

Club de tennis Saint-Léon

Cours adultes

Description des niveaux

Tennis niveau jamais joué = Niveau 1

- Vous n'avez jamais tenu une raquette, ou pas plus de 5 heures depuis que vous êtes né(e)
- Vous n'êtes pas un(e) sportif (ve) de haut niveau, mais vous avez décidé de vous mettre au tennis pour jouer avec vos amis en vacances ou le week-end

Tennis niveau débutant = Niveau 2

- Vous avez déjà joué entre 10 et 20 heures au cours des deux dernières années
- En jouant doucement à mi-court vous arrivez à faire entre 3 et 5 échanges avant de ramasser votre balle
- Vous désirez progresser, apprendre à servir

Tennis niveau moyen = Niveau 3

- Vous jouez (ou avez joué) assez régulièrement (une fois par mois) au cours des 3 dernières années
- En jouant doucement au fond du court vous arrivez à faire une dizaine d'échanges
- Vous avez un coup droit correct, un revers plus faible et un service qui passe de temps en temps
- Vous voulez progresser et pouvoir faire régulièrement des matchs de simple ou de double avec vos amis

Tennis niveau moyen fort = Niveau 4

- Vous jouez (ou avez joué) régulièrement (2 à 3 fois par mois)
- En jouant doucement au fond du court vous arrivez à faire une vingtaine d'échanges
- Vous pouvez diriger votre balle sur le coup droit ou sur le revers de votre partenaire, votre service est assez régulier (pas trop de double faute)
- Vous voulez améliorer vos coups de fond de court (effet, puissance) monter plus souvent à la volée et être capable de finir le point

Tennis niveau bon non classé = Niveau 5

- Vous avez déjà joué contre des joueurs classés en quatrième série (de 30/1 à 3015) en tournoi ou partie amicale et vous n'avez pas été écrasé 6/0, 6/0
- Vous jouez ou avez joué régulièrement, vous mettez de l'effet dans vos coups de fond de court, vous montez à la volée mais vous avez du mal à finir le point (problèmes au smash et à la volée)
- Vous voulez commencer les tournois, vous classer

Tennis niveau classé = Niveau 6

- Vous avez (ou avez eu) un classement officiel en France ou à l'étranger, vous avez l'habitude des tournois, des compétitions
- Vous voulez améliorer votre classement, en travaillant sur un point technique ou tactique précis et progresser dans tous les secteurs du jeu