

DÉFINIS TON NIVEAU DE PADEL

REMARQUE: TA FORME PHYSIQUE ET MENTALE IMPACTENT AUSSI TON NIVEAU



INITIATION

Je commence à jouer, je m'intéresse aux règles, je sais compter et me positionner en fonction du score

1



DÉBUTANT

Je commence à apprendre les coups de base, je connais les règles, le jeu est lent, les échanges sont courts

2



OCCASIONEL

Je joue 1 fois par mois, je commence à réussir quelques lobs, je commence à jouer avec les vitres

3



INTERMÉDIAIRE

Je joue plusieurs fois par mois, je commence la compétition en amateur

ATTAQUE

Je fais service/volée sur les 1^{ère} et 2^{ème} balles de service, je fais des volées, coups droits et revers

DÉFENSE

Je laisse passer de temps en temps la balle et je joue après la vitre, je réussis mes lobs 1 fois sur 2

4



INTERMÉDIAIRE+

Je joue au moins 1 fois par semaine, je commence à faire des tournois Swiss Padel en catégorie 4

ATTAQUE

Je finis des points à la volée et de temps en temps des smashes

DÉFENSE

Je varie mes retours et lobs, je suis à l'aise avec les vitres

5



AVANCÉ

Je fais régulièrement des tournois Swiss Padel en catégorie 3 ou 4

ATTAQUE

Je connais les différents smashes (vibora, bandeja et smash classique), je fais parfois des par 3, je varie mes volées

DÉFENSE

Je commence à contre-attaquer les smashes adverses et défendre sur ma propre vitre

6



COMPÉTITEUR

J'ai choisi de quel côté j'évolue en fonction de mes qualités droite ou gauche, je gagne des matchs en tournois catégorie 2

ATTAQUE

Je maîtrise les différents smashes (vibora, bandeja et smash classique), je finis des points par 3 et par 4

DÉFENSE

J'arrive à défendre en tournant autour de la balle

7



EXPERT

Je joue des tournois Swiss Padel en catégorie 1

ATTAQUE

Je maîtrise tous les coups d'attaque, je varie les différents smashes en fonction de l'adversaire, mes volées ont des effets

DÉFENSE

Je fais peu de fautes directes, je maîtrise les doubles vitres, je contre-attaque en variant le rythme sur chiquita ou lobs

8



EXPERT PRO

Je gagne des matchs en tournois catégorie 1, je suis dans les top 10 Suisses

ATTAQUE

Je finis le point à la moindre occasion par 3 et par 4, je sais cacher mon jeu, ma volée remonte peu sur la vitre

DÉFENSE

Je maîtrise tous les coups de contre-attaque, je sors de la cage pour défendre les par 3 adverses

9