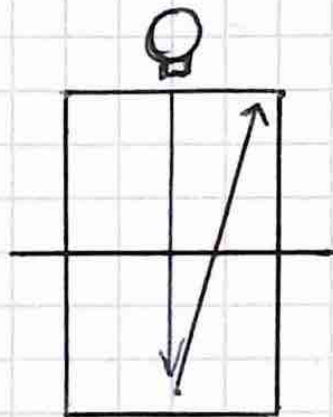


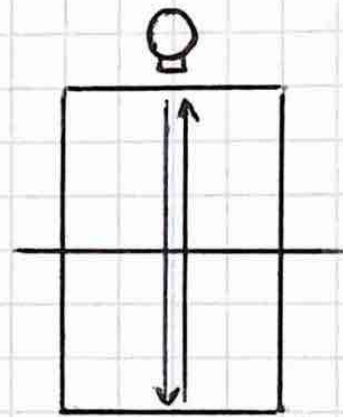
- le Robot envoie les balles sur la ligne médiane.

→ Si balle blanche → Top CD sur la ligne médiane.

→ Si balle orange → Top RV sur le RV.



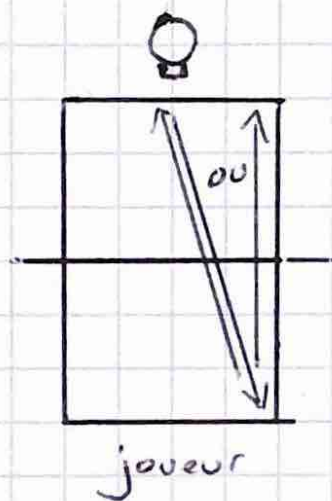
balle orange



balle Blanche.

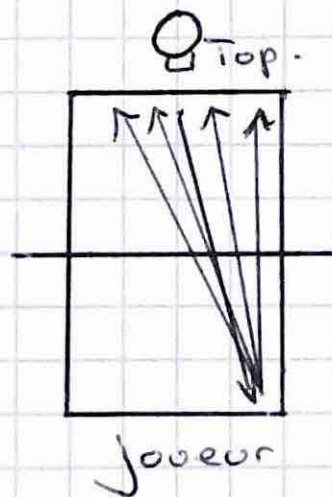
- durée 30 secondes par joueur.

- le Robot envoie des balles dans le CD
→ le joueur enchaîne les Tops CD
sur la ligne médiane et sur le RV en
cadence moyenne.



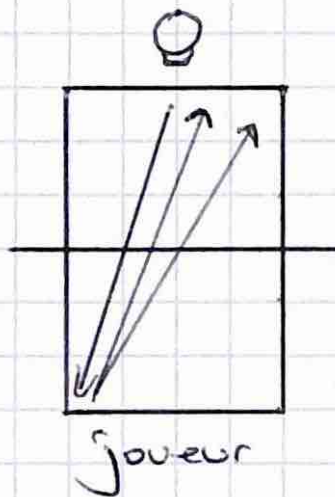
- durée par session: 20 secondes.

- le Robot envoie des Tops sur le coup D^+ .
 - le joueur enchaîne les contres en frappes ou les contre Top en rotation
- cadence moyenne.



- durée par session = 20 secondes.

- le Robot envoie des Tops sur le RV
 - le joueur enchaîne les cotes en frappes sur le côté RV.
- cadence moyenne



- durée par session: 20 secondes.

FICHE 1 PANIER DE BALLES

05

• Apprentissage de la défense coupée.

→ panier de balles.

↳ 5 tops envoyés sur CD.

↳ 5 Tops envoyés sur RV.

Variante: 5 tops envoyés sur CD: Alternance

- Défense coupée
- Top de contre
attaque

5 tops envoyés sur RV: Alternance

- défense coupée
- Top de contre
attaque.

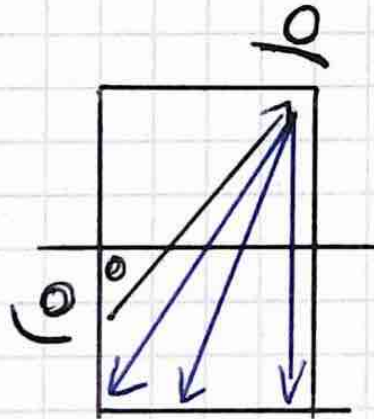
• Distribution en balles coupées.

