

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.