

1

Je n'ai pas d'expérience dans les sports de raquettes
Je n'ai pas plus de 5 parties de Padel à mon actif
Je m'intéresse aux règles

2

Je commence à apprendre les coups de base
Je connais les règles
Le jeu est lent, les échanges sont courts (moins de 4 échanges)
Mon service tombe dans le carré au moins 1 fois sur 2

3

Je joue au moins 1 fois par semaine depuis 1 mois
Je commence la compétition en amateur (montée / descente, etc...)
Je suis capable de trouver régulièrement 2 zones au service
Je commence à réussir quelques lobs qui retombent après le carré de service adverse
Je commence à jouer avec les vitres sur des balles relativement lentes à plat ou liftées

4

Je joue plusieurs fois par mois
Je pratique la compétition en amateur (montée / descente, etc...)
Je communique constamment avec mon / ma partenaire durant le point pour un vrai travail d'équipe

ATTAQUE

Je maîtrise 2 types d'effets au services (à plat, coupé)
Je monte à la volée après un lob
Je fais des volées de coup droit et de revers
J'arrive à placer mes smashes

DEFENSE

Je suis capable de laisser passer la balle pour utiliser le rebond vitre afin de me donner du temps
Je réussis mes lobs 1 fois sur 2

5

Je joue au moins 1 fois par semaine depuis 3 mois
ou
Je commence à faire des tournois homologués et arrive à gagner des matches en P100

ATTAQUE

Je choisis le type de service en fonction d'une tactique de jeu
Je finis des points à la volée
Je finis des points en smash à plat

DEFENSE

Je varie entre des retours dans les pieds et le lob
Je contre-attaque les smashes de l'adversaire

6

J'accède aux demi finales en tournois homologués P100

ATTAQUE

Je finis des points en smash lifté

J'utilise le smash à la grille

Je varie les zones et les vitesses de mes volées (amortie, dans la profondeur, à la grille)

DEFENSE

J'arrive à ralentir ou accélérer le jeu

Je commence à utiliser la chiquita

Je commence à défendre les doubles vitres

7

J'accède aux demi finales des tournois homologués P250

ou

J'ai gagné au moins un tournoi homologué P100 durant l'année en cours

ATTAQUE

Je maîtrise la bandeja

Je finis des points en faisant sortir la balle en PAR 3

DEFENSE

J'arrive à défendre en tournant autour de la balle

J'ai une bonne maîtrise des retours vitres dans les pieds ou lobés

8

J'accède aux demi finales des tournois homologués P500

ou

J'ai gagné au moins un P250 durant l'année en cours

ATTAQUE

Je maîtrise la vibora

je varie les différents smashes en fonction du jeu adverse

DEFENSE

Je contre-attaque en variant les coups

Je maîtrise les doubles vitres sur des frappes coupées

Je commence à défendre sur des PAR 3

9

Je suis classé(e) entre 400 et 200 français

ATTAQUE

Je maîtrise tous les coups d'attaque

Je finis le point dès que l'occasion se présente

10

Je fais partie du top 200 français