



# NIVEAUX PADEL

## 1 · DÉBUTANT

J'apprends les coups de base (service, coup droit, volée, revers)

Je commence à jouer

Je connais les règles du jeu

Je monte au filet après mon service

## 2 · DÉBUTANT +

Je maîtrise les coups de base en direct (sans la vitre)

Je commence à jouer après un rebond sur la vitre et deux rebonds au sol

Je joue à vitesse lente

Mes échanges font trois ou quatre frappes

## 3 · ÉLÉMENTAIRE

Je commence à être plus régulier sur mes lobs

Je commence à reculer pour jouer des balles au dessus de la tête

Je suis en capacité de renvoyer quelques balles après un rebond sur la vitre du fond et un rebond au sol

J'arrive à garder la balle en jeu à une vitesse lente

## 4 · INTERMÉDIAIRE

Je sais jouer la balle après rebond sur la vitre du fond et après la paroi latérale

Je réussis parfois à remettre la balle en défense de doubles vitres

Je fais encore souvent des fautes directes non provoquées

Je sais monter au filet et redescendre plusieurs fois de suite pendant un échange

## 5 · CONFIRMÉ

Je commence à jouer avec les effets

Je suis en capacité de retourner les services en lob et dans les pieds adverses

Je suis précis dans mes zones à la volée

Je suis en capacité de défendre avec toutes les vitres sur des balles à vitesse moyenne

Je sais faire une bandeja ou vibora lente pour garder le filet

Je sais contre attaquer sur les smashes adverses

## 6 · AVANCÉ

Je fais peu de fautes directes non provoquées

Je maîtrise le jeu rapide

Je maîtrise les effets dans tous les secteurs de jeu

Je suis capable d'accélérer mes volées, mes bandejas et/ou vioras et mes smashes pour terminer le point au bon moment

## 7 · AVANCÉ +

J'arrive à remettre les balles rapides en défense double vitre

Je maîtrise parfaitement les effets notamment la bandeja et/ou la vibora

Je termine les points par des coups gagnants (PAR 3, PAR 4, amorties) face à une défense solide

J'utilise les vitres en contre-attaque sur les balles faciles

Je joue juste même à haute intensité

Je gagne des matchs en P500

## 8 · EXPERT

Je maîtrise parfaitement les coups d'attaque et de défense à mon niveau

Je suis capable de varier la vitesse et les coups sur la même balle produite par mon adversaire

Je suis classée entre la 101<sup>e</sup> et 200<sup>e</sup> place au classement FFT Dames

Je suis classé entre la 401<sup>e</sup> et 1000<sup>e</sup> place au classement FFT Messieurs

J'arrive dans le dernier carré des P500

## 9 · EXPERT +

Je suis classée entre la 31<sup>e</sup> et 100<sup>e</sup> place au classement FFT Dames

Je suis classé entre la 101<sup>e</sup> et 400<sup>e</sup> place au classement FFT Messieurs

## 10 · ÉLITE

Je suis classée dans le top 30 au classement FFT Dames

Je suis classé dans le top 100 au classement FFT Messieurs

