

La balle blanche

Test de passage

Exercice n°1 :

Je découvre le plaisir du jeu et la mobilité

L'entraîneur distribue 3 séries de 10 balles.

Le joueur doit, après un premier rebond sur sa moitié de table puis, un second sur le sol, renvoyer la balle avec le coup droit ou avec le revers (au choix de l'entraîneur) sur la moitié de table adverse.

Objectif : Essayer de réaliser le maximum (10 possibles) de renvois corrects à chaque série.

Garder le meilleur score des 3 séries.

Exercice n°2 :

Je sais distribuer correctement les balles au panier

Le joueur laisse tomber la balle sur sa moitié de table avant de la jouer avec le coup droit ou avec le revers (au choix de l'entraîneur).

La $\frac{1}{2}$ table opposée est divisée en 4 parties égales.

Objectif : Essayer de jouer les 10 balles du panier en visant, à tour de rôle, les 4 zones définies sur la table.

Il marque un point à chaque fois que la zone concernée est atteinte.

L'exercice doit être réalisé deux fois. Garder le meilleur score (10 possibles) des 2 séries.

Exercice n°3 :

Je joue en mouvement avec le coup droit

Les joueurs échangent la balle en contre-attaque coup droit sur toute la demi-table (du milieu de la table jusqu'à la petite diagonale). Les demi-tables revers ne font pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser, en état de mobilité permanente, le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°4 :

Je joue en mouvement avec le revers

Les joueurs échangent la balle en contre-attaque du revers sur toute la demi-table revers (du milieu de la table jusqu'à la petite diagonale). Les demi-tables coup droit ne font pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser, en état de mobilité permanente, le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

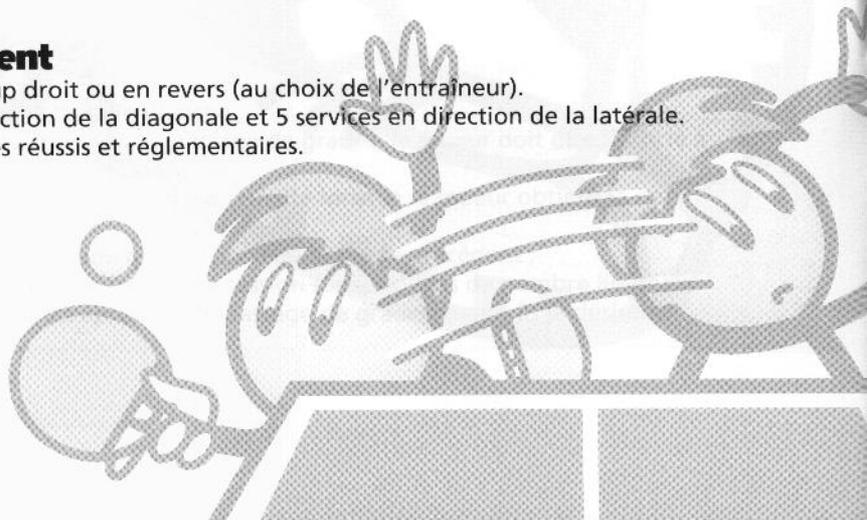
Exercice n°5 :

Je sers réglementairement

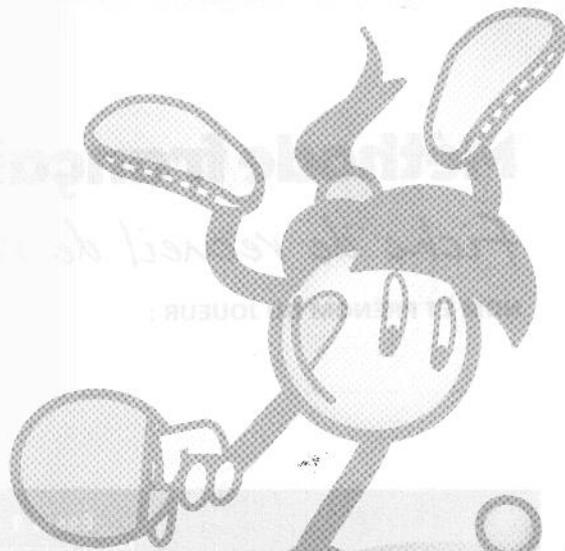
Le joueur effectue 10 services en coup droit ou en revers (au choix de l'entraîneur).

