Consignes

Tenir 16 échanges en respectant l'ordre de circulation de balle indiqué sur le schéma.

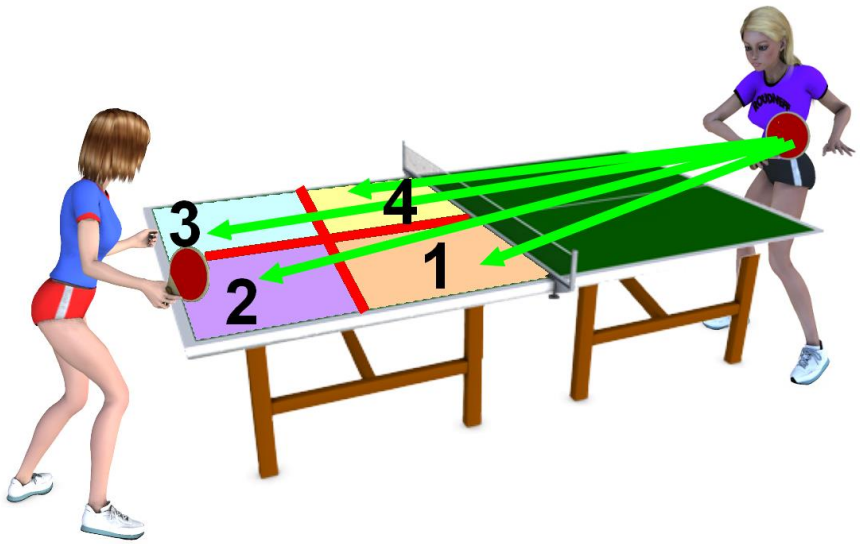
Remarque : travail en coopération. Seul l'élève à gauche de la table travaille. Son camarade est uniquement là pour l'aider.

Objectif

Placement de balle

N2

Situation 1



Critères de réussite

1. Respecter l'ordre de circulation établi.
2. Les échanges doivent être réalisés sans être interrompus (sinon l'élève repart à 0).

Critères de réalisation

1. Bien orienter ses appuis en face de la zone de renvoi : éviter de tourner uniquement la raquette vers la zone = tout le corps doit être réorienté.
2. Faire le choix le plus approprié entre le coup droit et le revers : c'est la zone où la balle arrive (sur ma gauche ou sur ma droite) qui induit le choix technique.
3. Finir son geste en direction de la zone visée.

Consignes

Travail en coopération.
Tenir 15 échanges en respectant les consignes suivantes :

1. Interdiction de placer la balle 2 fois de suite dans la même zone de la ½ table adverse.

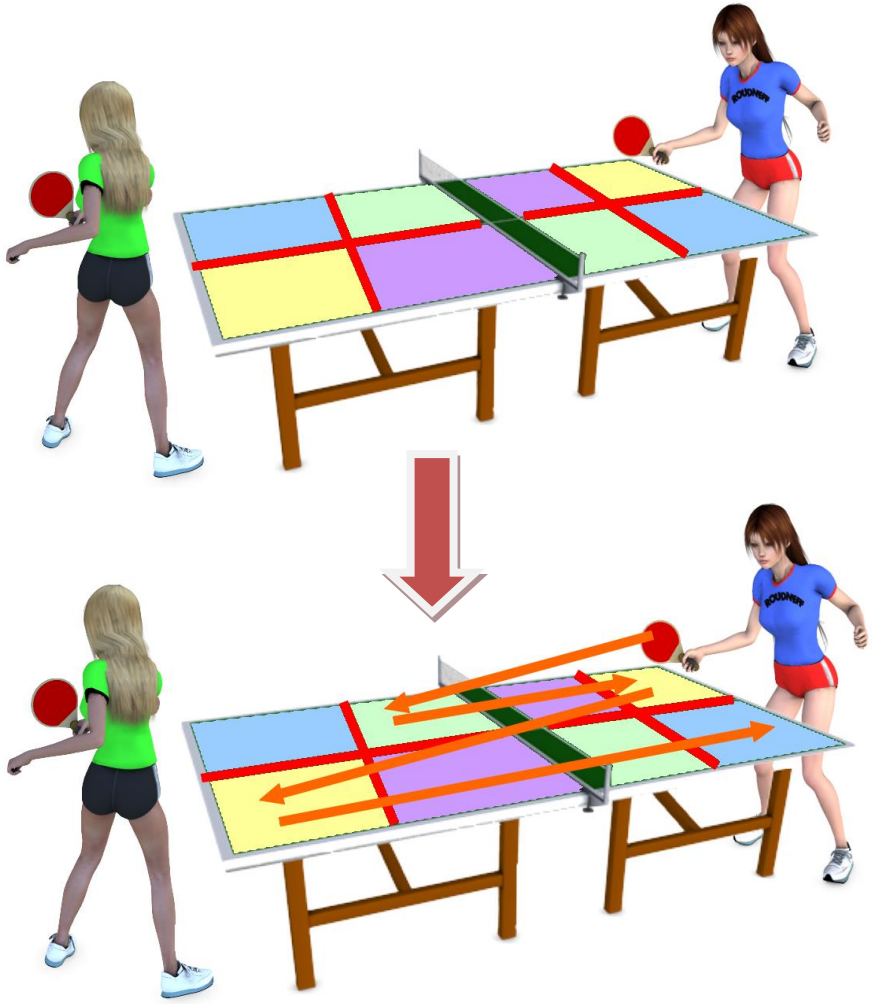
2. Interdiction de jouer 2 balles de suite dans les zones dites courtes ou longues (si j'envoie la balle dans une zone proche du filet alors pour le prochain renvoi je devrai obligatoirement viser une zone en fond de table).

