



Fiche de résultats Raquette d'argent

Nom du joueur _____

	1 ^{er} essai	2 ^e essai	3 ^e essai	N° de points	Maximum de points												
<p>Exercice No 1 Chaque demi-table est divisée, par un marquage, en deux espaces identiques (avant et arrière). L'exercice débute par deux balles placées dans l'espace avant : un service court coupé et, comme retour du service, une poussette courte. Ensuite, les joueurs alternent tous les deux, en même temps, une poussette longue et une poussette courte, c'est-à-dire ils sont obligés de jouer alternativement dans l'espace arrière, puis dans l'espace avant de la table. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. A chaque tentative, on inverse le serveur et le relanceur. 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 top-spin du coup droit sur défense coupée du revers ou du coup droit (au choix du défenseur). Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. Le défenseur a au moins trois essais. S'il perd la balle lui-même, cela compte obligatoirement comme essai. Mais si c'est le top-spineur qui perd la balle avant 5 allers-retours, le défenseur peut choisir s'il veut prendre le nombre de défenses déjà réalisées comme essai valable ou pas. Lorsque le nombre de défenses devient supérieur à 5, on arrête de compter.</p>				meilleur essai	5												
<p>Note technique de la contre-attaque dans le jeu irrégulier L'entraîneur note de 0 à 5 la qualité technique de la contre-attaque dans le jeu irrégulier dans le meilleur essai de l'exercice 3. Il faut signaler au joueur qui distribue les balles que la qualité de sa distribution a une influence sur la note de son partenaire, comme le montre 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>Distribution des balles</td> <td>Peu de variation dans le placement des balles, changements «téléphonés»</td> <td>Variation importante dans le placement des balles</td> <td>Variation maximale dans le placement des balles, vitesse de distribution élevée</td> </tr> <tr> <td>Technique</td> <td>Technique déformée dans le jeu irrégulier</td> <td>Technique globalement correcte, mais avec quelques crispations gestuelles</td> <td>Gestes déliés, fluidité dans le passage coup droit – revers</td> </tr> </tbody> </table>		0 – 1	2 – 3	4 – 5	Distribution des balles	Peu de variation dans le placement des balles, changements «téléphonés»	Variation importante dans le placement des balles	Variation maximale dans le placement des balles, vitesse de distribution élevée	Technique	Technique déformée dans le jeu irrégulier	Technique globalement correcte, mais avec quelques crispations gestuelles	Gestes déliés, fluidité dans le passage coup droit – revers					5
	0 – 1	2 – 3	4 – 5														
Distribution des balles	Peu de variation dans le placement des balles, changements «téléphonés»	Variation importante dans le placement des balles	Variation maximale dans le placement des balles, vitesse de distribution élevée														
Technique	Technique déformée dans le jeu irrégulier	Technique globalement correcte, mais avec quelques crispations gestuelles	Gestes déliés, fluidité dans le passage coup droit – revers														
<p>Exercice No 3 Un joueur distribue la balle de façon irrégulière sur toute la table : il ne lui est pas permis de jouer plus de trois fois au même endroit. L'autre joueur renvoie en contre-attaque du coup droit et du revers sur le revers du distributeur. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours cumulés en 30 secondes. On compte le nombre total d'allers-retours 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 pour le joueur qui reçoit les balles irrégulièrement. On arrête de compter lorsque le nombre devient supérieur à 25.</p>				meilleur essai	25												
<p>Exercice No 4 Les joueurs échangent la balle en revers sur revers. Lorsqu'il le désire, un joueur accélère, avec son revers, en visant une cible de format A4 placée au coin de la demi-table coup droit adverse. Chaque joueur a 10 essais (un essai = un revers dirigé vers la cible). On compte les balles qui atteignent la cible à chaque tentative.</p>					10												
<p>Exercice No 5 L'entraîneur distribue, au panier de balles, une balle courte coupée sur le coup droit, puis une balle longue coupée sur le milieu de table. Le joueur enchaîne un flip du coup droit et un top-spin du coup droit. Cet enchaînement est réalisé 10 fois, avec un temps d'arrêt après toutes les deux balles afin de permettre au joueur de se replacer. On compte le nombre d'enchaînements réussis, c'est-à-dire et le flip et le top-spin sont réussis.</p>					10												

Total		65
Admission	50	oui / non