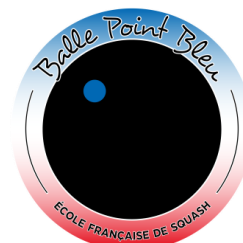


« Les Balles »

Les Niveaux de compétences à acquérir

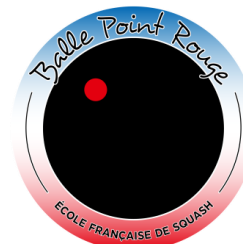
La balle point bleu – 8 compétences minimum à maîtriser sur 10

1. Je sais servir des deux côtés
2. Je sais retourner le service de mon adversaire après le rebond de la balle au sol
3. Je ne quitte pas la balle des yeux
4. Je me place à bonne distance de la balle
5. Je prépare ma raquette avant de frapper la balle
6. Je tiens ma raquette avec une bonne prise qui me permet de frapper avec un tamis légèrement ouvert (plan de frappe)
7. Je renvoie des balles en parallèle derrière la ligne de service depuis le milieu ou l'avant du court
8. Je renvoie des balles en croisé derrière la ligne de service depuis le milieu ou l'avant du court
9. Je renvoie des balles en utilisant des trajectoires indirectes sur le mur latéral
10. Je suis capable de faire des contre-amortis sur les balles courtes de mon adversaire



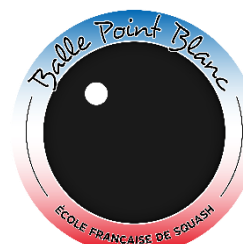
La balle point rouge – 8 compétences minimum à maîtriser sur 10

1. Je sais servir haut sur le mur frontal et derrière le carré de service sans que la balle ne touche la vitre arrière
2. Je sais retourner le service de mon adversaire après le rebond de la balle au sol en parallèle au fond du court
3. Je me déplace avec peu d'appuis
4. Je prépare ma raquette pendant mon déplacement
5. Je suis capable de faire une reprise d'appui au démarrage de mon déplacement
6. Je renvoie des balles en parallèle derrière le carré de service depuis le milieu et l'avant du court
7. Je renvoie des balles en croisé qui touche le mur latéral derrière le carré de service depuis le milieu et l'avant du court
8. Je renvoie des balles en double mur rentrant depuis la ligne arrière du carré de service
9. Je renvoie des balles en amorti depuis le milieu du court et l'avant du court
10. Je me replace au T après avoir frappé la balle sans attendre



La balle point blanc – 10 compétences minimum à maîtriser sur 12

1. Je maîtrise le service qui vient toucher le mur latéral
2. Je sais retourner le service de mon adversaire à la volée
3. Je suis capable de faire une reprise d'appui au moment du point d'impact de mon adversaire
4. Je suis en équilibre pendant la frappe de ma balle
5. Je suis capable de frapper la balle avec les appuis ouverts (pieds inversés) en étant bien orienté
6. Je renvoie des balles en parallèle derrière le carré de service depuis l'arrière du court
7. Je renvoie des balles en croisé qui touche le mur latéral derrière le carré de service depuis l'arrière du court
8. Je renvoie des balles en double mur rentrant depuis l'arrière du court avant que la balle ne touche la vitre arrière
9. Je renvoie des balles en amorti parallèle depuis le milieu du court et l'avant du court
10. Je renvoie des balles en amorti croisé depuis le milieu et l'avant du court
11. Je suis capable d'intercepter la balle à la volée
12. Je me replace au T les pieds orientés face au frontal, le regard toujours sur la balle



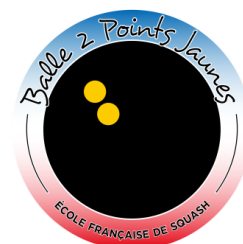
La balle 1 point jaune – 10 compétences minimum à maîtriser sur 12

1. Je maîtrise le service qui vient toucher le mur latéral aussi bien tendu que lobé
2. Je sais retourner le service de mon adversaire en volée parallèle
3. J'ai un premier pas explosif au démarrage de mon déplacement pour ralentir sur mon placement
4. Je renvoie des balles parallèles derrière le carré de service, après que la balle est touchée la vitre arrière
5. Je suis capable de renvoyer des balles en croisé rentrants et en croisés sortants depuis tous les endroits du court
6. Je suis capable de renvoyer des doubles-murs rentrants et des doubles-murs sortants depuis tous les endroits du court
7. Je renvoie des balles en amorti croisé qui vont chercher le nick sur le mur latéral au 1^{er} au premier rebond depuis le milieu et l'avant du court
8. Je renvoie des balles en amorti croisé qui vont chercher le nick sur le mur latéral au 2^e rebond depuis le milieu et l'avant du court
9. J'intercepte des balles en volée longue parallèle
10. J'intercepte des balles en volée longue croisée qui touche le mur latéral derrière le carré de service
11. J'intercepte des balles en volée longue croisée qui vont chercher le nick sur le mur latéral au 2^e rebond derrière le carré de service
12. Je renvoie des balles en lob depuis le milieu et l'avant du court



La balle 2 points jaunes – 10 compétences minimum à maîtriser sur 12

1. Je suis capable de varier les trajectoires de mes services sur toute la durée du match
2. Je suis capable de frapper en faisant un transfert du poids du corps
3. Je renvoie des balles parallèles derrière le carré de service en frappant sous la ligne de service
4. Je renvoie des balles croisées derrière le carré de service en frappant sous la ligne de service
5. Je suis capable d'adapter le choix de mon double-mur à la situation
6. Je renvoie des balles en amorti parallèle depuis l'arrière du court
7. J'intercepte des balles en volée amortie
8. Je renvoie des balles en lob parallèle au fond du court depuis le milieu et de l'arrière du court
9. Je renvoie des balles en lob croisé qui touche le mur latéral derrière le carré de service depuis le milieu et l'arrière du court
10. Je maîtrise la frappe courte parallèle
11. Je maîtrise la frappe courte croisée qui va chercher le mur latéral au 1^{er} rebond
12. Je maîtrise la frappe courte croisée qui va chercher le mur latéral au 2^e rebond



La balle blanche – 10 compétences minimum à maîtriser sur 12

1. Je suis capable d'adapter mon service par rapport à mon adversaire (attitude, position, points faibles,...)
2. Je suis capable de renvoyer des balles en parallèle en utilisant des hauteurs et des rythmes différents
3. Je suis capable de renvoyer des balles en croisés en utilisant des hauteurs et des rythmes différents
4. Je suis capable de renvoyer des balles en amorti en fixant mon adversaire
5. J'intercepte des balles en volée amortie parallèle
6. J'intercepte des balles en volée amortie croisée qui vont chercher le nick sur le mur latéral au 1^{er} ou au 2^e rebond
7. Je suis capable de prendre des balles en volées hautes
8. Je suis capable de renvoyer des balles en volées lobées
9. Je suis capable de renvoyer des balles en volée frappe courte parallèle
10. Je suis capable des balles en volée frappe courte croisée qui vont chercher le mur latéral au 1^{er} rebond
11. Je suis capable de fixer mon adversaire en jouant sur les balles prises tôt et les balles prises tard
12. Je suis capable de varier mes coups et créer des incertitudes chez mon adversaire pendant l'échange

