



Fiche de résultats **Balle orange**

Nom du joueur _____

	1 ^{er} essai	2 ^e essai	3 ^e essai	N° de points	Maximum de points												
<p>Exercice No 1 Les joueurs échangent la balle en contre-attaque du coup droit et en contre-attaque du revers en effectuant le « huit » (recueil d'exercices p. 21). La bande centrale de la table, d'une largeur de 20 cm, est recouverte. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. La balle est perdue, si elle touche la bande recouverte. L'exercice est réalisé trois fois. A chaque tentative, on inverse le joueur qui fait les diagonales et le joueur qui fait les parallèles. On compte les allers-retours effectués à chaque tentative. On arrête de compter lorsque le nombre devient supérieur à 10.</p>				meilleur essai	10												
<p>Exercice No 2 Les joueurs échangent la balle en alternant une contre-attaque du coup droit et une contre-attaque du revers dans la diagonale revers. Les demi-tables coup droit sont recouvertes. Les deux joueurs pivotent simultanément entre chaque balle. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. 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 10.</p>				meilleur essai	10												
<p>Exercice No 3 Les joueurs échangent la balle en contre-attaque du coup droit dans la diagonale coup droit. Les demi-tables revers et les 60 premiers centimètres derrière le filet sont recouverts. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours cumulés en 30 secondes. On compte le nombre total d'allers-retours réalisés durant les 30 secondes, c'est-à-dire que, lorsque la balle est perdue, on ne repart pas à zéro, mais on reprend au score de la balle précédente. Par contre, on n'a pas le droit d'utiliser plusieurs balles. 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 25.</p>				meilleur essai	25												
<p>Note technique de la frappe du coup droit L'entraîneur note de 0 à 5 la qualité technique de la frappe du coup droit dans l'exercice 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>Dynamique et exécution du geste</td> <td>Faible accélération sur la balle, geste peu fluide</td> <td>Accélération du geste, geste orienté vers l'avant</td> <td>Accélération maximale sur la balle, geste fluide</td> </tr> <tr> <td>Attitude et participation du corps</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 la frappe</td> </tr> </tbody> </table>		0 – 1	2 – 3	4 – 5	Dynamique et exécution du geste	Faible accélération sur la balle, geste peu fluide	Accélération du geste, geste orienté vers l'avant	Accélération maximale sur la balle, geste fluide	Attitude et participation du corps	Jambes tendues, pas de participation du corps	Jambes fléchies, faible participation du corps	Participation importante du corps, remplacement après la frappe					5
	0 – 1	2 – 3	4 – 5														
Dynamique et exécution du geste	Faible accélération sur la balle, geste peu fluide	Accélération du geste, geste orienté vers l'avant	Accélération maximale sur la balle, geste fluide														
Attitude et participation du corps	Jambes tendues, pas de participation du corps	Jambes fléchies, faible participation du corps	Participation importante du corps, remplacement après la frappe														
<p>Exercice No 4 L'entraîneur distribue 10 balles mi-hautes (environ 50 cm au-dessus du filet) sur la demi-table coup droit, Le joueur effectue 10 frappes du coup droit. Sont comptées les frappes réussies dont le premier rebond sur le sol se fait derrière une ligne située à 4 mètres de la table ; ceci permet d'évaluer la force de la frappe.</p>					10												

Total		60
Admission	45	oui / non