Objectif

Placement de balle

N2

Situation 2



Critères de réussite

1. Alterner des renvois longs et courts.

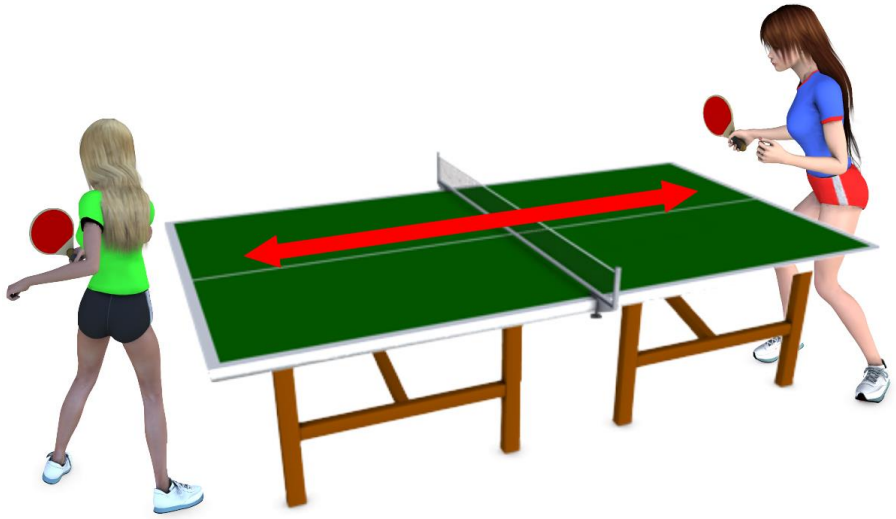
2. Alterner les zones de renvoi. Ne pas envoyer la balle 2 fois de suite dans la même zone.

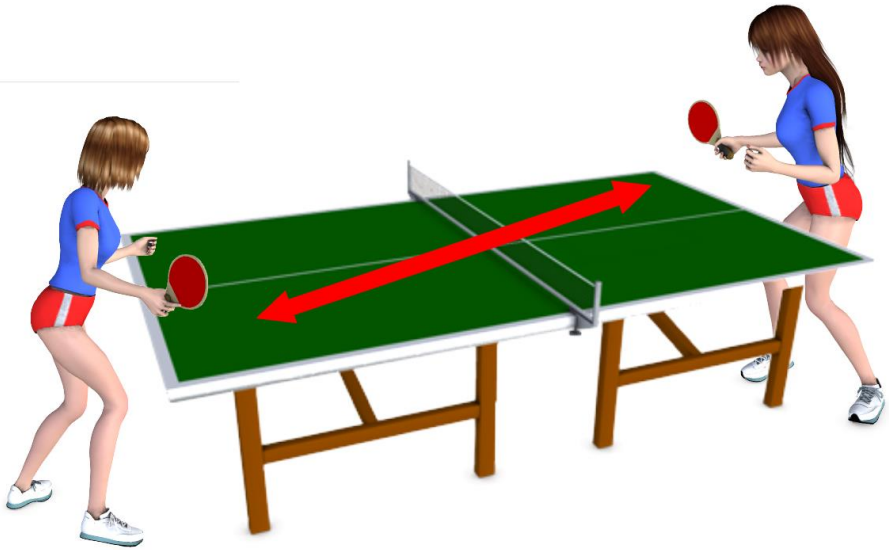
Critères de réalisation

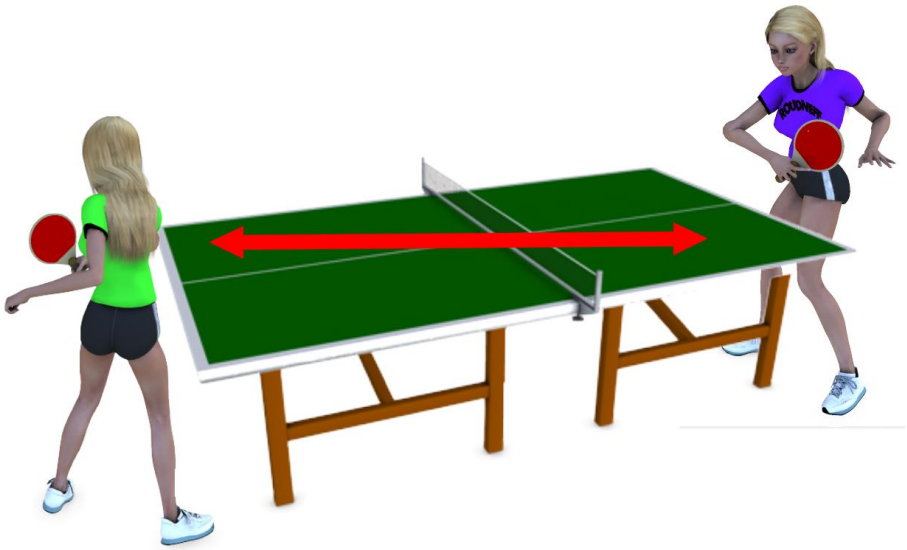
1. Mémoriser la dernière zone où la balle a été renvoyée.

2. Se déplacer rapidement pour jouer la balle envoyée par son partenaire.

3. Finir son geste en direction de la zone visée.

Consignes	N2	Situation 3	Critères de réussite
Faire 20 échanges en 1 minute			1. Prendre une seule balle pour réaliser l'exercice. 2. Si la balle tombe, reprendre le comptage là où on s'est arrêté.
Objectif			**Critères de réalisation**
Vitesse de balle			1. Fermer sa raquette. 2. Produire des trajectoires tendues. 3. Placer et replacer ses appuis rapidement.

Consignes	N2	Situation 4	Critères de réussite
Faire 15 échanges en 1 minute uniquement dans la diagonale coup droit.			1. Prendre une seule balle pour réaliser l'exercice. 2. Si la balle tombe, reprendre le comptage là où on s'est arrêté. 3. La balle ne doit pas sortir de la diagonale coup droit.
Objectif			**Critères de réalisation**
Vitesse et placement de balle			1. Fermer sa raquette. 2. Produire des trajectoires tendues. 3. Jouer la balle en coup droit pour éviter d'avoir à replacer ses appuis.

Consignes	N2	Situation 5	Critères de réussite
Faire 15 échanges en 1 minute uniquement dans la diagonale revers.			1. Prendre une seule balle pour réaliser l'exercice. 2. Si la balle tombe, reprendre le comptage là où on s'est arrêté. 3. La balle ne doit pas sortir de la diagonale coup droit.
Objectif			**Critères de réalisation**
Vitesse et placement de balle			1. Fermer sa raquette. 2. Produire des trajectoires tendues. 3. Jouer la balle en coup droit pour éviter d'avoir à replacer ses appuis.

