



EVALUE PING06

JONGLAGE Niveau 1

Exercice	1	2
	Jongle simple	Raquette-table, pouce-index
Distribution du jury	NON	NON
Temps d'échauffement	10s	10s
Validation des points gagnés	A chaque contact balle-raquette jusqu'à un maximum de 10 contacts réussis .	Taper la balle, la laisser rebondir sur la table 1 fois puis la retaper avec l'autre côté de la raquette . Ainsi de suite, jusqu'à un maximum de 10 contacts réussis .
Gain maximum de points	10	10
Intérêts techniques	Dosage, lieu d'impact sur la raquette, maîtrise de l' inclinaison de la raquette, relâchement musculaire	Passage du côté pouce à l'index , pour future liaison coup droit-revers
Intérêts tactiques	NON	NON
Intérêt mental	Gestion émotionnelle / calme et détermination à la fois	Gestion émotionnelle / calme et détermination à la fois
Intérêts d'éducation sportive	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif

JONGLAGE Niveau 2

Exercice	1	2
	Jongle contre un mur	Donner un effet à une balle et contrôler l'effet d'une balle
Distribution du jury	NON	NON
Temps d'échauffement	10s	10s
Validation des points gagnés	Faire rebondir la balle sur la table pliée (ou un mur) sans qu'elle touche la partie dépliée (ou le sol) 10 fois, 2 points par réussite	Mettre un effet dans la balle puis contrôler la balle jusqu'à l'immobiliser sur la raquette. 5 essais, 4 points par réussite
Gain maximum de points	20	20
Intérêts techniques	Savoir doser la force et maîtriser l'« anticipation coïncidence »	Savoir frotter fin Contrôler l'effet d'une balle
Intérêts tactiques	Améliorer la prévoyance et la construction d'un échange	NON
Intérêt mental	Gestion émotionnelle / calme et détermination à la fois	Gestion émotionnelle / calme et détermination à la fois
Intérêts d'éducation sportive	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif