



# EVALUE PING06

## TECHNIQUE Niveau 2

Exercice	1	2	3	4
	<b>Frappe, sur balle haute</b>	<b>Liaison coup droit - revers</b>	<b>Top spin rotation du coup droit puis du revers sur balle coupée</b>	<b>Poussette coup droit - revers</b>
<b>Distribution du jury</b>	Distribution lente sur toute la table	Distribution en alternance dans la zone coup droit et revers. Placement aléatoire dans la zone.	5 distributions de balle <b>coupée</b> dans la zone <b>coup droit</b> en placement aléatoire. Puis 5 distributions de balle <b>coupée</b> dans la <b>zone revers</b> en placement aléatoire	5 distributions de balle <b>coupée</b> dans la zone <b>coup droit</b> en placement aléatoire. Puis 5 distributions de balle <b>coupée</b> dans la <b>zone revers</b> en placement aléatoire
<b>Temps d'échauffement</b>	10s	10s	10s	10s
<b>Validation des points gagnés</b>	Toucher la demi-table adverse / Dépasser la séparation disposée à 3 mètres de la table, <b>10 balles distribuées, 2 pts par réussite</b>	<b>*Passage du filet à maximum 20cm de hauteur</b> <b>**Toucher l'une des 2 zones,</b>  <b>10 balles distribuées, 2 pts par réussite</b>	<b>**Toucher l'une des 2 zones</b> avec une balle <i>liftée</i> ,  <b>10 balles distribuées, 2 pts par réussite</b>	<b>*Passage du filet à maximum 20cm de hauteur</b> <b>**Toucher l'une des 2 zones</b> avec une balle <b>coupée</b> ,  <b>10 balles distribuées 2 pts par réussite</b>
<b>Gain maximum de points</b>	20	20	20	20
<b>Intérêts techniques</b>	Réaliser une frappe puissante / Allègement des appuis	Faire la liaison coup droit - revers / Maitriser différentes lignes de sol / Allègement des appuis	Réaliser des <b>Top spin</b> rotation du coup droit et du revers / Allègement des appuis / Savoir placer son Top spin rotation.	Réaliser des <b>poussettes</b> basses du coup droit et du revers / Allègement des appuis / Savoir placer sa poussette
<b>Intérêts tactiques</b>	Savoir <b>terminer le point</b>	A chaque balle, <b>choisir la cible</b> la plus simple à viser (sens du jeu) / Savoir prendre les informations	<b>Prendre l'initiative</b> sur une balle coupée / A chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser ( <b>sens du jeu</b> ) / Savoir prendre les informations	A chaque balle, choisir la cible la plus simple à viser (sens du jeu) / Savoir <b>prendre les informations</b>
<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 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 20 cm entre le filet et le ruban.

\*\* « Emplacement des 2 zones » : plein revers / plein cd. Chaque zone fait 30cm<sup>2</sup> (matière : moquette par exemple).