Consignes

Tenir 10 échanges en respectant les contraintes suivantes :

- Après avoir renvoyé la balle, je dois toucher un plot au sol avec ma raquette avant de pouvoir la rejouer à nouveau.

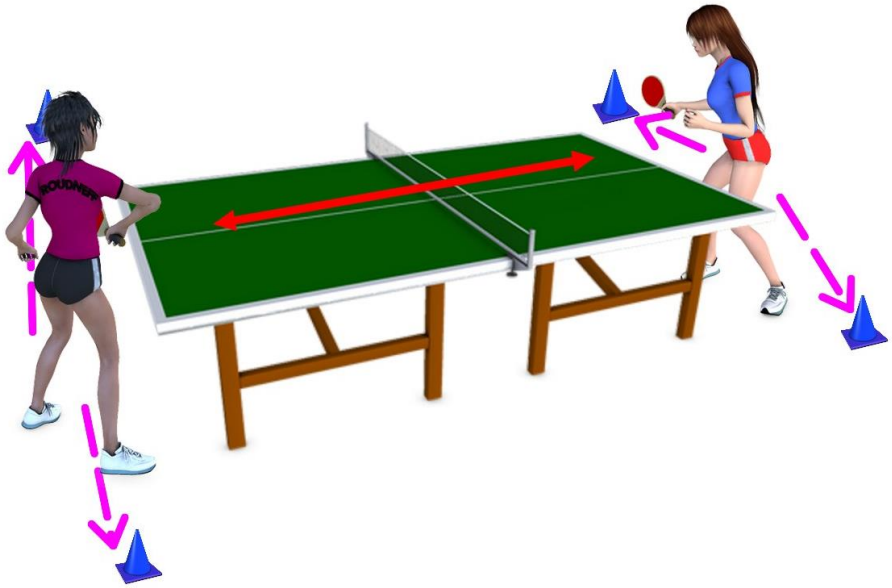
- Interdiction de toucher 2 fois de suite le même plot.

Objectif

Se déplacer pour jouer la balle

N2

Situation 6



Critères de réussite

1. Réaliser 10 échanges sans interruption.
2. Toucher un plot après avoir renvoyé la balle.
3. Ne pas toucher 2 fois de suite le même plot.

Critères de réalisation

1. Ne jamais perdre la balle de vue (même lorsqu'on touche le plot).
2. Se replacer rapidement après avoir touché le plot en fonction du renvoi de mon partenaire.

Consignes

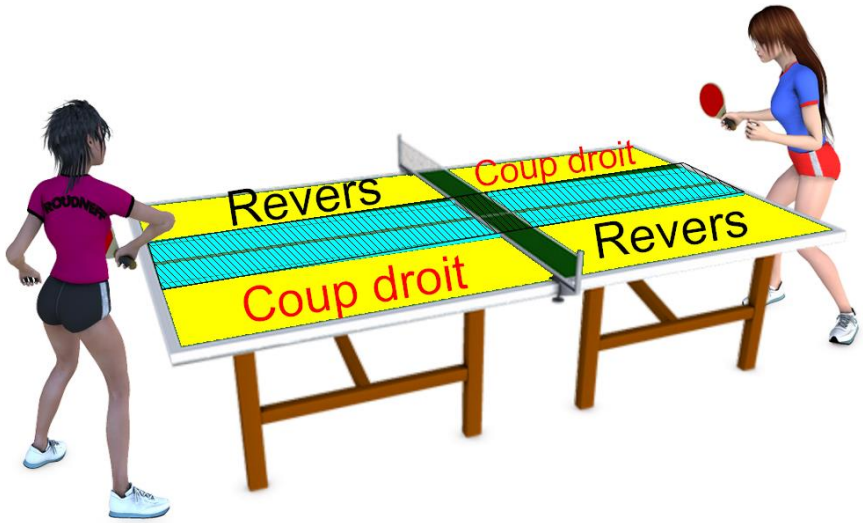
Tenir 15 échanges en jouant en coup droit et en revers dans les zones indiquées.

Objectif

Se déplacer pour jouer la balle

N2

Situation 7

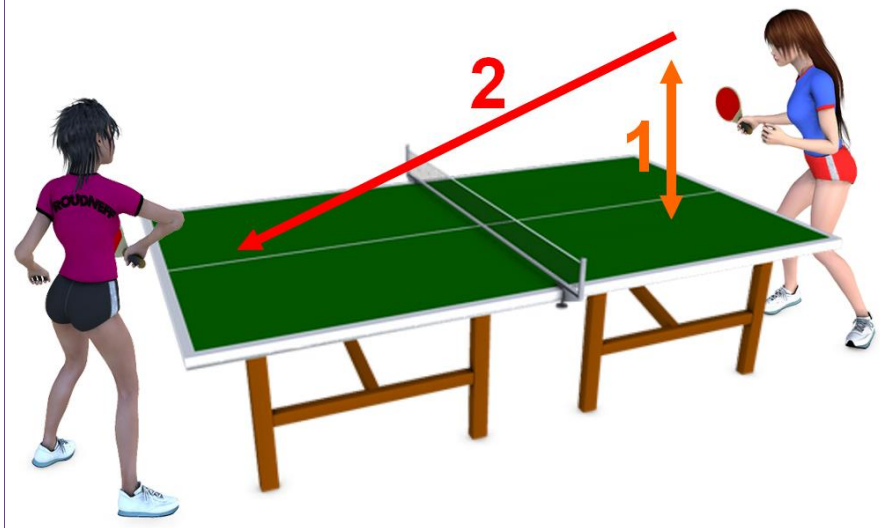


Critères de réussite

1. Interdiction de jouer dans le couloir central (large comme une longueur de raquette).
2. Jouer uniquement dans les zones avec le type de coup indiqué.
3. Réaliser 15 échanges sans interruption.
4. Interdiction de jouer 3 fois de suite du même côté (ex : 3 balles en revers).

Critères de réalisation

1. Bien placer ses appuis en fonction du type de coup à jouer (de profil en coup droit et parallèle en revers).
2. Se replacer rapidement au centre après avoir renvoyé la balle pour réaliser le prochain renvoi.
3. Effectuer des renvoi dans les zones autorisées pour ne pas interrompre l'échange (pousser la balle vers la zone visée).

