

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.