



# Fiche de résultats **Raquette de bronze**

Nom du joueur \_\_\_\_\_

	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>e</sup> essai	3 <sup>e</sup> essai	N° de points	Maximum de points																
<p><b>Exercice No 1</b> Un joueur distribue alternativement, en contre-attaque du coup droit, une balle sur la demi-table coup droit et une balle sur la demi-table revers. La bande centrale de la table, d'une largeur de 30 cm, est recouverte. L'autre joueur (le « candidat ») se déplace latéralement pour renvoyer toutes les balles en contre-attaque du coup droit sur le coup droit adverse. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.</p> <p>Le « candidat » a au moins trois essais. S'il perd la balle lui-même, cela compte obligatoirement comme essai. Mais si c'est le distributeur qui perd la balle avant 15 allers-retours, le « candidat » peut choisir s'il veut prendre le nombre de coups déjà réalisés comme essai valable ou pas. Lorsque le nombre d'allers-retours devient supérieur à 15, on arrête de compter.</p>				meilleur essai	<b>15</b>																
<p><b>Exercice No 2</b> Les joueurs échangent la balle en poussette sur toute la table : il n'est pas permis de faire plus de deux fois le même geste, c'est-à-dire qu'il est interdit de réaliser trois poussettes du coup droit ou trois poussettes du revers de suite. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.</p> <p>L'exercice est réalisé trois fois. On compte les allers-retours effectués à chaque tentative. On arrête de compter lorsque le nombre devient supérieur à 20.</p>				meilleur essai	<b>20</b>																
<p><b>Note technique du top-spin du coup droit</b> L'entraîneur note de 0 à 5 la qualité technique du top-spin du coup droit dans les exercices 3 et 4 selon la grille de notation:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>0 – 1</th> <th>2 – 3</th> <th>4 – 5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Manière de toucher la balle</b></td> <td>La balle est frappée et soulevée par dessous</td> <td>La balle n'est plus frappée, mais n'est pas frottée de façon optimale</td> <td>La balle est touchée tangentiellement, bruit de frotté</td> </tr> <tr> <td><b>Dynamique du geste</b></td> <td>Même vitesse tout au long du mouvement</td> <td>Faible accélération de l'avant-bras</td> <td>Accélération maximale de l'avant-bras</td> </tr> <tr> <td><b>Attitude et participation du corps</b></td> <td>Jambes tendues, pas de participation du corps</td> <td>Jambes fléchies, faible participation du corps</td> <td>Participation importante du corps, remplacement après le topspin</td> </tr> </tbody> </table>		0 – 1	2 – 3	4 – 5	<b>Manière de toucher la balle</b>	La balle est frappée et soulevée par dessous	La balle n'est plus frappée, mais n'est pas frottée de façon optimale	La balle est touchée tangentiellement, bruit de frotté	<b>Dynamique du geste</b>	Même vitesse tout au long du mouvement	Faible accélération de l'avant-bras	Accélération maximale de l'avant-bras	<b>Attitude et participation du corps</b>	Jambes tendues, pas de participation du corps	Jambes fléchies, faible participation du corps	Participation importante du corps, remplacement après le topspin					<b>5</b>
	0 – 1	2 – 3	4 – 5																		
<b>Manière de toucher la balle</b>	La balle est frappée et soulevée par dessous	La balle n'est plus frappée, mais n'est pas frottée de façon optimale	La balle est touchée tangentiellement, bruit de frotté																		
<b>Dynamique du geste</b>	Même vitesse tout au long du mouvement	Faible accélération de l'avant-bras	Accélération maximale de l'avant-bras																		
<b>Attitude et participation du corps</b>	Jambes tendues, pas de participation du corps	Jambes fléchies, faible participation du corps	Participation importante du corps, remplacement après le topspin																		
<p><b>Exercice No 3</b> Les joueurs échangent la balle en top-spin du coup droit sur bloc du coup droit dans la diagonale coup droit. Les demi-tables revers sont recouvertes. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle.</p> <p>Le top-spineur a au moins trois essais. S'il perd la balle lui-même, cela compte obligatoirement comme essai. Mais si c'est le bloqueur qui perd la balle avant 10 allers-retours, le top-spineur peut choisir s'il veut prendre le nombre de top-spins déjà réalisés comme essai valable ou pas. Lorsque le nombre de top-spins devient supérieur à 10, on arrête de compter.</p>				meilleur essai	<b>10</b>																
<p><b>Exercice No 4</b> Le joueur effectue 10 top-spins du coup droit sur 10 balles coupées longues qui sont distribuées au panier de balles par l'entraîneur (avec une pause entre chaque balle). Sont comptés les top-spins réussis dont le premier rebond sur le sol se fait derrière une ligne située à 3 mètres de la table ; ceci empêche que les joueurs se contentent de soulever la balle par dessous et les oblige à réellement frotter la balle.</p>					<b>10</b>																

<b>Total</b>		<b>60</b>
<b>Admission</b>	45	<b>oui / non</b>