



# Fiche de résultats **Balle blanche**

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

1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>e</sup> essai	3 <sup>e</sup> essai	N° de points	Maximum de points
-----------------------	----------------------	----------------------	--------------	-------------------

### Note technique de la prise de raquette

L'entraîneur note de 0 à 5 la prise de raquette du joueur. La note 5 correspond à une prise correcte quel que soit l'exercice réalisé, la note 0 correspond à une prise de raquette constamment incorrecte.

5

**Exercice No 1** Les joueurs échangent la balle en contre-attaque 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. 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.

meilleur essai

10

**Exercice No 2** Les joueurs échangent la balle en contre-attaque du revers dans la diagonale revers. Les demi-tables coup droit sont recouvertes. 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.

meilleur essai

10

**Exercice No 3** Le joueur effectue 10 services du coup droit. Sont comptés les services réussis et réglementaires (selon les règles de l'ITTF).

10

**Exercice No 4** Le joueur effectue 10 services du revers. Sont comptés les services réussis et réglementaires (selon les règles de l'ITTF).

10

**Total** 45

**Admission** 35 **oui / non**