



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 4 (sur 11)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	<b>1</b> <b>CD</b> A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale R. (A et B sont tous les deux en position de pivot)	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	<b>2</b> <b>R</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R.	Echauffement de la Contre-attaque R
20H57'	6'	<b>3</b> <b>Lg</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque CD dans la parallèle CD de B	Echauffement des lignes
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	<b>4</b> <b>Ls1</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	<b>5</b> <b>Ls2</b> A distribue, en contre-attaque CD, deux balles sur le CD et une balle sur le R de B.	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	<b>6</b> <b>Ls3</b> Le " huit " avec la zone centrale de la table cachée par une bande de 20 à 30cm (pour obliger les joueurs à être précis).	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	<b>7</b> <b>D1</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD et quand il le désire, écarte sur le R adverse. Le jeu devient alors libre.	Grand Déplacement Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H27'	6'	<b>8</b> <b>D2</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de B puis repasse par le milieu. B se déplace et renvoie avec 2 contre-attaques CD, et deux contre-attaques R.	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 4

(suite)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

### EXERCICES (verso)

21H33'	6'	A joue, en contre-attaque R, dans la diagonale R. B pivote de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R..	Fvot
	<b>9</b> <b>D3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	A et B échangent la balle dans la diagonale CD. A, quand il le désire, monte une balle (environ 50 cm au-dessus du filet). B doit identifier cette balle haute et la frapper en CD. Compter le nombre de frappes réussies sur 10 tentatives.	Apprentissage de la Frappe CD
	<b>10</b> <b>F1</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. B, quand il le désire, pivote et frappe du CD.	Frappe CD après Fvot
	<b>11</b> <b>F2</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H51'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, peuvent écarter sur le plein CD de l'adversaire qui doit alors frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
	<b>12</b> <b>F3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	L'entraîneur distribue régulièrement une balle sur le CD et une balle sur le R. A remet en contre-attaque CD et en contre-attaque R. L'entraîneur distribue de façon à obliger A à enchaîner rapidement mais sans que la technique ne se modifie (à cause de la vitesse).	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
	<b>13</b> <b>P</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	<b>La frappe volley-ball</b> A et B jouent en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, pivote et frappe du CD. * Si A gagne le point sur la frappe ou après, il marque un point et les joueurs recommencent (A continue à pivoter et à frapper) * Si A perd le point sur la frappe ou après, B ne gagne pas de point mais la frappe. Les joueurs recommencent la situation mais c'est B qui a maintenant le droit de pivoter pour frapper et qui acquiert ainsi la possibilité de marquer un point. Match en 10 points. Les points perdus avant le pivot ne sont pas comptabilisés.	Jeux dirigé et à thème : Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse
	<b>14</b> <b>J</b>		
22H15'	15'	<b>Match par équipes de 3.</b> Dix parties : 9 simples et 1 double. Améliorer l'esprit d'équipe	Forme compétitive : Améliorer l'esprit d'équipe
22H30'	<b>15</b> <b>C</b>		



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 5 (sur 11)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	<b>1</b> <b>CD</b> A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale CD.	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	<b>2</b> <b>R</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R, B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre).	Echauffement de la Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
20H57'	6'	<b>3</b> <b>Lg</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque CD dans la parallèle CD de B, B étant à 1 mètre de la table.	Echauffement des lignes
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	<b>4</b> <b>Ls1</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R.	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	<b>5</b> <b>Ls2</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD et deux balles sur le R de B. B enchaîne une contre-attaque CD et deux contre-attaques R.	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	<b>6</b> <b>Ls3</b> Le " huit "	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	<b>7</b> <b>D1</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD.	Grand Déplacement Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H27'	6'	<b>8</b> <b>D2</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD une balle sur le mimieu et une balle sur le R de B. (Puis il revient sur le plein CD). B se déplace et renvoie avec 2 contre-attaques CD et 1 contre-attaque R	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 5