Consignes	N2	Situation 8	Critères de réussite
Réussir 5 smashs gagnants de suite. L'élève smasheur fait rebondir la balle sur sa ½ table (avec un rebond au minimum à la hauteur des épaules) puis smash la balle en direction de la ½ table adverse.			Réaliser 5 smashs gagnants de suite (l'adversaire n'arrive pas à renvoyer la balle sur ma ½ table).
Objectif			**Critères de réalisation**
Le smash			1. La raquette doit être fermée 2. Le mouvement part du haut vers le bas, d'arrière en avant. 3. Viser le centre de la ½ table adverse. 4. Frapper la balle lorsque celle-ci est à son point le plus haut.

Consignes

Réussir 8 smashs de suite.

Un partenaire envoi des balles hautes : choisir la plus favorable pour smasher (le partenaire ne cherchera en aucun cas à rattraper le smash).
Pour que l'essai soit validé il faut que le 2ème rebond de la balle soit au-delà de la ligne située 1,5 mètre derrière la ½ table adverse.

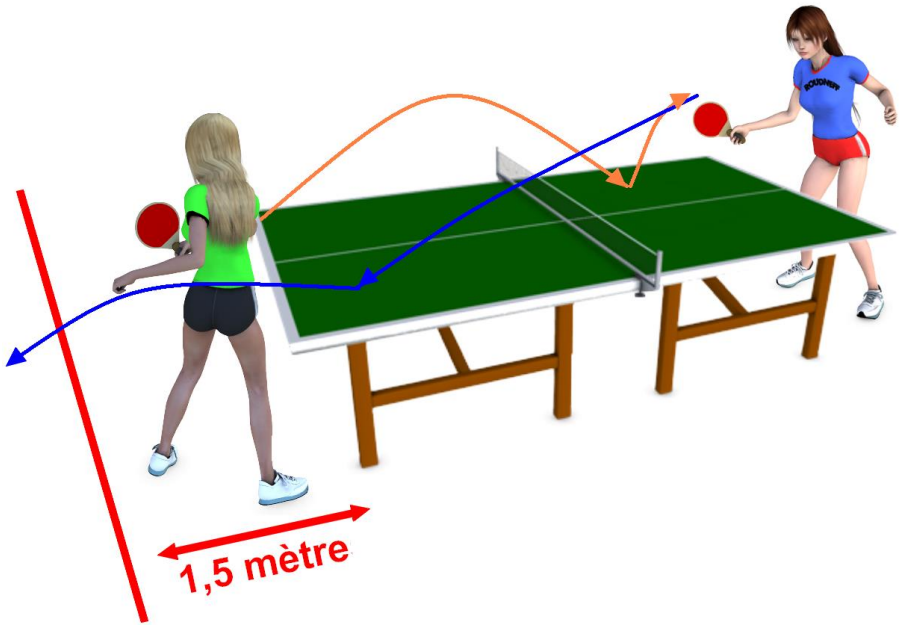
Remarque : travail en coopération. Seul l'élève à gauche de la table travaille. Son camarade est uniquement là pour l'aider.

Objectif

Le smash

N2

Situation 9



Critères de réussite

1. Le 2ème rebond de la balle smashée doit être derrière la ligne située 1,5 mètre derrière la ½ table adverse.
2. Réussir 8 tentatives de suite.

Critères de réalisation

1. La raquette doit être fermée
2. Le mouvement part du haut vers le bas, d'arrière en avant.
3. Viser le centre de la table.

Consignes

Un élève va recevoir plusieurs balles sur son côté revers (réaliser des échanges). Il choisira le moment le plus opportun pour pivoter et attaquer.

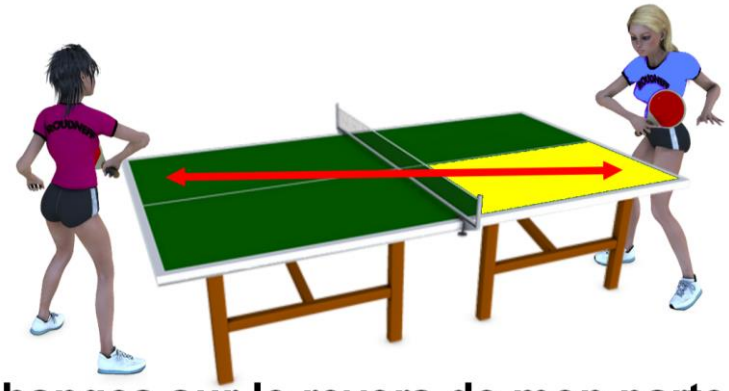
Il devra réussir 4 pivots victorieux de suite.

Objectif

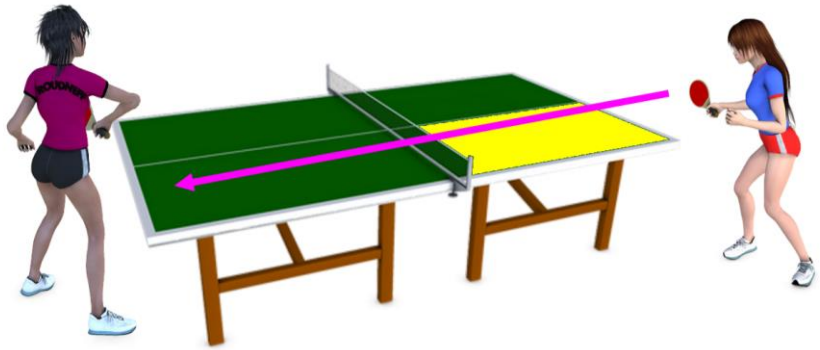
Déplacement et smash : travail du pivot

N2

Situation 10



Echanges sur le revers de mon partenaire
Puis attaque en pivot de celui-ci.



Critères de réussite

1. Les attaques ne peuvent être faites que sur un pivot.

2. Réussir 4 attaques victorieuses de suite par le biais d'un pivot (l'adversaire ne peut pas remettre la balle sur ma ½ table)

Critères de réalisation

1. Le pivot coup droit consiste à jouer en coup droit une balle se présentant sur son côté revers afin de pouvoir attaquer l'adversaire (on parle alors d'une prise d'initiative).