Objectif : Effectuer 5 services en direction de la diagonale et 5 services en direction de la latérale.

Ne sont comptabilisés que les services réussis et réglementaires.



La balle orange



Test de passage

Exercice n°1 :

Je joue la balle à différents moments de la trajectoire.

Les deux joueurs échangent alternativement la balle sur la demi-table coup droit ou sur la demi-table revers (au choix de l'entraîneur). Un des deux joueurs renvoie la balle après un rebond sur la table puis après un rebond sur le sol.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués (le joueur noté est celui qui joue à différents moments de la trajectoire). On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°2 :

Je commence à bien bouger.

Les deux joueurs échangent doucement la balle en contre-attaque uniquement en coup droit ou uniquement en revers sur toute la table.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé deux fois en coup droit et deux fois en revers. Pour chaque tentative, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10. Qu'il soit réalisé en coup droit ou en revers, c'est le meilleur score qui est conservé.

Exercice n°3 :

Je joue avec la face du coup droit et du revers.

Les deux joueurs échangent la balle en contre-attaque du coup droit et du revers en effectuant le " huit " (un joueur joue toutes les balles sur les diagonales et l'autre joueur sur les latérales).

A l'aide de tissu ou d'un marquage à la craie, matérialiser une bande centrale de 20 centimètres sur la table. Elle ne fait pas partie de la surface de jeu.

Objectif : Réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle (si la balle touche la bande centrale de la table, elle est considérée comme perdue).

L'exercice est réalisé deux fois (une fois en jouant les balles sur les diagonales et une fois en jouant sur les latérales). A chaque tentative, on inverse le rôle du joueur qui joue les diagonales avec celui qui joue les latérales.

Pour chaque essai, compter le nombre d'allers-retours de balle effectués. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10. Qu'il soit réalisé sur les diagonales ou sur les latérales, c'est le meilleur score qui est conservé.

Exercice n°4 :

J'utilise ma main.

Le joueur remet des services courts et mous (sans effet) avec son coup droit et son revers. Il utilise prioritairement la main (action sur la balle libre). Le joueur doit renvoyer la balle dans les 20 centimètres en périphérie de la 1/2 table adverse.

Le service placé sur toute la table est réalisé par l'entraîneur.

L'exercice est réalisé deux fois. Compter le nombre de renvois réussis (à l'intérieur de la zone délimitée de 20 centimètres) sur 10 tentatives. C'est le meilleur score des deux séries qui est conservé.

Exercice n°5 :

Je suis combatif et malin

Les joueurs servent tapés du coup droit et du revers en recherchant la vitesse et le placement. Ils ont la possibilité de servir court sans effet deux fois chacun par manche.

Une partie est jouée en deux manches gagnantes. L'entraîneur note de 0 à 5 la combativité et de 0 à 5 le côté malin du joueur.

La raquette de bronze

Test de passage

Exercice n°1 :

Je suis capable, en situation irrégulière, de "garder" de plus en plus longtemps la balle sur la table.

Les joueurs jouent irrégulièrement en contre attaque revers et coup droit sur toute la table.

L'échange commence obligatoirement par un service rapide sans effet ou lifté. Il est interdit de jouer plus de deux fois de suite au même endroit.

Objectif : réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre d'allers-retours de balle effectués à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 20. Le nombre obtenu est divisé par deux.

Exercice n°2 :

Je réagis vite et bien.

Les joueurs jouent régulièrement en contre-attaque revers dans la diagonale. Un joueur, à tour de rôle, lorsqu'il le souhaite, joue la balle en direction du plein coup droit.

Objectif : Le joueur qui est écarté doit renvoyer la balle en utilisant son coup droit (action sur la balle au choix du joueur).

Chaque joueur a dix essais (un essai = une balle écartée plein coup droit). On compte le nombre de renvois réussis.

Exercice n°3 :

Je joue sur différentes lignes de sol.

L'entraîneur distribue des balles longues tapées ou top-spinées (envoi style " panier de balles ") irrégulièrement sur toute la table. Le joueur renvoie les balles en utilisant le coup technique et l'action sur la balle de son choix adaptés à son système de jeu et à son type de matériel utilisé.

Deux lignes espacées d'un mètre à compter de la ligne de fond de table sont tracées au sol. Le joueur renvoie les balles en étant situé 10 fois à l'intérieur de chaque zone.