→ seu le RV.

→ Top du RV: - en ligne Dte

- au milieu de la table.

- en diagonale.



FICHE 3 PANIER DE BALLE.

07

- Distribution en balles coupées.

→ sur le coin coup D^t. (1)

→ au milieu de la table (2).

(1) Top spin en ligne Dte.

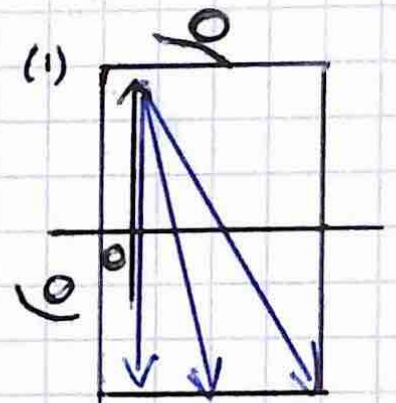
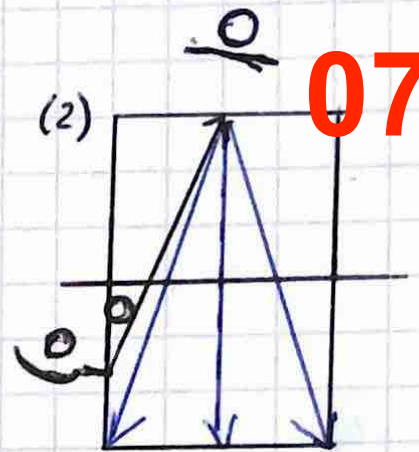
Top spin au milieu de la table.

Top spin en diagonale.

(2) Top spin décroisé.

Top en ligne Dte.

Top spin en diagonale.

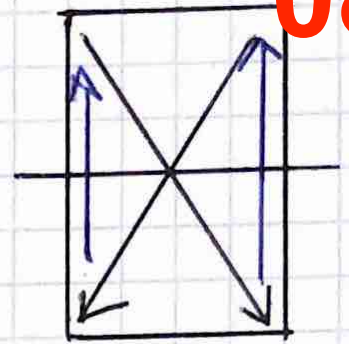


FICHE

08

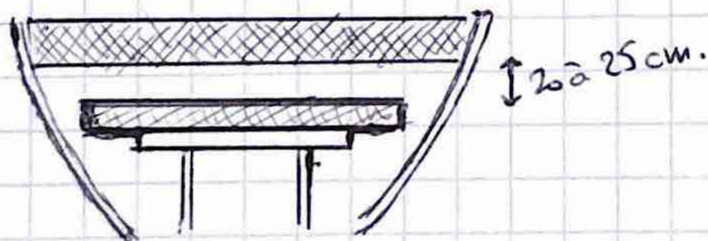
• le 8 en poussette CD et RV.

choisir ligne DE ou Diagonale.

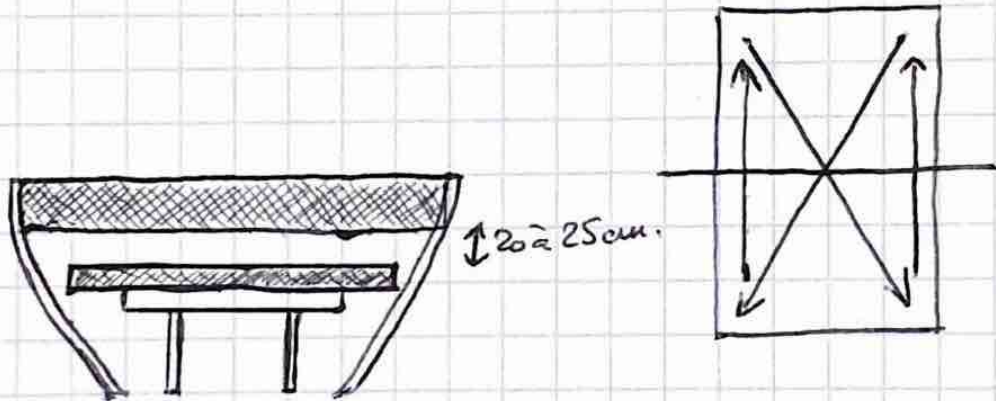


→ mettre un filer de réduction
de la hauteur.

entre 20 et 25 cm de hauteur.



