

BALLE BLANCHE

Test de passage



Description des exercices

Exercice n°1 : Les joueurs échantent 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 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°2 : Les joueurs échantent la balle en revers sur revers dans la diagonale revers (les demi-tables coup droit sont cachées à l'aide de tissus). 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 : Le joueur effectue 10 services en coup droit. Sont comptés les services réussis et réglementaires (la balle décolle de la paume de la main, le service est effectué en arrière de la ligne de fond de la table).

Exercice n°4 : Le joueur effectue 10 services en revers. Sont comptés les services réussis et réglementaires (la balle décolle de la paume de la main, le service est effectué en arrière de la ligne de fond de la table).

Exercice n°5 : L'entraîneur note de 0 à 5 la prise de raquette du joueur.

La note 5 correspond à une prise correcte (palette entre le pouce et l'index, les autres doigts autour du manche) quelque soit l'exercice réalisé.

La note 0 correspond à une prise de raquette incorrecte quelque soit l'exercice réalisé.

