



ETAPE BASEPING

SEANCE 7 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	1 CD A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans une latérale (A ou B est en position de pivot).	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	2 R A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R.	Echauffement de la Contre-attaque R
20H57'	6'	3 Lg A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque CD dans la parallèle CD de B	Echauffement des lignes
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	4 Ls1 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	5 Ls2 A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le R et deux balles sur le CD de B.	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	6 Ls3 Le " huit "	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	7 D1 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD et quand il le désire, écarte sur le R adverse. Le jeu devient alors libre.	Grand Déplacement Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H27'	6'	8 D2 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de B, puis repasse par le milieu. B se déplace et renvoie avec 2 contres-attaques CD, et deux contre-attaques R.	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	



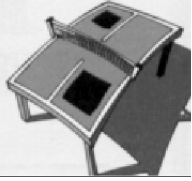
ETAPE BASEPING

SEANCE 7

(suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

EXERCICES (verso)

21H33'	6'	A joue, en contre-attaque R, dans la diagonale R. B pivote de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R..	Fvot
	9	D3 Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	A et B échangent la balle dans la diagonale CD. A, quand il le désire, monte une balle (environ 50 cm au-dessus du filet). B doit identifier cette balle haute et la frapper en CD.	Apprentissage de la Frappe CD
	10	F1 Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. B, quand il le désire, pivote et frappe du CD.	Frappe CD après Fvot
	11	F2 Idem, mais en inversant les rôles	
21H51'	6'	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, peut écarter sur le plein CD ou sur le ventre de B. B doit frapper la balle écartée. Compter le nombre de frappes réussies sur 10 tentatives.	Frappe après Déplacement Latéral
	12	F3 Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	L'entraîneur distribue les balles sur le R. A renvoie en pivotant seulement au signal sonore de l'entraîneur ("Pivot") ==> améliore la vitesse de réaction.	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
	13	P Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	<p>Match à thème en 21 points Décompte des points normal mais avec une possibilité supplémentaire pour marquer un point. Quand on joue dans la cible (format A4 ou A3 = une veste de survêtement pliée par exemple), le jeu s'arrête et le joueur qui a atteint la cible marqué un point.</p> <p>Possibilité de déplacer la cible sur la table</p> 	Jeux dirigé et à thème : Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse
	14	J	
22H15'	15'	<p>Compétitions par poules Les joueurs sont répartis par poule de 3 ou 4 joueurs et par niveau (poule forte, moyenne, faible). A l'issue des poules le gagnant monte de poule (sauf, bien sûr, le gagnant de la poule 1) et les perdants descendent de poule (sauf le perdant de la dernière poule). Reprendre ces nouvelles poules la séance suivante.</p>	Forme compétitive : Améliorer l'esprit d'équipe
22H30'		C	



ETAPE BASEPING

SEANCE 8 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	1 CD A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale R. (A et B sont tous les deux en position de pivot)	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	2 R A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R, B s'étant reculé de la table (environ 1 mètre).	Echauffement de la Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
20H57'	6'	3 Lg A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque CD dans la parallèle CD de B, B étant à 1 mètre de la table.	Echauffement des lignes
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	4 Ls1 A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R.	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	5 Ls2 A distribue, en contre-attaque CD, deux balles sur le CD et une balle sur le R de B.	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	6 Ls3 Le " huit " avec la zone centrale de la table cachée par une bande de 20 à 30cm (pour obliger les joueurs à être précis).	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	7 D1 A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le R et une balle sur le CD de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD et quand il le désire, écarte sur le R adverse. Le jeu devient alors libre.	Grand Déplacement Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H27'	6'	8 D2 A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD, une balle sur le milieu et une balle sur le R de B puis repasse par le milieu. B se déplace et renvoie avec 2 contre-attaques CD, et deux contre-attaques R.	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	



ETAPE BASEPING

SEANCE 8

(suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

EXERCICES (verso)

21H33'	6'	9	A joue, en contre-attaque R, dans la diagonale R. A et B pivotent de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R.	Fvot
		D3	Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	10	A et B échangent la balle dans la diagonale CD. A, quand il le désire, monte une balle (environ 50 cm au-dessus du filet). B doit identifier cette balle haute et la frapper en CD. Compter le nombre de frappes réussies sur 10 tentatives.	Apprentissage de la Frappe CD
		F1	Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	11	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, pivotent et frappent du CD.	Frappe CD après Fvot
21H51'	6'	12	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, peuvent écarter sur le plein CD de l'adversaire qui doit alors frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
		F3	Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	13	L'entraîneur distribue régulièrement 2 balles sur le CD et 2 balles sur le R. A remet 2 contres-attaques CD et 2 contres-attaques R.	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
		P	Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	14	<p>Match à thème en 21 points La partie centrale de la table (sur une largeur de 20 cm à 30 cm) est cachée (à l'aide de survêtements par exemple). Lorsque le joueur envoie la balle dans cette zone il perd le point. Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse</p> 	Jeux dirigé et à thème : Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse
22H15'	15'	15	<p>Formule coupe Davis Match par équipes de 2 en deux sets gagnants Cinq parties : 4 simples et 1 double.</p>	Forme compétitive : Améliorer l'esprit d'équipe
22H30'		C		



