

# APCRQ

## Niveau de compétence pour Avancé 1

Compétences	0	1	2	3
1- Capable de frapper coup droit avec diff. forces et directions				
2- Capable de frapper revers avec diff. forces et directions				
3- Capable de frapper services avec diff. forces et directions				
4- Capable de frapper volée avec diff. forces et directions				
5- Essaie de jouer le plus souvent ds la Zac (50% du temps)				
6- Capable de soutenir un échange de "dinks" avec contrôle				
7- Sait où se placer sur le terrain (en rapport à son partenaire)				
8- A une bonne mobilité (avant-arrière, de côté)				
9- Capable d'exécuter retours de lobs				
10-Capable d'exécuter 3ème coup avec constance				
11- Capable de changer la vitesse du jeu				
12- Avancement vers le filet				
13- Connaissance de base de l'empilage (stacking)				

Barème: 0: non essayé/ mal exécuté, 1: tenté/ très mal exécuté,  
2: bonne forme de base/ à travailler, 3: solide

Exigences: (8 réussis sur 10 essais)	0	1	2	3
Service:				
Retour de service:				
Bon coup droit:				
Bon revers:				
Volée:				
Bon coup droit:				
Bon revers:				

Exigences: (entre 0 et 1 par partie)				
Fautes de pied (service, zac)				
Service:				
ZAC:				

Commentaires:

--

traduction et adaptation de usapickleball-ratings