

SwissPing

SwissPing est la démarche d'enseignement de Swiss Table Tennis.

Cette méthode définit l'évolution d'un joueur de tennis de table en six étapes contenant des objectifs de plus en plus exigeants.

Quand tu auras atteint les objectifs d'une étape, la réussite du test correspondant sera certifiée dans ce passeport personnel.

Bonne chance dans l'univers des services à rotation et des top-spins!

Passeport pongiste

Prénom:

Nom:

Club:



Maillot SwissPing



Je suis capable de

- jongler avec la balle
- atteindre une cible avec la balle
- courir en gardant la balle en équilibre sur la raquette
- échanger la balle sur la table plusieurs fois

Points obtenus au test: _____ sur 48

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____

Balle blanche



Je suis capable de

- tenir la raquette correctement
- échanger la balle en contre-attaque du coup droit
- échanger la balle en contre-attaque du revers
- servir de façon réglementaire du coup droit et du revers

Points obtenus au test: _____ sur 45

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____

Balle orange



Je suis capable de

- lier le coup droit et le revers
- placer la balle en diagonale et en ligne droite
- pivoter
- accélérer en coup droit (frappe)

Points obtenus au test: _____ sur 60

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____

Raquette de bronze



Je suis capable de

- me déplacer à l'aide de pas chassés (side-steps)
- pousser du coup droit et du revers
- top-spiner du coup droit (sur balle coupée et sur bloc)
- mettre de l'effet dans la balle

Points obtenus au test: _____ sur 60

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____

Raquette d'argent



Je suis capable de

- varier les poussettes
- défendre en défense coupée (et en défense haute liftée)
- renvoyer la balle dans le jeu irrégulier
- être précis dans les placements de balle
- flipper sur les balles courtes

Points obtenus au test: _____ sur 65

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____

Raquette d'or



Je suis capable de

- jouer différentes formes du top-spin du coup droit
- lier le top-spin du coup droit et le top-spin du revers
- accélérer du revers
- varier les blocs
- effectuer un retour de service deux rebonds

Points obtenus au test: _____ sur 55

Signature de l'entraîneur: _____ Date: _____