



1) Initiation

- Je commence à jouer
- Je fais mes premiers échanges sans les vitres



2) Débutant

- Je connais les règles
- Je fais quelques échanges
- Je commence à maîtriser les coups de base de fond de piste



3) Débutant +

- Je tiens l'échange et dispute mes premières parties
- Je dois apprendre les tactiques et les placements
- Je joue en fond de piste et monte un peu à la volée

4) Intermédiaire

- Je comprends le padel mais je manque d'expérience
- Je commence à jouer avec les vitres
- Je comprends les positions de base et monte à la volée quand j'en ai l'occasion
- Je joue des matchs ouverts et commence



5) Intermédiaire +

- Je joue régulièrement
- Je maîtrise la tactique et le placement en phase avec mon partenaire et fais peu de fautes directes
- Je sais utiliser les vitres en défense
- J'ai une licence. Je gagne quelques matchs en tournois officiels



6) Avancé

- Je maîtrise tous les aspects techniques, tactique du jeu et le placement
- Je ralentis et accélère le jeu
- J'utilise les différents smashes
- J'utilise les vitres pour contre-attaquer
- Je gagne des matchs aux tournois régionaux



7) Avancé +

- Je maîtrise tous les coups d'attaque (bandeja, vibora, par 3)
- Je varie mes smashes en fonction de la balle ou de la position de mes adversaires
- Je suis solide en défense et sait varier mes lobs
- Bonne intensité physique lorsque je joue

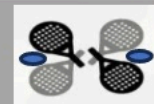


8) Elite

- Je sais terminer les points face à une défense solide
- Je varie mon jeu efficacement en attaque et défense
- Je joue à haute intensité physique

9) Elite +

- Je fais partie des 20 meilleurs joueurs du pays
- Je gagne des compétitions nationales
- J'aspire à atteindre un niveau international



10) Pro

- Je suis professionnel
- Je participe à des compétitions internationales

