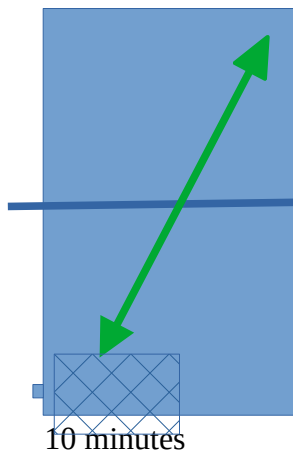


Entraînement

Exercice 1



Objectif : effectuer le plus d'échanges en CD lifté sur bloc RV

A joue un Top « lift » . Il faut prendre la balle dans la phase descendante.

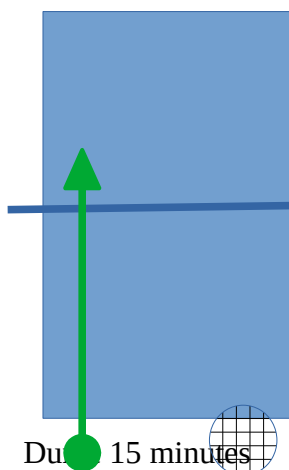
Il faut fléchir sur sa jambe (droite pour droitier) , mettre la tête de la raquette vers le sol puis remonter en accélérant l'avant bras à l'impact sur la balle.

Il faut viser la zone hachuré (milieu de table dans la diagonale).

B proche de la table vient mettre en opposition sa raquette (bloc) dans la phase montante de la balle

utilisation d'un petit panier de balle (10) puis l'on inverse les rôles

Exercice N°2 match défi 10 minutes



Exercice N°3 :

Objectif : le joueur effectue alternativement un top cd et une poussette à plat en visant la cible

L'autre joueur effectue au panier de balle la distribution longue dans le CD de son partenaire.

Si trois réussites d'affiler le distributeur déplace la cible.

Faire l'exercice avec un panier de 20 balles puis échangées les rôles.

Exercices n°4 :

Objectif : faire 10 services long de suite en balle coupée dans le CD-CD ou RV-CD. Si le service est long, effectuer un démarrage en balle lifté, compter le démarrage réussi en continuant l'échange. Faire deux fois chacun le service

le but est de réussir un service coupée long et démarrer en top CD

Le joueur qui sert compte les services long réussi et les démarrages.

Durée 15 minutes