ETAPE BASEPING

SEANCE 9 (sur 11)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

		EXERCICES (recto)	OBSERVATIONS
20H45'	6'	1 CD A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque CD dans la diagonale CD.	Echauffement de la Contre-attaque CD
20H51'	6'	2 R A et B échangent la balle en contre-attaque R sur contre-attaque R dans la diagonale R, en se reculant tous les deux, à 1 mètre de la table.	Echauffement de la Contre-attaque R
20H57'	6'	3 Lg A et B échangent la balle en contre-attaque CD sur contre-attaque R dans la parallèle R de B	Echauffement des lignes
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H03'	6'	4 Ls1 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie en alternant une contre-attaque CD et une contre-attaque R, mais peut, avec le CD et quand il le désire, écarter la balle sur le R de A. Le jeu devient alors libre.	Liaison régulière Contre-attaque CD et Contre-attaque R
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H09'	6'	5 Ls2 A distribue, en contre-attaque R, une balle sur le CD et deux balles sur le R de B. B enchaîne une contre-attaque CD et deux contre-attaques R.	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H15'	6'	6 Ls3 Le " huit "	
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H21'	6'	7 D1 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD et une balle sur le R de B. B renvoie toutes les balles en contre-attaque CD.	Grand Déplacement Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	
21H27'	6'	8 D2 A distribue, en contre-attaque CD, une balle sur le CD une balle sur le mimieu et une balle sur le R de B. (Puis il revient sur le plein CD). B se déplace et renvoie avec 2 contre-attaques CD et 1 contre-attaque R	Combinaison Petit Déplact Latéral et Grand Déplact Latéral
		Idem, mais en inversant les rôles	



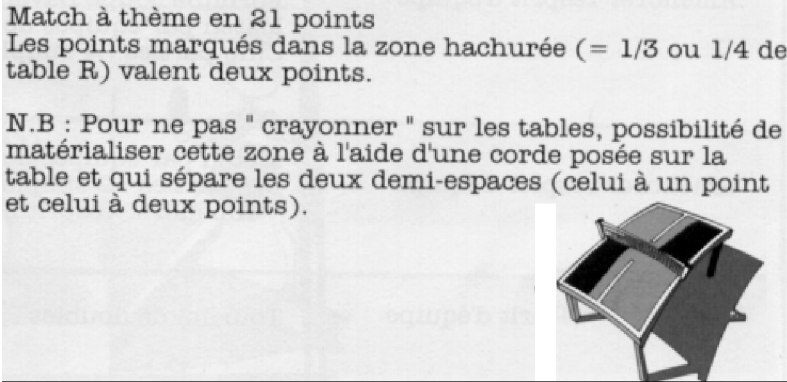
ETAPE BASEPING

SEANCE 9

(suite)

CD = Coup Droit
 R = Revers
 Lg = Ligne
 Ls = Liaisons régulières
 D = Déplacements
 F = Frappe
 P = Exercices au Panier de balles
 J = Jeux à thèmes
 C = Formes Compet.

EXERCICES (verso)

21H33'	6'	9	A joue, en contre-attaque R, dans le milieu de table. A et B pivotent de façon à alterner un renvoi en contre-attaque CD et un renvoi en contre-attaque R.	Pivot
		D3	Idem, mais en inversant les rôles	
21H39'	6'	10	A lance, à la main, une balle haute (environ 50 cm au-dessus du filet) sur le CD de B. B effectue une frappe CD.	Apprentissage de la Frappe CD
		F1	Idem, mais en inversant les rôles	
21H45'	6'	11	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A et B, quand ils le désirent, pivotent et frappent du CD. Compter le nombre de frappes, précédées d'un pivot, réussies sur 10 tentatives.	Frappe CD après Pivot
21H51'	6'	12	A et B échangent la balle en contre-attaque R dans la diagonale R. A, quand il le désire, peut écarter sur le CD. B doit frapper la balle écartée.	Frappe après Déplacement Latéral
		F3	Idem, mais en inversant les rôles	
21H57'	8'	13	L'entraîneur distribue des balles sur le CD de A qui frappe. Distribution en augmentant la vitesse de distribution des balles sans que la technique de A ne se déforme).	Apprentissage de la Frappe CD au Panier de Balles
		P	Idem, mais en inversant les rôles	
22H05'	10'	14	<p>Match à thème en 21 points Les points marqués dans la zone hachurée (= 1/3 ou 1/4 de table R) valent deux points.</p> <p>N.B : Pour ne pas " crayonner " sur les tables, possibilité de matérialiser cette zone à l'aide d'une corde posée sur la table et qui sépare les deux demi-espaces (celui à un point et celui à deux points).</p> 	<p>Jeux dirigé et à thème :</p> <p>Construire le déroulement de l'échange pour conclure sur le R adverse</p>
22H15'	15'	15	<p>Match par équipes de 3. Dix parties : 9 simples et 1 double. Améliorer l'esprit d'équipe</p>	<p>Forme compétitive :</p> <p>Améliorer l'esprit d'équipe</p>
22H30'		C		