

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.

