

# La raquette de bronze

## Test de passage

Exercice n°1 :

### **Je suis capable, en situation irrégulière, de "garder" de plus en plus longtemps la balle sur la table.**

Les joueurs jouent irrégulièrement en contre attaque revers et coup droit sur toute la table. L'échange commence obligatoirement par un service rapide sans effet ou lifté. Il est interdit de jouer plus de deux fois de suite au même endroit.

Objectif : réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.

L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre d'allers-retours de balle effectués à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 20. Le nombre obtenu est divisé par deux.

Exercice n°2 :

### **Je réagis vite et bien.**

Les joueurs jouent régulièrement en contre-attaque revers dans la diagonale. Un joueur, à tour de rôle, lorsqu'il le souhaite, joue la balle en direction du plein coup droit.

Objectif : Le joueur qui est écarté doit renvoyer la balle en utilisant son coup droit (action sur la balle au choix du joueur).

Chaque joueur a dix essais (un essai = une balle écartée plein coup droit). On compte le nombre de renvois réussis.

Exercice n°3 :

### **Je joue sur différentes lignes de sol.**

L'entraîneur distribue des balles longues tapées ou top-spinées (envoi style " panier de balles ") irrégulièrement sur toute la table. Le joueur renvoie les balles en utilisant le coup technique et l'action sur la balle de son choix adaptés à son système de jeu et à son type de matériel utilisé.

Deux lignes espacées d'un mètre à compter de la ligne de fond de table sont tracées au sol. Le joueur renvoie les balles en étant situé 10 fois à l'intérieur de chaque zone.

Objectif : Compter le nombre de renvois réussis. Le nombre obtenu est divisé par 2.

Exercice n°4 :

### **Je sais choisir la bonne balle pour prendre l'initiative.**

Le joueur réalise un service court coupé du coup droit ou du revers et placé sur toute la table. Le service est remis en utilisant obligatoirement la poussette du coup droit et du revers. Le joueur qui a servi doit prendre l'initiative du jeu soit directement après le service soit après un ou plusieurs échanges de poussettes avec le coup droit ou avec le revers (interdiction de jouer plus de trois fois de suite sur la même moitié de table).

Les joueurs continuent l'échange jusqu'à son terme.

Le relanceur est le même pour chaque candidat.

Objectif : Réussir le maximum de démarrages sans faire de faute directe (choisir la " bonne " balle pour prendre l'initiative).

Chaque joueur a dix essais (un essai = un démarrage tenté). L'exercice est réalisé deux fois. Compter le nombre de démarrages réussis sur 10 tentatives.

Exercice n°5 :

### **Je m'engage physiquement.**

L'entraîneur note l'engagement physique (5 points) et la qualité technique des déplacements (5 points) du joueur (exercices 1, 2 et 3).

