



EVALUE PING06

TECHNIQUE Niveau 3

Exercice	1	2	3	4
	Enchaînement du coup droit Top spin rotation – Top spin frappé	Défense au choix : coupée OU liftée	Contre Top spin coup droit	Enchaînement bloc contrôle et bloc actif du revers
Distribution du jury	Distribution <i>rythmée</i> de 2 balles : 1 balle coupée, 1 balle à plat dans le coup droit avec placement aléatoire dans la zone coup droit. 5 fois, 3 pts par balle réussie	Distribution <i>lente</i> de balles topspinées dans le revers avec placement aléatoire 10 fois, 3 points par réussite	Distribution <i>rythmée</i> de balles top spinées dans le coup droit avec placement aléatoire 10 fois, 3 points par réussite	Distribution de 2 balles <i>rythmées</i> topspinées suivi d'1 balle topspinée légèrement plus haute, avec placement aléatoire 10 fois, 3 points par réussite
Temps d'échauffement	10s	10s	10s	10s
Validation des points gagnés	**Toucher l'une des 3 zones	Dans le cas d'une défense coupée : 1 point si la balle revient en arrière une fois au sol. Dans le cas d'une défense liftée : 1 point si la balle dépasse la séparation placée à 3m	**Toucher l'une des 3 zones en top spin frappé	**Toucher l'une des 3 zones en bloc contrôle et bloc actif
Gain maximum de points	30	30	30	30
Intérêts techniques	Savoir varier l'action sur la balle, varier différents coups techniques	2 Choix : réaliser une défense coupée avec beaucoup d'effet OU réaliser une défense liftée haute et profonde	Savoir réaliser un contre top spin du coup droit	Savoir varier l'action sur la balle, varier différents coups techniques
Intérêts tactiques	Connaître le système de jeu d'un attaquant / Savoir profiter d'une prise d'initiative	Connaître le système de jeu d'un défenseur / Savoir créer l'opportunité pour revenir à l'attaque	Savoir contrer l'initiative avec le coup droit	Connaître le système de jeu d'un contre-attaquant
Intérêt mental	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
Intérêts d'éducation sportive	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif	Ecoute ; atteindre un objectif	Ecoute et tentative d'atteindre un objectif

** « Exemple d'emplacement des 3 zones » : petit côté **coup droit** / plein **coup droit** / milieu.
Chaque zone fait 20cm² (matière : moquette par exemple).