

# NIVEAUX DE PADEL

## DÉBUTANT

Je commence à jouer  
J'apprends les coups de base

1

Je commence à maîtriser les coups de base  
Je connais les règles  
Le jeu est lent, les points sont courts

2

Je fais des matchs avec échanges  
Je réussis quelques lobs et je commence à jouer avec les vitres

3

## INTERMÉDIAIRE

Je répète les situations d'attaque (volées/smashes) et défense (rebond après la vitre, lobs)  
Les échanges sont plus longs  
Je fais des fautes directes non provoquées

4

Je finis les points en smash lifté  
Je varie les zones et les vitesses de mes coups en attaque et en défense  
Je ralentis et accélère le jeu  
Je contre-attaque les smashes adverses

5

Je possède un jeu régulier avec peu de fautes  
Je maîtrise la tactique et le placement  
Je termine les points de plusieurs façons (volées, smashes par 3, smashes par 4)  
Je sais défendre en tournant autour de la balle

6

## AVANCÉ

Je maîtrise l'ensemble des coups d'attaque et défense (bandeja, vibora, 360, double vitre)  
Je varie mon jeu avec plusieurs effets et vitesse (contre-attaque)  
Je joue des points à répétitions à haute intensité physique

7

Je termine des points par des coups gagnants face à une défense solide  
Je maîtrise parfaitement l'ensemble des coups d'attaque et défense  
Je ne fais plus de fautes directes non provoquées  
J'enchaîne les points à haute intensité physique sur l'intégralité de mes parties

8

## EXPERT-ÉLITE

**JOUEUSE EXPERTE :**  
Entre 31ème et 100ème française

**JOUEUR EXPERT :**

Entre 101ème et 400ème français

**JOUEUSE ÉLITE :**

Dans le top 30 français

**JOUEUR ÉLITE :**

Dans le top 100 français

9

10