2. Pour pivoter il faut : décaler son pied gauche sur la gauche et placer son pied droit de manière à se retrouver de profil (comme pour jouer un coup droit). Donc pour jouer un pivot il est indispensable de se décaler sur la gauche de la table et de tourner autour de son appui gauche.

Consignes

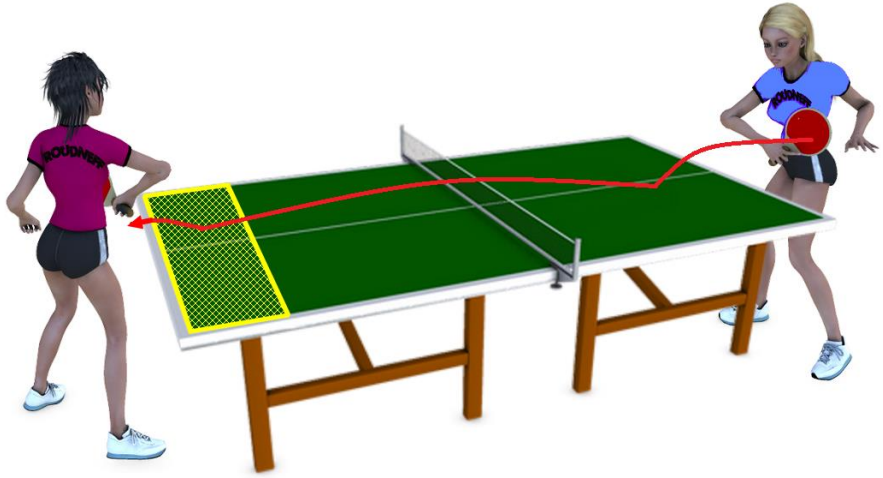
Sur 10 tentatives, placer au moins 7 balles dans la zone en fond de table.

Objectif

Le service rapide

N2

Situation 11

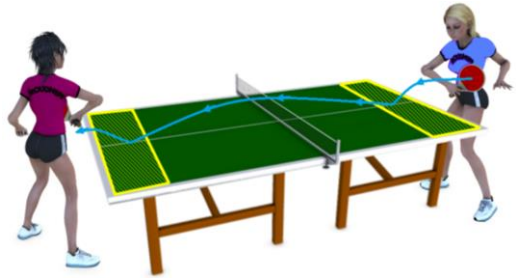


Critères de réussite

1. Réaliser un service réglementaire.
2. Mettre au moins 7 balles dans la zone arrière.

Critères de réalisation

Le premier rebond de la balle doit être effectué en miroir du second rebond désiré : si je veux une balle avec un 2ème rebond court à droite de mon camarade, alors je fais rebondir la balle dans la zone courte et à gauche de ma demi-table.



Consignes

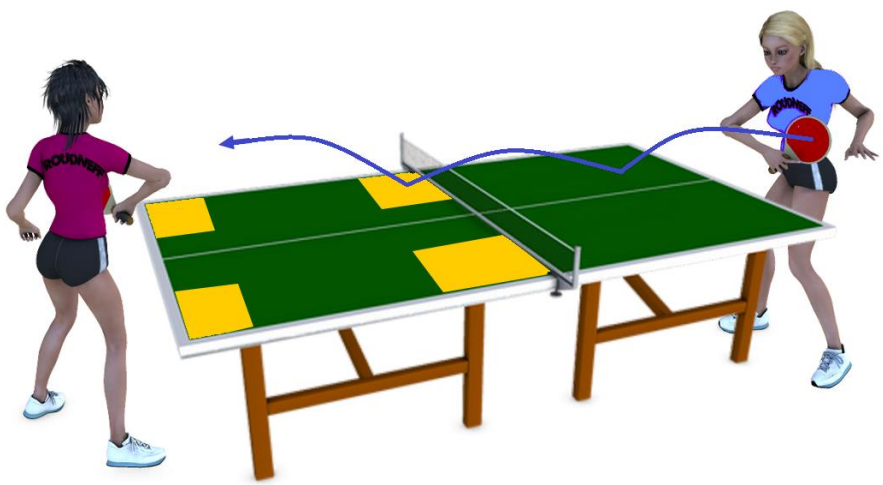
Sur 10 tentatives, placer au moins une balle dans chaque zone.

Objectif

Le service placé

N2

Situation 12

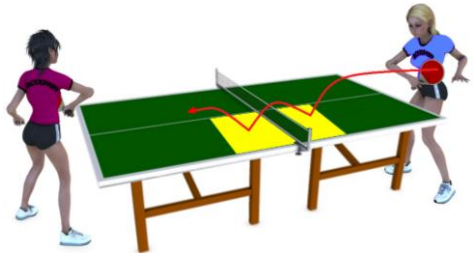


Critères de réussite

1. Réaliser un service réglementaire.
2. Mettre au moins une balle dans chaque zone. Toutes les zones doivent donc être atteintes au moins une fois.

Critères de réalisation

Le premier rebond de la balle doit être effectué en miroir du second rebond désiré : si je veux une balle avec un 2ème rebond court à droite de mon camarade, alors je fais rebondir la balle dans la zone courte et à gauche de ma demi-table.



Consignes

Réussir 5 fois de suite l'exercice suivant :

Après avoir fait rebondir la balle sur ma ½ table, je l'envoie sur la ½ table adverse avec un effet coupé.

