

# La raquette d'or

## Test de passage

Exercice n°1 :

### **J'ai un mental de compétiteur : je construis les points autour de mes coups forts.**

Une partie en trois manches gagnantes est organisée. Celle-ci se déroule avec un arbitre et un marqueur et, si possible, à l'intérieur d'une aire de jeu réglementaire. L'entraîneur note le joueur sur sa capacité à gérer mentalement la compétition (5 points) et sa capacité à placer et utiliser victorieusement ses coups forts le plus souvent possible (5 points).

Exercice n°2 :

### **Je réalise correctement un exercice de déplacement adapté à mon système de jeu.**

Le joueur choisit un exercice de déplacement adapté à son système de jeu. La durée d'exécution de celui-ci est de 5 minutes. L'entraîneur note la technique de déplacement (5 points) et la pertinence de l'exercice par rapport au système de jeu du joueur (5 points).

Exercice n°3 :

### **Je sais m'adapter à la variation des balles de mon adversaire.**

L'entraîneur distribue 50 balles irrégulièrement sur toute la table (envoi style " panier de balles "). Il a pour objectif de mettre en difficulté le joueur en variant notamment la vitesse, les trajectoires et le placement des balles. L'entraîneur note la capacité d'adaptation du joueur (5 points) et également la pertinence et la qualité des coups techniques utilisés (5 points).

Exercice n°4 :

### **J'ai des services et remises variés adaptés à mon système de jeu.**

Le joueur démontre les services et les remises qu'il utilise en compétitions. Les démonstrations sont réalisées en situation de jeu. L'entraîneur note l'efficacité (5 points) et la cohérence des coups techniques utilisés (5 points) en fonction du système de jeu du joueur.

Exercice n°5 :

### **Je suis capable de jouer dans un autre système de jeu.**

Le joueur indique à l'entraîneur le système de jeu (autre que le sien) choisi. Le joueur joue une manche contre un adversaire et l'entraîneur note de 0 à 10 la capacité du joueur à évoluer dans un autre système de jeu.