Objectif : Compter le nombre de renvois réussis. Le nombre obtenu est divisé par 2.

Exercice n°4 :

Je sais choisir la bonne balle pour prendre l'initiative.

Le joueur réalise un service court coupé du coup droit ou du revers et placé sur toute la table. Le service est remis en utilisant obligatoirement la poussette du coup droit et du revers. Le joueur qui a servi doit prendre l'initiative du jeu soit directement après le service soit après un ou plusieurs échanges de poussettes avec le coup droit ou avec le revers (interdiction de jouer plus de trois fois de suite sur la même moitié de table).

Les joueurs continuent l'échange jusqu'à son terme.

Le relanceur est le même pour chaque candidat.

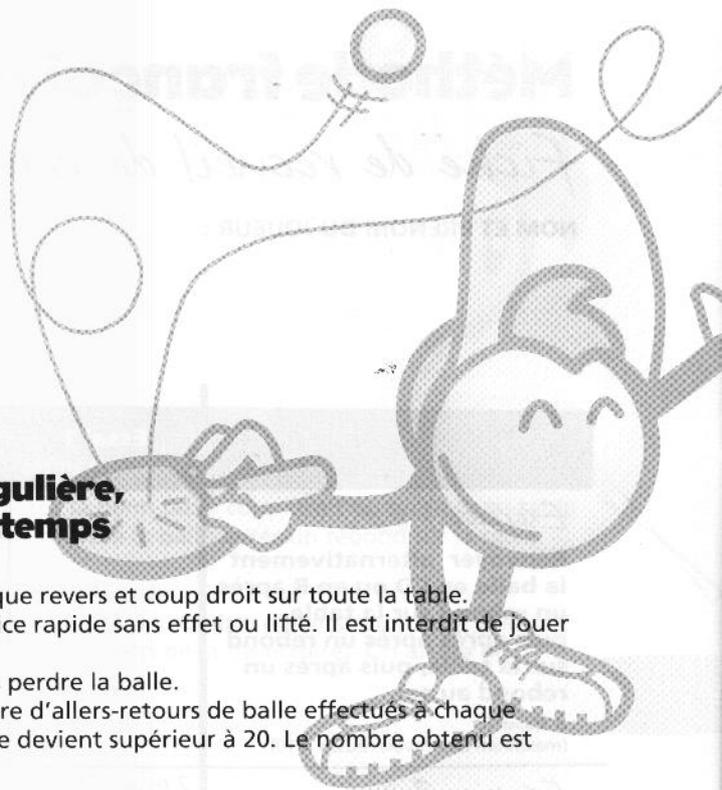
Objectif : Réussir le maximum de démarrages sans faire de faute directe (choisir la " bonne " balle pour prendre l'initiative).

Chaque joueur a dix essais (un essai = un démarrage tenté). L'exercice est réalisé deux fois. Compter le nombre de démarrages réussis sur 10 tentatives.

Exercice n°5 :

Je m'engage physiquement.

L'entraîneur note l'engagement physique (5 points) et la qualité technique des déplacements (5 points) du joueur (exercices 1, 2 et 3).



La raquette d'argent

Test de passage

Exercice n°1 :

Je joue contre l'initiative.

Un joueur joue contre l'initiative, avec son coup droit et son revers, en direction de la demi-table coup droit adverse (possibilité de varier les blocs mais aussi de jouer en défense pour le défenseur). L'autre joueur alterne irrégulièrement sur toute la table des top-spins du coup droit. Chaque joueur a trois essais (un essai = perte de la balle par le joueur qui joue contre l'initiative). Objectif : Compter le nombre d'allers-retours de balle effectués à chaque tentative (pour le joueur qui joue contre l'initiative). On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°2 :

Je prends l'initiative derrière mon service.

Un joueur sert court coupé (placement libre). L'autre joueur remet le service en poussette tendue du coup droit ou du revers irrégulièrement sur toute la table. Objectif : Le joueur qui a servi doit prendre l'initiative en coup droit ou en revers. L'exercice est réalisé trois fois. Compter le nombre de prises d'initiatives réussies sur 10 tentatives.

Exercice n°3 :

Je varie les remises de services.