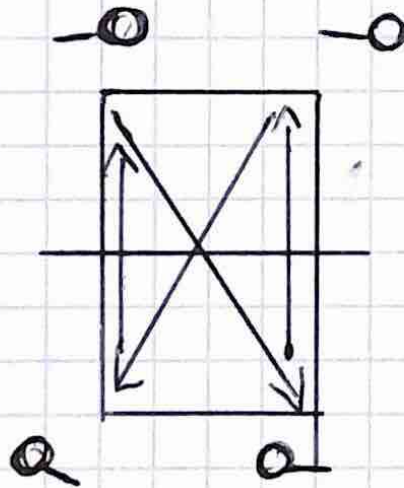
- le 8 en attaque CD et RV en régularité
 - Choisir ligne DE ou Diagonale
- mettre un filet de réduction de hauteur.
entre 20 à 25 cm de hauteur



• le 8 uniquement en CD.

→ le RV est interdit.

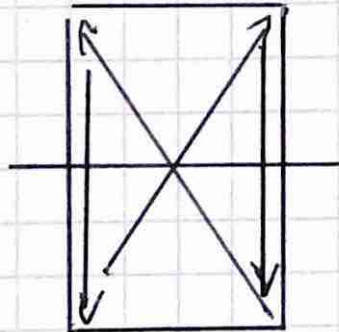
Il s'agit de travailler le déplacement en pas chassés. Il n'est donc pas utile de mettre une trop grande cadence.



- le 8 en attaque CD et RV.

choisir ligne DE ou diagonale

→ prendre la balle le plus proche possible
du Rebond pour garder une cadence élevée



Les joueurs A et B sont en CD/CD

- au premier échange faire un jongle puis renvoyer la balle.

- au deuxième échange faire 2 jongles

- au troisième échange faire 3 jongles

- au dixième échange faire 10 jongles et renvoyer -

- même exercice en RV/RV avec des jongles sur la surface RV.

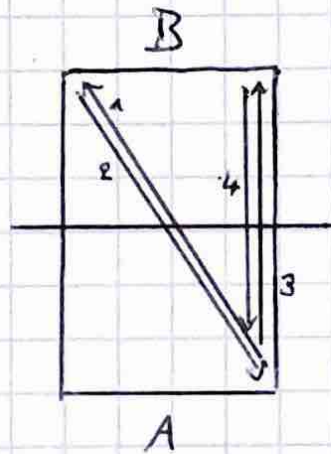
Objectifs =

- mix à distance corps / raquette
- placement de la balle sur la raquette
- contrôle de la raquette

• Perfectionnement de la liaison Top CD et Top RV.

→ A Distribue régulièrement en bloc CD sur un CD et un RV.

→ B Alterne un Top CD, un Top RV.

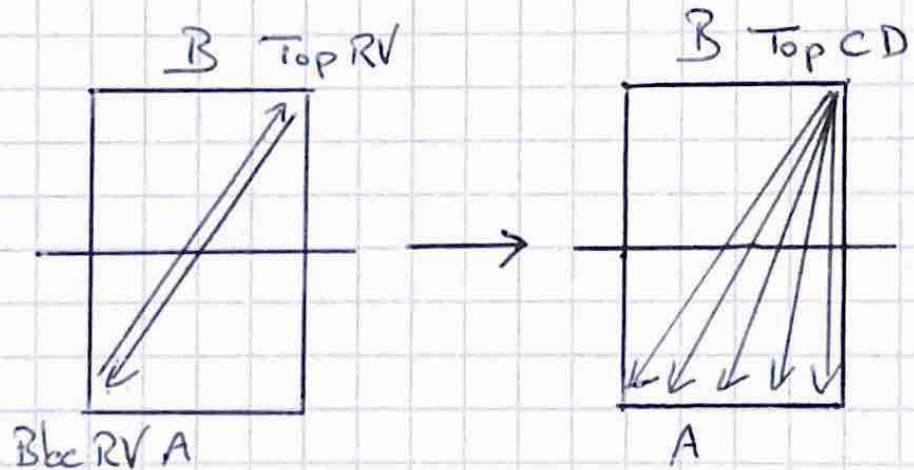


→ A reprend la distribution sur CD et RV

FICHE.

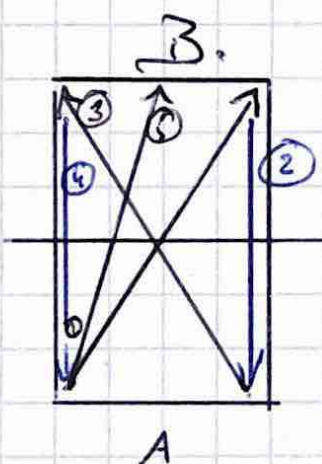
14

- Perfectionnement de la liaison Top CD et Top RV.
- A sert sur RV de B.
- B Top spin du RV sur le RV de A.
- A bloque
- B quand il veut pivote et Top de CD sur toute la table
- jeu libre.

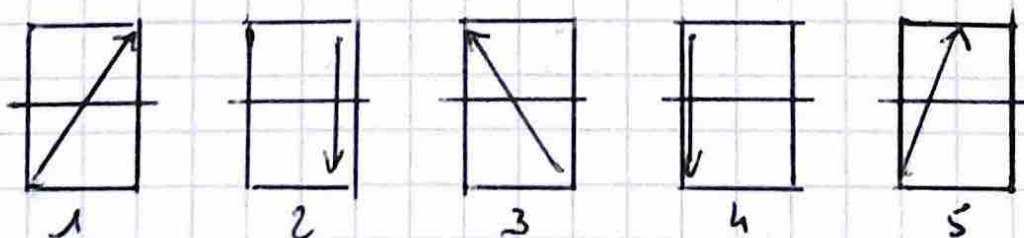


Liaison service coupé, poussette, lift CD et attaque du RV.

- 1- A sert coupé sur RV
- 2- B remonte en poussette longue sur CD.
- 3- A démarre en CD sur le RV adverse.
- 4- B Bloque sur le RV adverse.
- 5- A attaque du RV.
- 6- jeu libre.

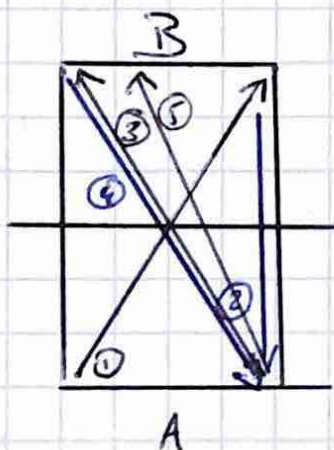


Soit en décomposé:

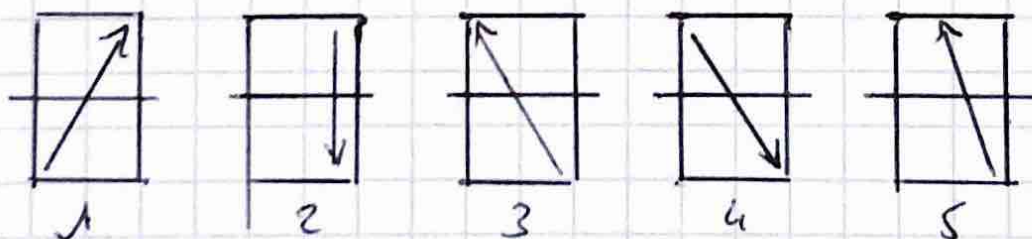


liaison service coupé, poussette, lift CD et attaque CD.

1. A sert coupé sur RV.
2. B remet en poussette longue sur CD.
3. A démarre en Top CD sur CD adverse.
4. B Bloque sur CD adverse.
5. A frappe du coup D en milieu de table.
6. jeu libre.



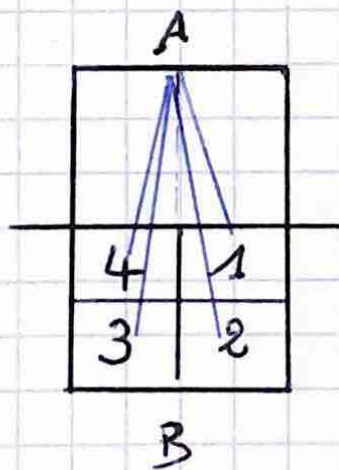
Soit en décomposé



Tenir 16 échanges en respectant l'ordre de circulation de balle indiqué

Joueur A joue en CD ou RV selon l'emplacement de la balle et doit respecter l'ordre des zones 1, 2, 3 et 4.

Joueur B renvoie la balle en CD ou RV au milieu de la table du joueur A.



pour faire 16 échanges
il faut donc 4 rotations
complètes.

Objectif de l'exercice = placement de balle

FICHE.

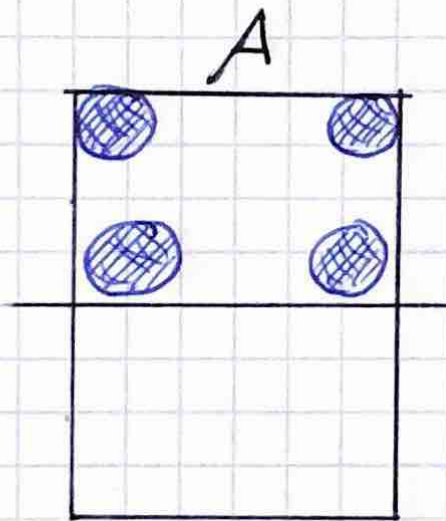
18

Le joueur A sert coupé ou neutre.

Le joueur B renvoie le service en coupé

Seu les zones de l'exercice.

Zône de l'exercice:



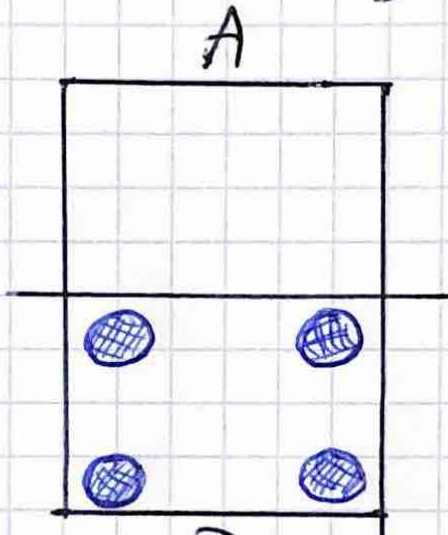
jeu libre après
renvoi

Objectif = travailler le retour de service.

- placement de balle et effet coupé

Chacun leur tour les joueurs devront servir dans les 4 zones de la table.

Zones :



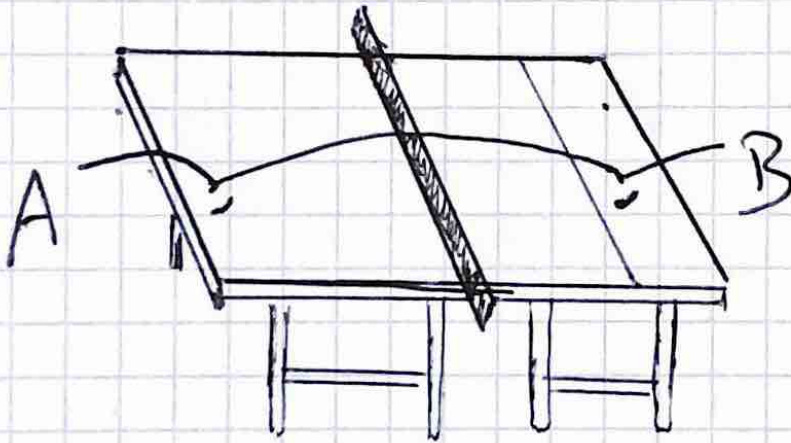
Les joueurs pourront servir comme ils veulent. Seulement libre de servir.

Contraintes : faire un service réglementaire.

- balle présentée dans la paume de la main.
- balle jetée vers le haut et jouée sur sa phase descendante.

objectif : le service placé.

- Panier de 10 balles ou 1 balle avec jeu libre
- Si panier de balles = mettre 7 services rapides dans la zone arrière.
 - Si 1 balle = les joueurs A et B font des séries de 2 services rapides en alternance.



