

| | Débutants | | | Avancés | | | Bons joueurs de club | |
|---|--|---|--|---|---|---|--|--|
| | Débutants 1 | Débutants 2 | R9 | R8 | R7 | R5/6 | R3/4 | |
| «Je sers» | ... je peux commencer le point avec un «petit service». | ... je peux placer un service plus fort. | ... je peux placer le 1 ^{er} service long. ... je peux placer le 2 ^e service (slice). | ... je peux placer le 1 ^{er} service avec rotation. ... je peux placer le 2 ^e service. | ... je peux placer le 1 ^{er} service à droite et à gauche. ... je peux placer le 2 ^e service avec rotation. | ... je peux placer le 1 ^{er} service avec rotation à gauche et à droite. ... je peux placer le 2 ^e service à droite et à gauche. | ... je peux frapper un 1 ^{er} service rapide (chercher le point directement). ... je peux placer le 2 ^e service avec rotation à droite et à gauche. | |
| «Je retourne le service» | ... je peux retourner la balle et me replacer. | ... je peux placer mon retour avec mon coup fort. | ... je peux placer mon retour en coup droit et en revers. | ... je peux retourner long. | ... je peux retourner long le 1 ^{er} service et placer le 2 ^e service à droite ou à gauche selon la situation. | ... je peux effectuer un retour bloqué selon la situation sur le 1 ^{er} service et prendre l'initiative sur un 2 ^e service court. | ... je peux placer mon retour sur un 1 ^{er} service rapide et attaquer le 2 ^e service. | |
| «Nous jouons les deux au fond du court» («Je me sors d'une situation de jeu difficile») | ... je peux échanger des balles avec un partenaire. | ... je peux jouer des balles bombées et me replacer. | ... je peux me donner du temps en jouant des balles bombées lorsque je suis dans une situation rouge. | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues lorsque je suis dans une situation rouge. | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation arrière lorsque je suis dans une situation rouge. | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées longues avec rotation avant lorsque je suis dans une situation rouge. | ... je peux me donner du temps en jouant des balles croisées avec rotation en fin de course. | |
| («Je construis le point et prends l'initiative») | ... je peux échanger des balles avec un partenaire. | ... je peux percevoir la qualité de mes points d'impact. ... je peux placer mes balles (avec rotation avant) car j'ai suffisamment de temps. | ... je peux percevoir la trajectoire des balles et me placer en conséquence. ... je peux utiliser mes coups forts car j'ai suffisamment de temps. | ... je peux percevoir ma situation dans le jeu (positionnement). ... je peux placer des balles longues car j'ai suffisamment de temps. | ... je peux percevoir ma situation dans le jeu (feux). ... je peux placer des balles sur tout le terrain car j'ai suffisamment de temps. | ... je peux percevoir l'efficacité de mes balles. je peux mettre mon adversaire sous pression grâce à un changement de direction car j'ai suffisamment de temps. | ... je peux mettre mon adversaire sous pression en variant le jeu car j'ai suffisamment de temps. | |
| «J'attaque» («J'enlève du temps et de l'espace à mon adversaire») | ... je peux jouer les balles courtes avant le 2 ^e rebond. | ... je peux percevoir les balles courtes. ... je peux monter au filet lors de balles courtes. | ... je peux percevoir la trajectoire des balles courtes. ... je peux les rejouer avec précision (avec rotation avant). | ... je peux percevoir les situations de jeu de mon adversaire (type de coup). ... je peux attaquer une balle courte et enlever du temps à mon adversaire en jouant une balle longue. | ... je peux attaquer sur le point faible de mon adversaire dès qu'il joue une balle courte. | ... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire. ... je peux ralentir des balles rapides. | ... je peux anticiper la situation de jeu de mon adversaire assez tôt. ... je peux ouvrir un côté du court grâce à une balle d'attaque efficace. | |
| («Je joue au filet») | ... je peux jouer des volées sur des balles lentes. | ... je peux placer des volées sur des balles lentes. ... je peux jouer des volées hautes. | ... je peux placer des volées ou finir le point sur des balles lentes. ... je peux placer des volées hautes. | ... je peux placer mes volées sur des balles appuyées. ... je peux smasher. | ... je peux bien me placer au filet pour terminer le point avec une volée. | ... je peux placer des volées longues. ... je peux jouer des volées amorties. ... je peux placer des smashes. | ... je peux placer des volées longues sur le point faible de l'adversaire. ... je peux trouver des angles extrêmes pour terminer le point avec une volée. | |
| «Mon adversaire attaque» | ... je peux jouer des balles au filet (avec sûreté) sur mon adversaire. ... Je vois que mon adversaire attaque. | ... je peux défendre en jouant une balle bombée lorsque mon adversaire attaque. | ... je peux loper mon adversaire lorsqu'il monte au filet. | ... je peux passer mon adversaire à droite et à droite lorsqu'il avance. | ... je peux placer des balles dans la course à droite et à gauche lorsque mon adversaire avance. | ... je peux placer des balles dans les pieds de mon adversaire lorsqu'il avance. | ... je peux jouer des lobs offensifs (rotation avant). | |