différentes vitesses de balle (frappée et retournée)
- A une bonne mobilité
- Développe une bonne coordination main-œil

Niveau d'habiletés 3.5 – (Possède la plupart/la totalité des habiletés du niveau 3.0)

- Connait 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
- Apprend quand utiliser des coups doux 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 (“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 main-œil

Niveau d’habiletés 4.0 – (Possède la totalité des habiletés du niveau 3.5)

- Contrôle et place 90 % de ses services et 90 % de ses retours de services
- Possède un coup droit et un revers constants 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 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 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’extérieure du terrain
- 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
- Reconnaît et exploite les faiblesses dans le jeu de ses adversaires

- Peut empiéter (« poach ») de façon efficace
- Demeure patient lors des échanges
- Possède une bonne mobilité *
- Possède une bonne rapidité *
- Possède une bonne coordination main-œil *

Niveau d'habiletés 4.5 et 5.0

Le joueur de niveau 4.5 se distingue du joueur de niveau 4.0 par des habiletés accrues, un niveau plus élevé de stratégie, la rapidité de ses mains, l'utilisation judicieuse du pouvoir, le placement supérieur des coups et commet moins de fautes directes.

Le joueur de niveau 5.0 est encore plus constant dans toutes les habiletés que le joueur de niveau 4.5 et commet très peu, sinon pas du tout, de fautes directes.