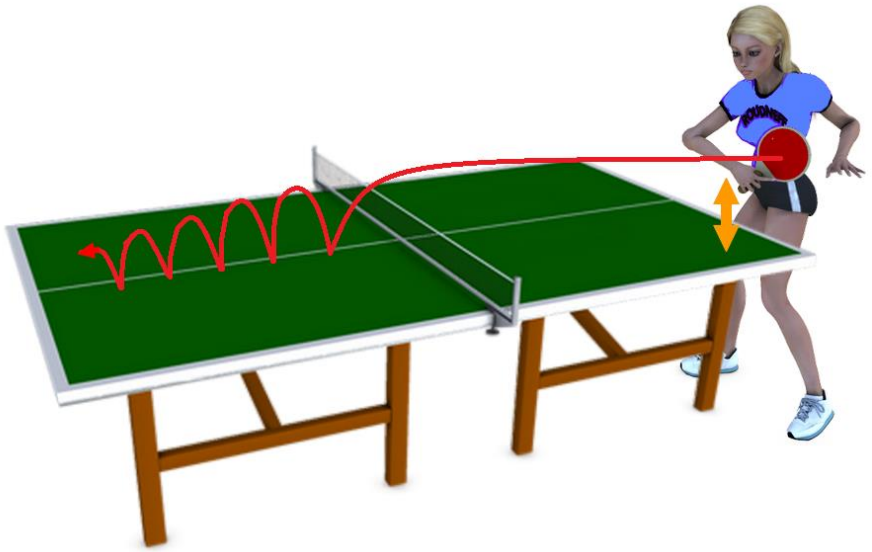
Pour réussir la tentative la balle devra rebondir au moins 5 fois sur la ½ table adverse avant de sortir de celle-ci.

Objectif

L'effet coupé

N2

Situation 13

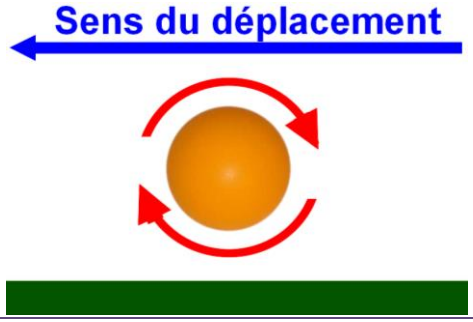


Critères de réussite

1. La balle doit faire 5 rebonds sur la table adverse.
2. Les tentatives doivent être réussies de manière consécutive. Sinon il faudra recommencer à 0.
3. Après avoir touché ma raquette, la balle ne doit pas rebondir sur ma ½ table !

Critères de réalisation

1. Le geste doit partir de l'épaule pour aller vers l'avant en direction du nombril.
2. La raquette doit être ouverte.
3. Sens de rotation de la balle :



Consignes

Réussir 5 fois de suite l'exercice suivant :

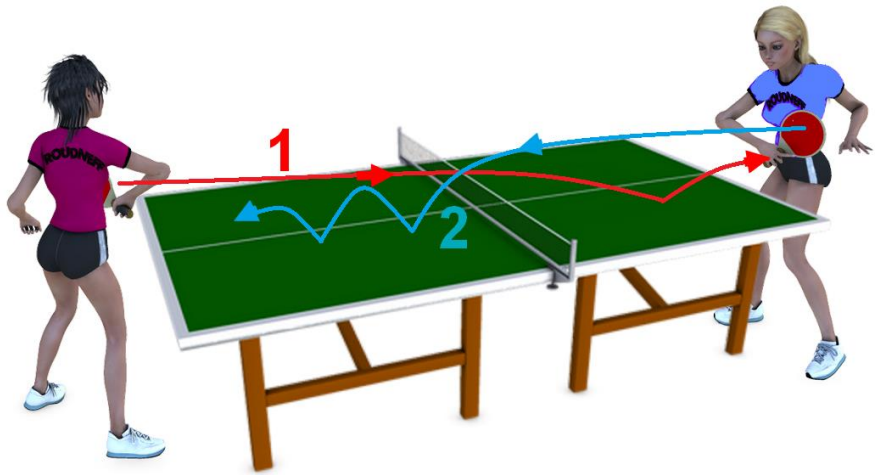
Un partenaire m'envoie une balle, il faut que je puisse la retourner sur sa ½ table avec un effet coupé.

Objectif

L'effet coupé

N2

Situation 14



Critères de réussite

1. Les tentatives doivent être réussies de manière consécutive. Sinon il faudra recommencer à 0.
2. La balle doit être capable de faire 2 rebonds sur la ½ table adverse.
3. L'effet coupé doit engendrer une rotation de la balle : celle-ci tourne vers « l'arrière ».

Critères de réalisation

1. Le geste doit partir de l'épaule pour aller vers l'avant en direction du nombril.
2. La raquette doit être ouverte.
3. Viser le centre de la table. Au besoin, en début d'exercice, vous pouvez donner de la hauteur au renvoi coupé pour éviter de toucher le filet.

Consignes

Sur 10 tentatives, réussir à atteindre au moins 1 fois les 4 zones sur la ½ table adverse, avec une balle coupée.

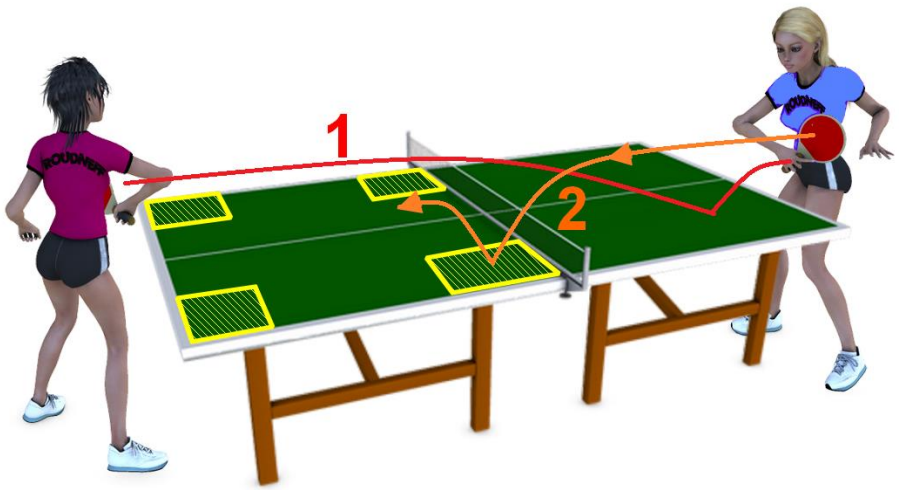
Un partenaire m'enverra des balles neutres au milieu de ma table. Je devrai les retourner avec un effet coupé dans les 4 zones.

Objectif

L'effet coupé et placement de balle

N2

Situation 15



Critères de réussite

1. Mettre au moins une balle dans chaque zone. Toutes les zones doivent donc être atteintes au moins une fois.

2. L'effet coupé doit engendrer une rotation de la balle : celle-ci tourne vers « l'arrière ».

Critères de réalisation

1. Bien orienter ses appuis pour viser les zones (attention la position de ceux-ci est différente en coup droit et en revers).