Le service fait, jeu libre derrière.

⚠ le service doit être réglementaire -

- balle présentée dans la paume de la main
- balle jetée à la verticale et jouée sur la trajectoire descendante

Objectif = faire un service rapide -

- Tenir des échanges en respectant les contraintes suivantes =

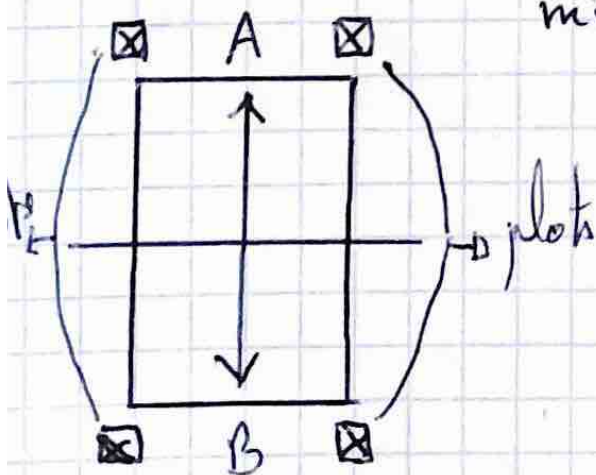
* Après avoir renvoyé la balle, les joueurs doivent toucher un plot au sol avec la raquette avant de pouvoir réjouer à nouveau.

⇒ ⚠ interdiction de toucher 2 fois le même plot.

Consigne = - ne jamais perdre la balle de vue -

- Se replacer rapidement.

Pour cet exercice les 2 joueurs jouent en milieu de table. CD/CD et RV/RV



Objectif = le déplacement.

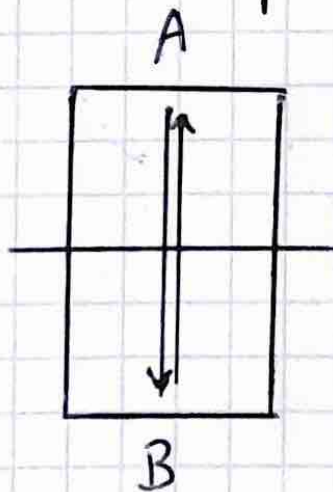
- les 2 joueurs doivent réussir 20 échanges en 1 minute.

Condition: - 1 seule balle pour l'exercice.

- si la balle tombe, reprendre le comptage là où on s'est arrêté.

