



## EVALUE PING06

### JONGLAGE Niveau 3

Exercice	1	2
	<b>La balle « collante »</b>	<b>Mise d'effet et amorti</b>
Distribution du jury	NON	NON
Temps d'échauffement	10s	10s
Validation des points gagnés	Faire passer la balle d'un côté à l'autre de la raquette <b>sans entendre</b> le rebond de la balle (la faire rouler).  <b>5 essais, 6 points par réussite</b>	Mettre <b>un effet</b> dans la balle puis <b>amortir</b> la balle <b>jusqu'à l'immobiliser</b> sur la raquette.  <b>5 essais, 6 points par réussite</b>
Gain maximum de points	30	30
Intérêts techniques	Développe le <b>relâchement musculaire</b> de la main et de l'avant-bras	Développe le <b>toucher de balle</b>
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

### DISTRIBUTION Niveau 1

Exercice	1	2
	<b>Dans le coup droit</b>	<b>Dans le revers</b>
Distribution du jury	NON	NON
Temps d'échauffement	10s	10s
Validation des points gagnés	* <b>Passage au-dessus du filet à maximum 20 cm de hauteur,</b> ** <b>Sur la zone ¼ de table</b> du coup droit du partenaire,  <b>10 tentatives, 1 point par réussite</b>	* <b>Passage au-dessus du filet à maximum 20 cm de hauteur,</b> ** <b>Sur la zone ¼ de table</b> du revers du partenaire,  <b>10 tentatives, 1 point par réussite</b>
Gain maximum de points	10	10
Intérêts techniques	Etre <b>précis</b>	Etre <b>précis</b>
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 ; atteindre un objectif. <b>Faire progresser un partenaire</b>	Ecoute ; atteindre un objectif. <b>Faire progresser un partenaire</b>

\* « Passage au-dessus du filet à maximum 20 cm de hauteur » : 2 bâtonnets, fixés par 2 pinces aux montants verticaux du filet, et 1 ruban tendu entre les 2 bâtonnets ; hauteur de passage libre de 20 cm entre le sommet du filet et le ruban.

\*\*Emplacement de la zone : revers ou cd

Chaque zone fait 30cm<sup>2</sup> (matière : moquette par exemple)