2. Bien finir son geste en direction de la zone visée.

3. Lorsqu'on vise les zones longues en coupé, prévoir 10 cm de moins que nécessaire. La balle est alors portée par l'air (c'est une des conséquences de « l'effet Magnus »)

Consignes

Réussir 5 fois de suite l'exercice suivant :

Après avoir fait rebondir la balle au sol, je l'envoie sur la ½ table adverse avec un effet lifté.

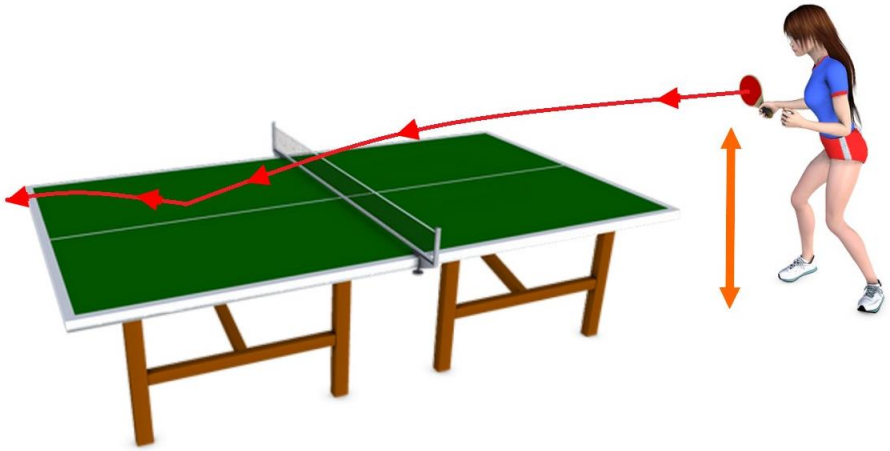
Pour réussir la tentative la balle devra rebondir 1 seule fois sur la ½ table adverse avant de sortir de celle-ci.

Objectif

L'effet lifté

N2

Situation 16

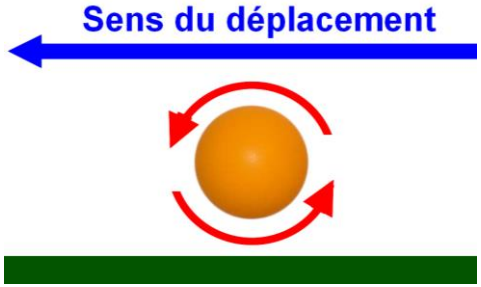


Critères de réussite

1. La balle doit faire 1 rebond sur la table adverse.
2. Les tentatives doivent être réussies de manière consécutive. Sinon il faudra recommencer à 0.
3. Après avoir touché ma raquette, la balle ne doit pas rebondir sur ma ½ table !

Critères de réalisation

1. Le geste doit partir du bassin pour aller vers l'avant à la hauteur des épaules.
2. La raquette doit être fermée.
3. Sens de rotation de la balle :



Consignes

Réussir 5 fois de suite l'exercice suivant :

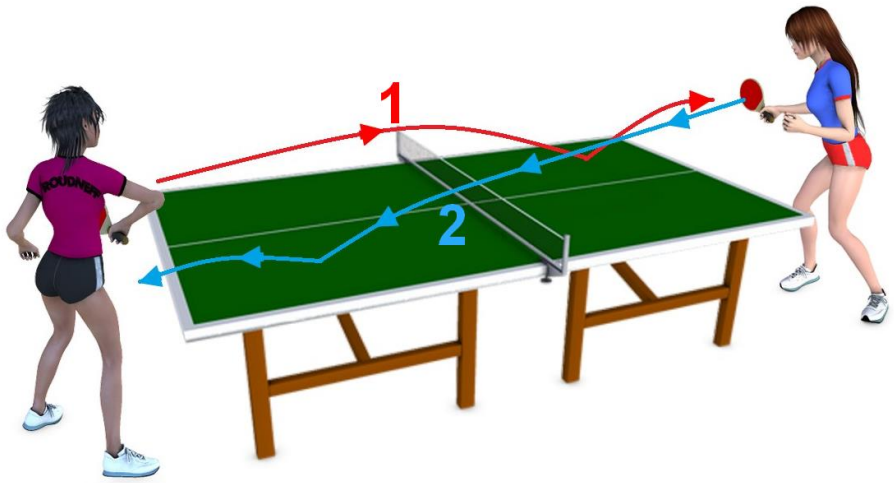
Un partenaire m'envoie une balle, il faut que je puisse la retourner sur sa ½ table avec un effet lifté.

Objectif

L'effet lifté

N2

Situation 17



Critères de réussite

1. Les tentatives doivent être réussies de manière consécutive. Sinon il faudra recommencer à 0.
2. La balle doit faire 1 rebond sur la ½ table adverse.
3. L'effet coupé doit engendrer une rotation de la balle : celle-ci tourne vers « l'avant ».

Critères de réalisation

1. Le geste doit partir du bassin pour aller vers l'avant à la hauteur des épaules.
2. La raquette doit être fermée.
3. Viser le centre de la table. Au besoin, en début d'exercice, vous pouvez donner de la hauteur au renvoi coupé pour éviter de toucher le filet.

Consignes

Sur 10 tentatives, placer 7 balles liftées dans la zone de fond de table adverse.

