

PADEL

Analyser et Appréhender le rapport de force pour conduire et maîtriser un affrontement régi par la notion d'équipe

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Respecter en intégrant les enjeux d'auto-arbitrage.
S'approprier et vivre des rôles de coopération et d'opposition : partenaires, adversaires, coach. Créer les conditions de la communication verbale et non verbale. Accompagner son partenaire, rester solidaire. Sensibiliser au recyclage des balles. Sensibiliser et encourager une pratique autonome en extérieur.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Savoir produire une dépense énergétique maîtrisée (rapport pratique physique/récupération).
Savoir maintenir l'engagement physique sur la durée.
Savoir s'échauffer et gérer son potentiel physique.
Appréhender et perfectionner les : tenue et prises de raquettes/position d'attention/préparation/ dégagement / plan de frappes/ accompagnement.
Créer des trajectoires variées et cohérentes en utilisant les spécificités du Jeu avec et sans rebond.
Optimiser ses déplacements (appuis, équilibre, pivots).
Acquérir et/ou améliorer les différents types de frappes (bandeja, vibora par $\frac{3}{4}$ - chiquita - bajada - lob - service - volée)

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Savoir gérer ses émotions (gestion du rapport prise de risque, sécurité, gestion évolution score).
Optimiser la relation à l'erreur. Rendre efficace la prise d'informations.
Analyser les trajectoires adverses permettant le jeu avec ou sans les parois (longueur de balle, intensité des frappes, gestion des angles...).
Observer pour analyser et améliorer sa pratique. Capacité à anticiper la situation à venir en analysant les effets produits par ses propres frappes de balle.
S'organiser à deux : en défense, pour reprendre l'attaque, pour conserver l'attaque (le filet)

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Créer les conditions du gain terrain par la création de trajectoires systématiques. Se centrer sur un projet tactique simple concerté en créant des co-déplacements et des régularités de frappes.
Niveau 2 : Créer les conditions de la rupture par l'utilisation d'une variété de coups et de déplacements appropriés, au service de projets tactiques plus ou moins complexes concertés.

FORMAT D'EVALUATION

Routines. Opposition globale. Opposition à thèmes. Situations à bonus. Tournois ponctuels.