Un entraîneur exécute 20 services courts en variant l'effet et le placement de la balle. Le service est renvoyé par le relanceur en utilisant la remise de son choix dans 2 carrés de 30 cm sur 30 cm placés dans les coins de la table. Objectif : Le relanceur doit effectuer 10 remises dans chacun des carrés. Compter le nombre de remises à l'intérieur des carrés. Le nombre obtenu est divisé par deux.

Exercice n°4 :

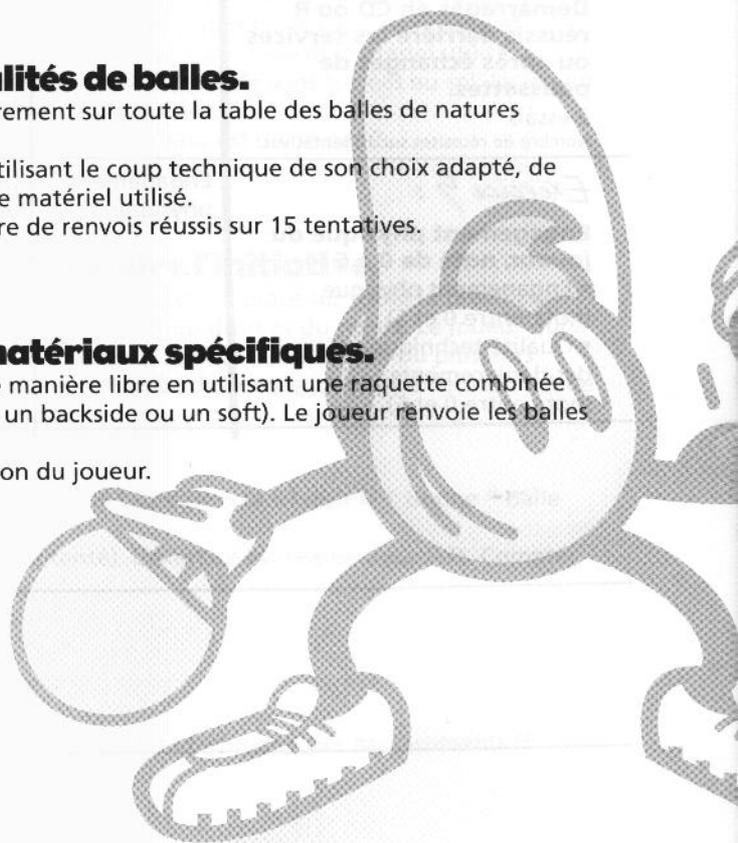
Je m'adapte aux différentes qualités de balles.

L'entraîneur distribue doucement mais irrégulièrement sur toute la table des balles de natures différentes (envoi style " panier de balles "). Objectif : Le joueur doit renvoyer les balles en utilisant le coup technique de son choix adapté, de préférence, à son système de jeu et à son type de matériel utilisé. L'exercice est réalisé trois fois. Compter le nombre de renvois réussis sur 15 tentatives.

Exercice n°5 :

Je sais jouer contre différents matériaux spécifiques.

L'entraîneur ou un joueur " adversaire " joue de manière libre en utilisant une raquette combinée (une face avec un picot long et l'autre face avec un backside ou un soft). Le joueur renvoie les balles en utilisant le coup technique de son choix. L'entraîneur note de 0 à 5 la capacité d'adaptation du joueur.



Méthode française

fiche de recueil de résultats

La raquette d'argent



NOM ET PRÉNOM DU JOUEUR :

	Essai 1 Nb d'échanges	Essai 2 Nb d'échanges	Essai 3 Nb d'échanges	Nombre de Points	Points maximum
<p><i>Exercice 1 :</i></p> <p>Jeu contre l'initiative. 3 essais (maximum d'allers-retours cumulés réalisés pour un essai = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 2 :</i></p> <p>Jeu avec l'initiative. 3 essais (maximum de prises d'initiatives réussies = 10)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 3 :</i></p> <p>Remises sur services courts. 20 remises Nb de remises réussies divisé par deux.</p>				Nb de remises divisé par 2	10
<p><i>Exercice 4 :</i></p> <p>Adaptabilité sur des balles de natures différentes. 3 essais (maximum de renvois réussis pour un essai = 15)</p>				Score du meilleur essai :	10
<p><i>Exercice 5 :</i></p> <p>Est notée la capacité d'adaptation du joueur aux différentes qualités de matériaux. Noté entre 0 et 5.</p>					10
				Total	50
				Admission	35
					oui non