

Exercices types – déplacements – liaison coup droit – revers

- Travail des gammes : le coup droit (CD) et le revers (R)

CD/CD, R/R, CD/CD en pivot

Travail par objectifs : 1) avec le chrono sur 1' (possible aussi sur 2' ou plus)

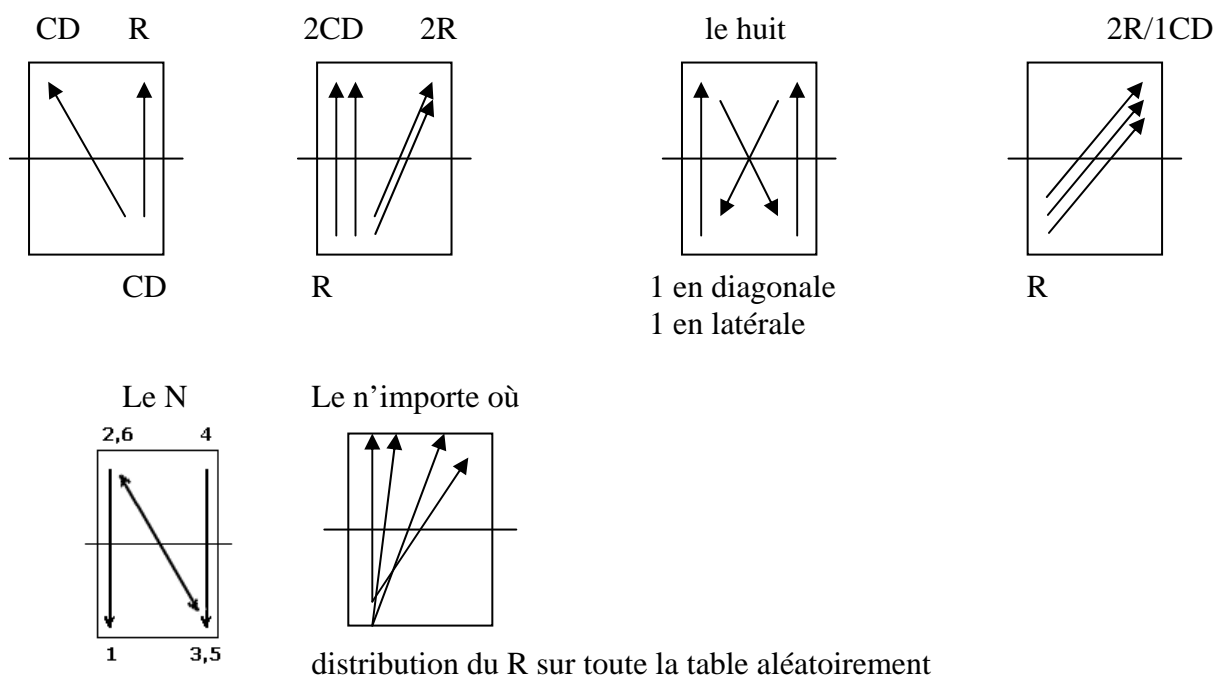
2) 50 échanges en 10 balles, ou 25 en 5 b. (adapter le nb de b. au niveau)

3) 5-8-11-15-18-21-25-... sans que la balle ne tombe par terre (changement de partenaire à chaque objectif.

4) 20 ou 25 ou 30 ou... sans que la balle ne tombe par terre (adapter le nb au niveau, de façon à ce qu'il réalise l'objectif, mais pas trop vite : environ 4'-5')

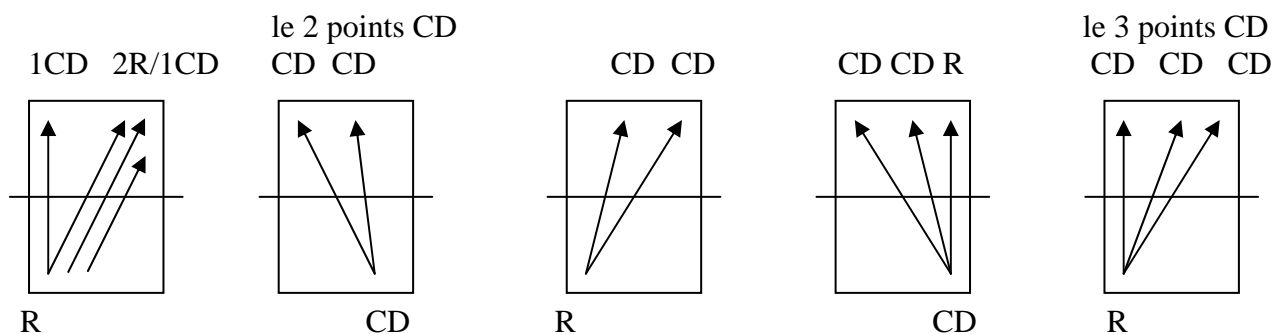
5) ton imagination trouvera plein d'autres objectifs...

- Travail de la liaison CD/R



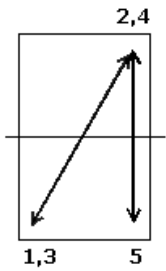
- Travail du déplacement

1) en latéral

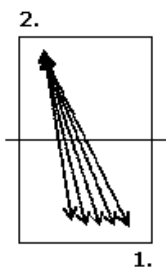


Le 2 – 1 ou « falkenberg »

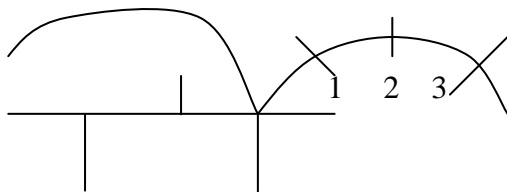
Un joueur distribue du R (2,4), 2 balles sur le R et une balle sur le CD. Celui qui se déplace effectue 1 Revers (1), 1 pivot (3), 1 CD (5)



le $\frac{3}{4}$ CD (distribution de balles aléatoires, sur les $\frac{3}{4}$ du CD). Celui qui se déplace doit tout renvoyer avec le CD.



2) en profondeur



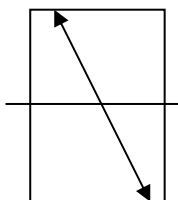
- 1- tôt
- 2- sommet du rebond
- 3- tard

Tous ces exercices sont conçus pour 2 droitiers, les réadapter lorsqu'il y a 1 ou 2 gauchers.

Le demi-japonais (1) : jeu CD/CD, un des joueurs prend une balle tôt puis une balle tard après le sommet du rebond.

Le japonais (2) : distribution du CD : 2 balles sur le CD (prise de balle tôt et tard), 2 balles sur le R (prise de balles tôt et tard). Variante la même chose uniquement avec le CD (difficile).

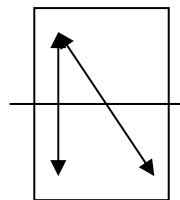
CD



CD

(1)

CD



R+R CD+CD

(2)