



CONNAÎTRE SON NIVEAU DE JEU*

Niveau 3.0 – Intermédiaire

Le joueur connaît les règles de base incluant les deux bonds et sait compter les points. Il connaît la réglementation entourant la ZAC. Il se positionne au bon endroit sur le terrain et bouge en harmonie avec son partenaire. Il développe une bonne coordination œil-main. Il fait encore beaucoup d'erreurs non-provoquées.

■ Coups de fond (coup droit et revers)

- Il développe et améliore son contrôle du coup droit (direction, profondeur et hauteur).
- Il développe et améliore son contrôle du revers (direction, profondeur et hauteur).
- Il commence à utiliser le lobe avec un certain succès.
- Il tente de faire des amortis à partir du fond du terrain pour s'approcher du filet aux 3e et 5e échanges.
- Il tente de s'ajuster aux balles qui arrivent à des vitesses différentes.

■ Jeu au filet (volée et smash)

- Il peut maintenir un court échange à la volée au filet.
- Il commence à développer son habileté à maintenir un échange en amorti au filet.

■ Service et retours de service

- Il réussit 70 % de ses services et retours de service.
- Il s'efforce de faire des services profonds et commence à développer le placement de ses services.
- Il utilise des retours de services hauts et profonds afin de se donner le temps de monter au filet.
- Il s'approche rapidement de la ZAC au lieu de rester en arrière.

■ Déplacements sur le terrain

- Se déplace rapidement sur le terrain en avançant et modéré en reculant.
- Bons déplacements latéraux.

Niveau 3.5 – Intermédiaire avancé

Le joueur connaît les règles principales et est capable de déceler les erreurs de pointage ou les erreurs au service. Il démontre une bonne mobilité, une bonne rapidité et une bonne coordination œil-main. Il commence également à utiliser des stratégies d'équipe.

■ Coups de fond (coup droit et revers)

- Bon contrôle du coup droit et revers (direction, profondeur et hauteur).
- Il exécute des lobs du coup droit ou du revers, lorsqu'approprié.
- Utilise les amortis et les coups en puissance selon les situations.
- Capable de maîtriser les balles arrivant à des vitesses variables.
- Il développe une variété de coups, les utilise de façon appropriée et garde la balle basse de façon constante.

■ Jeu au filet (volée et smash)

- Maintient un court échange à la volée au filet avec un certain contrôle.
- Amorces et maintient un court échange amorti au filet.
- Amorti de fond de terrain pour s'approcher du filet (au 3e ou 5e échange) à 75 %.

■ Service

- Il réussit 80–90 % de ses services et retours de service et exécute régulièrement des services profonds.
- Il s'approche rapidement au filet, lorsqu'approprié, au lieu de rester en arrière.