(suite)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

### EXERCICES (verso)

21H33'	6'	A joue, en contre-attaque R, dans la diagonale R. A et B pivotent de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R.	Fvot
<b>9</b>	<b>D3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	A lance, à la main, une balle haute (environ 50 cm au-dessus du filet) sur le CD de B. B effectue une frappe CD.	Apprentissage de la Frappe CD
<b>10</b>	<b>F1</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, pivotent et frappent du CD.	Frappe CD après Fvot
<b>11</b>	<b>F2</b>		
21H51'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, peut écarter sur le CD. B doit frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
<b>12</b>	<b>F3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	L'entraîneur distribue des balles sur le CD de A qui frappe. Distribution en variant le placement latéral et/ou en profondeur des balles (oblige A à se placer par rapport à la balle avant de frapper).	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
<b>13</b>	<b>P</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	<b>14</b>  <u>Match à thème en 21 points.</u> <u>Les points marqués sur une frappe valent deux points.</u>	Jeux dirigé et à thème :  Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse
	<b>J</b>		
22H15'	15'	<b>15</b>  <u>Tournoi de doubles</u>	Forme compétitive :  Améliorer l'esprit d'équipe
22H30'	<b>C</b>		



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 6 (sur 11)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	<b>1</b> <b>CD</b> A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale CD, en se reculant d' 1 mètre de la table.	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	<b>2</b> <b>R</b> A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R, en se reculant tous les deux, à 1 mètre de la table.	Echauffement de la Contre-attaque R
20H57'	6'	<b>3</b> <b>Lg</b> A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque R dans la parallèle R de B  Idem, mais en inversant les rôles	Echauffement des lignes
	6'	<b>4</b> <b>Ls1</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R, mais peut, avec le CD et quand il le désire, écarter la balle sur le R de A. Le jeu devient alors libre.  Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	<b>5</b> <b>Ls2</b> A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et deux balles sur le R de B. B enchaîne une contre-attaque CD et deux contre-attaques R.  Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	<b>6</b> <b>Ls3</b> Le " huit " avec la zone centrale de la table cachée par une bande de 20 à 30cm (pour obliger les joueurs à être précis).  Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	<b>7</b> <b>D1</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD  Idem, mais en inversant les rôles	Grand Déplacement Latéral
21H21'	6'	<b>8</b> <b>D2</b> A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de B (puis il revient sur le plein CD). B se déplace et renvoie avec 2 contres-attaques CD et une contre-attaque R.  Idem, mais en inversant les rôles	



# ETAPE BASEPING

## SEANCE 6

(suite)

CD = Coup Droit  
 R = Revers  
 Lg = Ligne  
 Ls = Liaisons régulières  
 D = Déplacements  
 F = Frappe  
 P = Exercices au Panier de balles  
 J = Jeux à thèmes  
 C = Formes Compet.

### EXERCICES (verso)

21H33'	6'	9	A joue, en contre-attaque R, dans le milieu de table. A et B pivotent de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R.	Fvot
		<b>D3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	10	A lance, à la main, une balle haute (environ 50 cm au-dessus du filet) sur le CD de B en variant le placement en latéral (sur la demi-table CD).. B effectue une frappe CD.	Apprentissage de la Frappe CD
		<b>F1</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	11	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, pivotent et frappent du CD. Compter le nombre de frappes, précédées d'un pivot, réussies sur 10 tentatives.	Frappe CD après Fvot
21H51'	6'	12	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, peut écarter sur le plein CD ou sur le ventre de B. B doit frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
		<b>F3</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	13	L'entraîneur distribue une balle sur un CD, un milieu et un R en repassant (au choix) ou non par le centre à chaque fois. A remet toutes les balles en contre-attaque CD.	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
		<b>P</b>	Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	14	Match à thème en 21 points Les points marqués sur une frappe et sans que l'adversaire ne touche la balle valent trois points.	Jeux dirigé et à thème : Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse
22H15'	15'	15	Montées-descentes au temps Durée d'un tour : environ 2'30  Possibilité de modifier la durée des tours : - baisser le temps ==> oblige les joueurs à se concentrer dès les premiers points, - augmenter le temps ==> oblige les joueurs à maintenir leur attention, - varier les temps ==> développe l'adaptabilité des joueurs  Plus possibilité de mettre des thèmes de jeu lors des montantes-descendantes. Exemple : les points marqués du R valent deux points ; les points marqués avec le R valent deux points, les points marqués grâce à une frappe CD valent deux points...	Forme compétitive : Améliorer l'esprit d'équipe
22H30'		<b>C</b>		