



## EVALUE PING06

### DISTRIBUTION Niveau 2

Exercice	1	2
	<b>Coupé dans le coup droit - coupé dans le revers</b>	<b>Balle coupée – balle à plat</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> Toucher 5 fois la zone 1 (dans le <b>coup droit</b> ) avec une balle <b>coupée</b> , puis toucher 5 fois la zone 2 (dans le <b>revers</b> ) avec une balle coupée <b>2 points par réussite</b>	* <b>Passage au-dessus du filet à maximum 20 cm de hauteur</b> <b>**Toucher alternativement la zone 1 puis la zone 2,</b>  <b>5 fois, 2 points par réussite</b>
Gain maximum de points	20	20
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 1 : coup droit / zone 2 : revers      Chaque zone fait 30cm<sup>2</sup> (matière : moquette par ex).

### DISTRIBUTION Niveau 3

Exercice	1	2
	<b>Balle coupée – balle à plat</b>	<b>Balle topspinée avec placement</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> sur le quart de table gauche, <b>5 fois</b> l'enchaînement : une balle coupée et une balle à plat. <b>3 points par réussite</b>	<b>5 fois</b> : dans le quart de table gauche, doit passer la séparation placée à 3 mètres. <b>5 fois</b> : dans le quart de table droite, doit passer la séparation placée à 3 mètres.  <b>3 points par réussite</b>
Gain maximum de points	30	30
Intérêts techniques	<b>Varier l'action sur la balle</b>	<b>Distribuer en top spin</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.