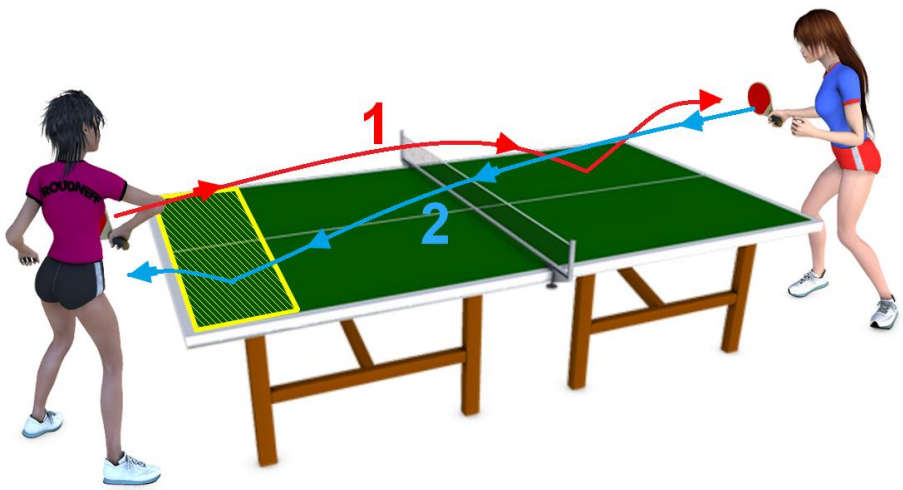
Un partenaire m'enverra des balles neutres au milieu de ma table. Je devrai les retourner avec un effet lifté.

Objectif

L'effet lifté et placement de balle

N2

Situation 18



Critères de réussite

1. Mettre au moins 7 balles sur 10 dans la zone indiquée.
2. L'effet lifté doit engendrer une rotation de la balle : celle-ci tourne vers « l'avant ».

Critères de réalisation

1. Bien finir son geste vers le haut et l'avant. Pour atteindre la zone arrière le geste ira plus vers l'avant que sur un lift normal.
2. Mettre en action le poignet pour amplifier l'effet lifté imposé à la balle.
3. Ne pas hésiter à faire passer la balle bien au-dessus du filet pour éviter de toucher ce dernier.

Consignes

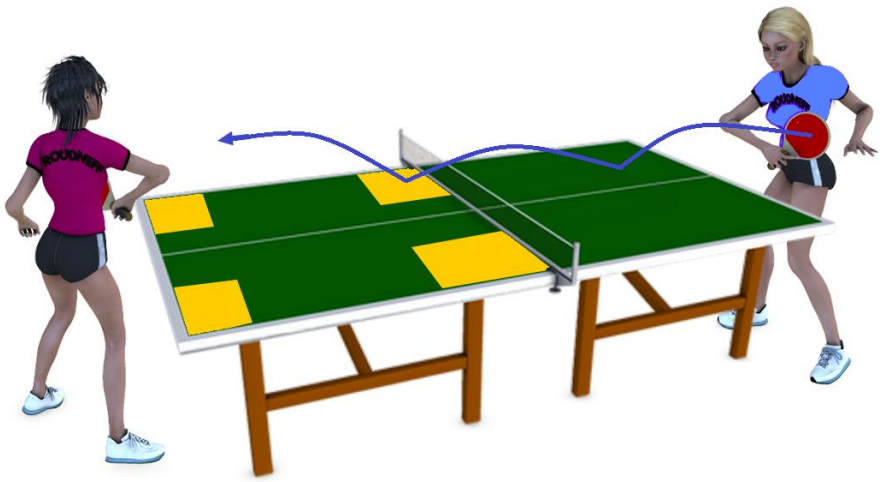
Sur 10 tentatives, placer au moins une balle dans chaque zone avec un effet coupé ou lifté.

Objectif

Servir avec des effets coupés et liftés

N2

Situation 19



Critères de réussite

1. Réaliser un service réglementaire.
2. Mettre au moins une balle dans chaque zone. Toutes les zones doivent donc être atteintes au moins une fois.

Critères de réalisation

1. Le premier rebond de la balle doit être effectué en miroir du second rebond désiré : si je veux une balle avec un 2ème rebond court à droite de mon camarade, alors je fais rebondir la balle dans la zone courte et à gauche de ma demi-table.
2. Il est plus facile de privilégier l'effet coupé dans les zones courtes (proches du filet) et l'effet lifté dans les zones longues (loin du filet).

Consignes

Sur 10 balles coupées, arriver à en retourner 8 avec un effet lifté.

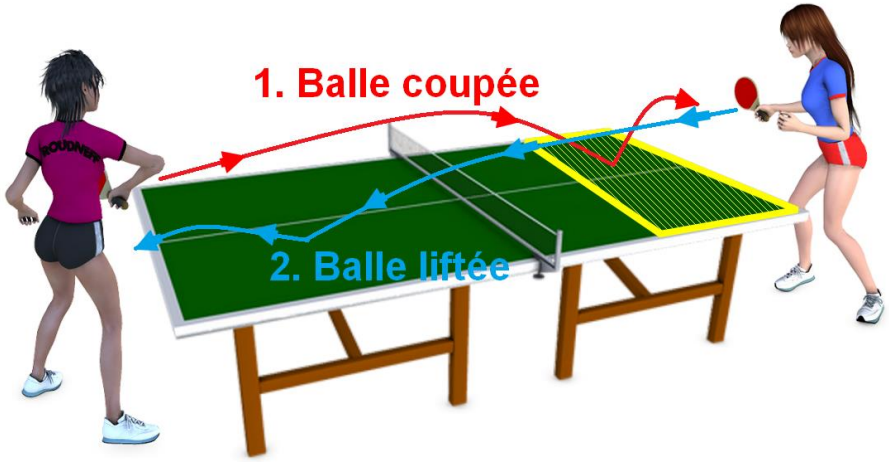
Pour commencer l'exercice, faire 1 échange avec des balles neutres avant que le camarade en position « d'aide » envoie une balle coupée à son partenaire dans la zone arrière de sa ½ table. Ce dernier devra la renvoyer avec un effet lifté.

Objectif

Produire un effet lifté sur une balle coupée

N2

Situation 20



Critères de réussite

1. Renvoyer 8 balles sur 10 avec un effet coupé.
2. Produire un effet lifté sur le renvoi.
3. Les balles à couper doivent arriver dans la zone arrière de la ½ table adverse.

Critères de réalisation

1. Avancer sur la balle à lifter (arrivant avec un effet coupé, elle risque d'avoir une trajectoire plus courte que ne le laisse supposer sa vitesse de déplacement).
2. Réaliser un geste permettant à la raquette d'avoir un trajet allant du bas et de l'arrière vers le haut et l'avant.
3. Si besoin est, ne pas hésiter à utiliser l'articulation du poignet pour amplifier la rotation (par exemple si la balle est trop courte pour une action complète du bras).