



Fiche de résultats **Raquette d'or**

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 top-spin du coup droit sur top-spin du coup droit à mi-distance. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. A chaque tentative, on compte seulement les allers-retours en top-spin possédant une rotation suffisante selon l'appréciation de l'entraîneur. On arrête de compter lorsque le nombre devient supérieur à 10.</p>				meilleur essai	10												
<p>Note technique de l'enchaînement top-spin du coup droit / top-spin du revers L'entraîneur note de 0 à 5 la qualité technique de l'enchaînement top-spin du coup droit / top-spin du revers dans l'exercice 2 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>Trajectoire, vitesse</td> <td>Trajectoire en cloche, peu de vitesse de balle</td> <td>Trajectoire plus tendue, mais peu de vitesse de balle</td> <td>Trajectoire tendue, vitesse de balle importante</td> </tr> <tr> <td>Moment du contact balle-raquette</td> <td>En phase descendante en top-spin du coup droit et en top-spin du revers</td> <td>Au sommet du rebond en top-spin du coup droit, en phase descendante en top-spin du revers</td> <td>Au sommet du rebond en top-spin du coup droit et en top-spin du revers</td> </tr> </tbody> </table>		0 – 1	2 – 3	4 – 5	Trajectoire, vitesse	Trajectoire en cloche, peu de vitesse de balle	Trajectoire plus tendue, mais peu de vitesse de balle	Trajectoire tendue, vitesse de balle importante	Moment du contact balle-raquette	En phase descendante en top-spin du coup droit et en top-spin du revers	Au sommet du rebond en top-spin du coup droit, en phase descendante en top-spin du revers	Au sommet du rebond en top-spin du coup droit et en top-spin du revers					5
	0 – 1	2 – 3	4 – 5														
Trajectoire, vitesse	Trajectoire en cloche, peu de vitesse de balle	Trajectoire plus tendue, mais peu de vitesse de balle	Trajectoire tendue, vitesse de balle importante														
Moment du contact balle-raquette	En phase descendante en top-spin du coup droit et en top-spin du revers	Au sommet du rebond en top-spin du coup droit, en phase descendante en top-spin du revers	Au sommet du rebond en top-spin du coup droit et en top-spin du revers														
<p>Exercice No 2 Un joueur bloque, avec son revers, régulièrement une fois sur le coup droit et une fois sur le revers adverse. L'autre joueur alterne un top-spin du coup droit et un top-spin du revers, sur le revers adverse. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. 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	10												
<p>Exercice No 3 Les joueurs échangent la balle en parallèle : l'un en top-spin du coup droit et l'autre en bloc du revers. Lorsqu'il le désire, le bloqueur accélère, avec son revers, dans la diagonale revers. Il effectue 10 accélérations. Sont comptées les accélérations réussies dont le premier rebond sur le sol se fait derrière une ligne située à 3 mètres de la table ; ceci permet d'évaluer la qualité de l'accélération.</p>					10												
<p>Exercice No 4 Les joueurs échangent la balle en top-spin du coup droit sur bloc du coup droit dans la diagonale coup droit. Le bloqueur, lorsqu'il le désire, effectue, un contre top-spin du coup droit. Il effectue 10 contre top-spins. Sont comptés les contre top-spins possédant une rotation suffisante selon l'appréciation de l'entraîneur.</p>					10												
<p>Exercice No 5 L'entraîneur sert 10 fois court et coupé. Le joueur effectue 10 retours deux rebonds. Sont comptés les retours dont le deuxième rebond s'effectue dans les derniers 20 cm de la table (matérialiser cette zone).</p>					10												

Total **55**
Admission 40 **oui / non**