

Exercice N°1

L'objectif apprendre à mettre de l'effet avant sur la balle (Top spin)

A) faire rebondir une balle sur la table et frotter la balle sur le côté à angle 90° puis 60° puis 0°

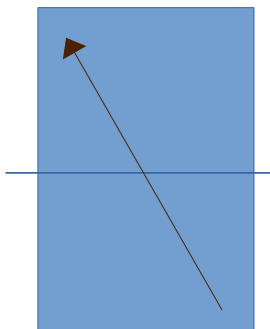


B) faire rouler la balle sur la table du filet vers la ligne de fond et imprimer une rotation sur la balle.

L'objectif : « sentir la balle » par un frotter avant. Pour mettre le plus d'effet il faut porter une accélération.

Durée : 5 minutes

Exercice N°2



Un joueur sert long dans en diagonale 20 balles
L'autre renvoi avec de l'effet avant lift = top spin

Puis l'on inverse les rôles

La première série est une prise de balle dans la phase descendante.
La seconde série est une prise de balle au sommet du rebond

Répétition des deux séries 3 fois par joueurs

Technique : position des jambes avec fléchissement + mouvement de l'avant bras avec un coup de fouet au moment de l'impact et penser au remplacement.

Durée : 15 minutes

Exercices n°3

Sur un service long diagonale, les deux joueurs enchaînent un maxi d'échange en top sur des balles en phase descendante. Mémoriser le nombre d'échange.

Durée 10 minutes