Guide d'auto-évaluation

Pour avoir une bonne idée de votre niveau de jeu, vous devez avoir 7 à 9 de vos réponses (A, B, C, D. E) sous la même lettre pour vous qualifier pour le niveau. Ce guide d'auto-évaluation devrait vous aider à connaitre vos forces et vos faiblesses, en vous indiquant les améliorations à apporter à votre jeu. (voir tableau de compilation à la fin du questionnaire)

1- Comment est mon service ?

A. Je réussi 50% de mes services, ni rapide ni puissant.

B. Je réussi 75% de mes services, et je peux en placer quelques-uns en fond de terrain.

C. Je réussi 90% de mes services, et je place la majorité en fond de terrain et je réussi parfois un ace.

D. Je réussi presque tous mes services puissants et je place la majorité en fond de terrain, et je peux les placer où je veux.

E. Je manque rarement mes services et j'utilise des coups variés, je peux y ajouter des effets pour faire tourner la balle et la contrôler tout en la plaçant ou je veux.

2- Comment est mon retour de service ?

A. Je rate parfois complètement mon retour de service, plus spécialement contre de meilleurs joueurs.

B. Je commence à effectuer des retours de service en fond de terrain, mais pas de façon constante.

C. Je retourne la majorité des services en fond de terrain, le plus souvent en fond de terrain.

D. Je peux retourner presque tous les services, qu'ils soient longs ou courts, en lobe, rapides et puissants, et je peux le faire de façon adéquate.

E. Je peux retourner presque tous les services et les placer pour que mon adversaire ait de la difficulté à retourner la balle.

3- Comment est ma volée en coup droit ?

A. Je frappe parfois mes volées en hauteur, dans le filet, à l'extérieur du jeu, ou je rate complètement la balle.

B. Je peux souvent retourner une volée en coup droit, mais je rate les coups rapides et puissants.

C. Je peux retourner en volée du coup droit la plupart du temps et je commence à garder la balle plus près du filet.

D. Mon coup droit en volée est mon meilleur coup, le plus puissant et le plus précis, tout en étant près du filet.

E. Je rate rarement ma volée en coup droit, je la retourne avec précision et puissance en y ajoutant de l'effet pour faire tourner la balle.

4- Comment est ma volée en revers ?

A. Je rate souvent ces coups, mon revers en volée est faible.

B. Je commence à anticiper ce coup et je me place en position pour le recevoir mais je suis parfois en retard.

C. J'ai pratiqué ce coup, et je l'anticipe mieux, je peux le retourner une fois sur deux.

D. Je vois venir le coup et je suis prêt à le retourner près du filet, et je réussi à 75%.

E. Mon revers n'est pas un problème, je peux retourner la volée du revers avec une bonne vitesse, puissance et précision environ à 90%.

5- Comment est mon lob ?

A. Je ne sais pas quand, où, ni comment frapper un coup en lob.

B. Environ la moitié de mes lobs sont à l'intérieur du jeu, et l'autre moitié à l'extérieur.

C. Je commence à apprendre quand ou et comment faire un lob et je réussi environ à 50%.

D. J'excelle dans l'exécution du lob et je réussi à 75%.

E. Je sais quand, où et comment exécuter un lob et je réussi à 90%.

6- Comment est mon jeu dans la ZAC (dink) ?

A. Je réussi mes coups dans la ZAC la moitié du temps, mais j'utilise rarement ce coup durant une partie.

B. Je commence à apprendre l'importance du jeu de la ZAC et je commence à l'introduire dans mon jeu.

C. Je commence à apprendre l'importance du 3e coup pour s'approcher du filet et commencer le jeu de la ZAC.

D. J'utilise souvent le 3e coup, pour que mon partenaire puisse remonter rapidement au filet et nous nous déplaçons ensemble pour jouer de la ZAC.

E. J'utilise le 3e coup de façon constante et je peux jouer efficacement dans la ZAC en me déplacement avec mon partenaire.

7- Comment est la communication avec mon partenaire ?

A. Je parle rarement à mon partenaire sauf pour signaler : à toi, à moi, out.

B. Je commence à communiquer mes observations à mon partenaire, comme un joueur qui est gaucher, jouer sur le revers de l'adversaire ou quel joueur semble être le plus faible dans nos adversaires.

C. Je communique souvent avec mon partenaire : à toi, à moi, non, « switch » (changement de place), avance, reste derrière etc.

D. Je communique la plupart du temps avec mon partenaire et nous nous déplaçons en équipe.

E. Je communique toujours avec mon partenaire et nous jouons comme si nous n'étions qu'un sur le terrain.

8- Comment est mon jeu de pieds ?

A. Je suis souvent à la mauvaise position sur le terrain et en conséquence je rate des coups ou je ne peux me déplacer rapidement.

B. Je commence à anticiper où la balle tombera et je me déplace pour y arriver avant.

C. Je sais souvent pour la balle tombera, je ne joue pas sur les talons et me déplace correctement sur le terrain.

D. Je me déplace doucement de façon équilibrée, j'anticipe les lobs, les coups droit, les revers, coup dans la ZAC (dink) et les smashs et ce, la plupart du temps.

E. Je me déplace facilement sur le terrain en me déplaçant au bon endroit, je joue la balle et retourne à ma position pour la suite du jeu la plupart du temps.

9- Comment sont mes compétences en stratégie ?

A. J'en connais très peu sur les stratégies du jeu, et je me concentre seulement à retourner la balle au-dessus du filet.

B. J'apprends à placer la balle pour faire déplacer mon adversaire, et décider quel coup utiliser, quand le faire et où placer la balle.

C. J'apprends à utiliser une variété de coups et connait la stratégie d'utiliser le bon coup pour la situation.

D. Je connais la stratégie à utiliser et je sais quel coup utiliser et j'en connais la raison, et je l'utilise pour contrôler le jeu.

E. J'étudie le jeu et je comprends l'importance d'utiliser des stratégies variées pour garder mes adversaires en arrière et contrôler la partie.

A	1.0-1.5
B	2.0-2.5
C	3.0
D	3.5-4.0
E	4.5-5.0