

NIVEAUX DE PADEL

2022/23

créé par PADEL XP.com

1

DEBUTANT



Je commence à jouer.
J'apprends les coups de base.

2

PERFECTIONNEMENT



Je joue les coups de base.
Je joue lentement avec échanges courts.
Je commence à voler.

3

ELEMENTAIRE



Je joue en loisir.
Je sais servir et je joue des matches avec échanges en essayant de garder la balle en jeu.

4

INTERMEDIAIRE



Je joue des matches avec de longs échanges et montées-descentes répétées au filet.
Je monte au filet au service et après un lob.
Je redescends en défense sur lob adverse pour renvoyer la balle.
Je joue la balle après rebond sur la vitre.
Je maîtrise le placement, notamment en fonction de mon partenaire, que je suis au filet ou en recul au fond de court.
Je réussis parfois à remettre la balle en défense de doubles vitres.
Je réussis parfois à remettre la balle sur 360.
Je fais des fautes directes non provoquées.

5

CONFIRME



Je maîtrise mon jeu, avec service-volée, repli sur les lobes, remontée en contre-attaque, coups avec effets, retours de service en lob et dans les pieds, et placement en phase avec mon partenaire.
Je monte toujours au filet après un lob.
Je finis des points à la volée et en smash.
Je joue avec les vitres en défense, et je remets la balle en jeu sur les doubles vitres.
Je sais jouer le 360.
Je fais des fautes directes non provoquées, des fautes en défense sous pression adverse, et des fautes en forçant mes attaques.
J'ai le niveau pour jouer et gagner en tournois amateurs P25-P100.

6

AVANCE



Je possède un jeu régulier, sans fautes directes non provoquées.
Je maîtrise le jeu rapide et les effets, au service ou dans le jeu.
Je varie les zones et vitesses de mes volées.
Je défends les doubles vitres avec maîtrise.
Je maîtrise parfaitement le 360.
Je finis des points en smash lifté par 3 ou 4 et/ou en smash contrôlé avec vitre ou en bandeja.
Je contre-attaque les smashs de l'adversaire.
Je gagne régulièrement (ou j'en ai le niveau) des matches en tournois officiels de catégorie moyenne P100 - P500.

7

AVANCE +



Je maîtrise tous les aspects du jeu et tactiques du padel.
Je termine les points par des coups gagnants face à une défense solide (même niveau).
Je ne fais pas de fautes directes.
Je maîtrise parfaitement les doubles vitres et j'utilise les vitres en contre-attaque.
Je maîtrise parfaitement les effets, notamment la bandeja et la vibora.
Je gagne des matches lors des tournois de catégorie supérieure, P500, P1000.

8

EXPERT



Joueuse experte : 100e à 200e française
Joueur expert : 400e à 1000e français

9

EXPERT +



Joueuse experte + : 30e à 100e française
Joueur expert + : 100e à 400e français

10

ELITE



Joueuse élite : top 30 français
Joueur élite : top 100 français

