

	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).	