Réalisation =

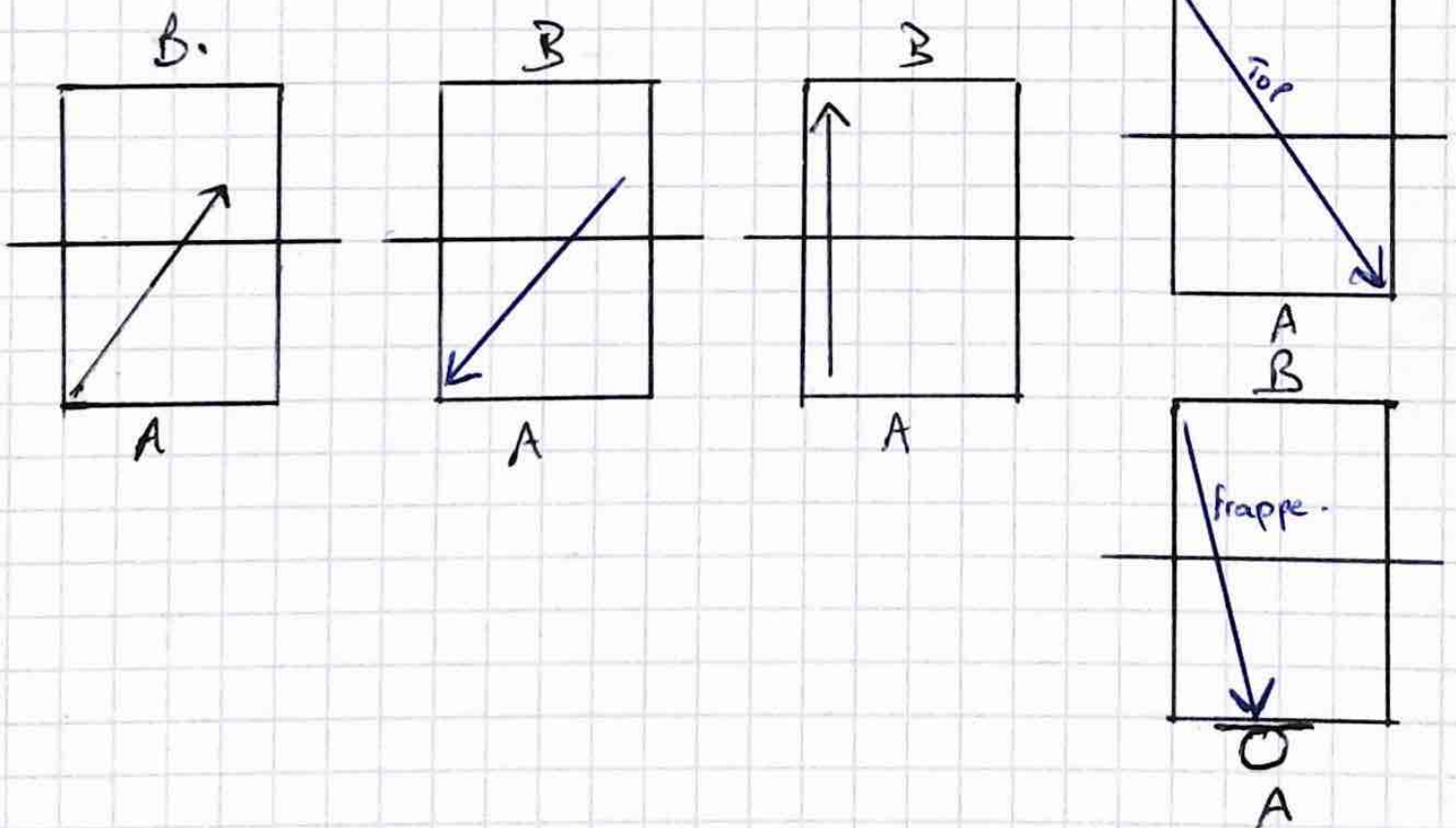
- les 2 joueurs jouent en CD/CD et en RV/RV en alternance au milieu de la table en produisant des trajectoires tendues et rapides.



objectif = vitesse de balle

• Démarrage RV

- A sert coupé court seu RV adverse.
- B démarre soit en flip soit en top seu le RV adverse.
- A bloque plein CD de B.
- B: soit Top long seu CD de A
Soit frappe sur A.

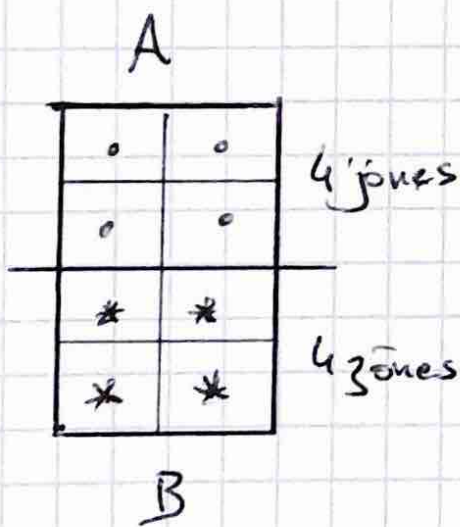


Les joueurs A et B doivent jouer dans les différentes zones de son adversaire en respectant les consignes:

1. Interdiction de placer la balle 2 fois de suite dans la même zone
2. Interdiction de jouer 2 balles de suite dans les zones dites courtes ou longues

Il vous faut donc :

- alterner des renvois longs et courts
- alterner les zones de renvoi
- ne pas envoyer la balle 2 fois de suite dans la même zone.
- mémoriser la dernière zone jouée.
- finir sa geste en direction de la zone visée.



objectif: placement de balle

Match à thème.

- match de N points (alternance tous les deux points pour le seuil)

Condition: Interdiction de renvoyer

2 balles de suite dans la même

zone:

• Courte ou longue.

ou • zone CD ou zone RV.