

BALLE ORANGE

Test de passage



Description des exercices

Exercice n°1 : Les joueurs échangent la balle en contre-attaque coup droit et en contre-attaque revers en effectuant le " huit " (la bande centrale de la table, d'une largeur de 20 cm, est cachée à l'aide de tissus). Le but est de réaliser le maximum d'aller-retour sans perdre la balle (si la balle touche le tissu, elle est perdue).

L'exercice est réalisé trois fois. On inverse le joueur qui fait les diagonales et le joueur qui fait les lignes droites à chaque tentative. On compte le nombre d'aller-retour de balle effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°2 : Les joueurs échangent la balle en alternant une contre-attaque coup droit et une contre-attaque revers dans la diagonale revers (les demi-tables coup droit sont cachées à l'aide de tissus). Les deux joueurs pivotent simultanément. Le but est de réaliser le maximum d'aller-retour sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre d'aller-retour de balle effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.

Exercice n°3 : Les joueurs échangent la balle en coup droit sur coup droit dans la diagonale coup droit (les demi-tables revers sont cachées à l'aide de tissus). Le but est de réaliser le nombre maximum d'aller-retour cumulé en 30 secondes (les joueurs comptent le nombre total d'aller-retour de balle réalisé durant les 30 secondes c'est-à-dire que lorsque la balle est perdue, on ne repart pas à zéro mais on reprend au score de la balle précédente).

L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre d'aller-retour de balle effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 25.

N.B. Pour éviter que les joueurs effectuent des contre-attaques sans aucune puissance on peut interdire les trajectoires trop courtes (cacher les 60 premiers centimètres derrière le filet).

Exercice n°4 : Le joueur effectue 10 frappes du coup droit. L'entraîneur lance une balle mi-haute (environ 50 cm au-dessus du filet) sur la demi-table coup droit. Le joueur effectue une frappe du coup droit. Sont comptées les frappes réussies et dont le premier rebond sur le sol tombe derrière une ligne située à plus de 4m de la ligne de fond de table (ceci pour évaluer la force de la frappe).

Exercice n°5 : L'entraîneur note de 0 à 5 la qualité technique de la frappe coup droit (exercice 4).

Grille de notation de la frappe coup droit

	Niveau 1 0-1	Niveau 2 2-3	Niveau 3 4-5
Dynamisme et forme globale du geste	Faible accélération sur la balle, geste peu fluide	Accélération du geste, geste orienté vers l'avant	Accélération maximale sur la balle, geste fluide
Attitude générale	Jambes raides, pas de participation du corps	Jambes fléchies, participation du corps	Remplacement derrière la frappe, participation du corps