

# Auto-évaluation

## Lignes directrices sur le niveau d'habiletés de Pickleball Canada

Les ensembles d'habiletés suivants constituent un guide pour évaluer votre propre niveau d'habiletés.

### *Niveau d'habiletés 1.0*

- Ne sait pas jouer au pickleball (a besoin d'être initié)

### *Niveau d'habiletés 1.5*

- Vient juste de commencer à jouer (ou d'apprendre à jouer).
- A une compréhension minimale des règles du 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
- Connaît la règle des 2 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 (smash) et de la volée
- Est en mesure de garder la balle en jeu pour quelques échanges

### *Niveau d'habiletés 2.5*

- Connaît les règles de base, y compris la règle des deux rebonds 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 lober 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 (amorti court/“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)***

- Connaît les règles de base, y compris la façon de tenir le pointage
- 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 (amorti court/“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 œil-main

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

- Connaît 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 (amortis) 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 (amorti court/"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 œil-main

***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 constant et fiable, 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 à retourner les coups au-dessus de la tête (smash) 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 intercepter (« poach ») de façon efficace
- Demeure patient lors des échanges
- Possède une bonne mobilité
- Possède une bonne rapidité
- Possède une bonne coordination œil-main