



# EVALUE PINGO6

## TECHNIQUE Niveau 1

Exercice	1	2	3	4
	<b>Service réglementaire</b>	<b>Remise de service avec effet</b>	<b>Coup droit, sur balle à plat</b>	<b>Revers, sur balle à plat</b>
<b>Distribution du jury</b>	NON	<i>Service avec effet varié</i> : coupé / lifté / latéral gauche / latéral droite / dévié gauche / dévié droite	Distribution rythmée sur la demi-table <b>coup droit</b> avec placement aléatoire	Distribution rythmée sur la demi-table <b>revers</b> avec placement aléatoire
<b>Temps d'échauffement</b>	10s	10s	10s	10s
<b>Validation des points gagnés</b>	Réglementaire / *Et passage au-dessus du filet à maximum 20cm de hauteur  <b>10 services à effectuer, 1 pt par réussite</b>	Réglementaire / *Et passage au-dessus du filet à maximum 20cm de hauteur sur la demi-table adverse, <b>10 remises à effectuer, 1 pt par réussite</b>	* <b>Passage au-dessus du filet à maximum 20cm de hauteur</b> ** <b>Toucher l'une des 3 zones,</b>  <b>10 balles distribuées, 1 pt par réussite</b>	* <b>Passage au-dessus du filet à maximum 20cm de hauteur</b> ** <b>Toucher l'une des 3 zones,</b>  <b>10 balles distribuées, 1 pt par réussite</b>
<b>Gain maximum de points</b>	10	10	10	10
<b>Intérêts techniques</b>	Servir bas et réglementaire	<b>Compréhension des effets</b> / remettre bas	Intercepter la balle avec la raquette, du <b>coup droit</b> / jouer bas / allègement des appuis	Intercepter la balle avec la raquette, du <b>revers</b> / jouer bas / allègement des appuis
<b>Intérêts tactiques</b>	Non	Non	A chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser (sens du jeu) / Savoir prendre les informations / En <b>coup droit</b> : prévoir et s'adapter à la trajectoire de la balle.	A chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser (sens du jeu) / Savoir prendre les informations / En <b>revers</b> : prévoir et s'adapter à la trajectoire de la balle.
<b>Intérêt mental</b>	Gestion émotionnelle / détermination et calme à la fois	Gestion émotionnelle / détermination et calme à la fois	Gestion émotionnelle / détermination et calme à la fois	Gestion émotionnelle / détermination et calme à la fois
<b>Intérêts d'éducation sportive</b>	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif

\* « Passage au-dessus du filet à maximum 20cm 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.

\*\* « Exemple d'emplacement des 3 zones » : petit côté **coup droit** / plein **coup droit** / milieu.  
Chaque zone fait 20 cm<sup>2</sup> (matière : moquette par exemple).