

Fiche d'Évaluation : Niveau Prépa ping (Balle Blanche) " découverte de l'activité " ;

Nom du joueur : _____

Date de l'évaluation : _____

Critère d'évaluation	Résultat (Oui/Non)	Commentaires
Prise de raquette correcte	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Renvoi régulier en coup droit	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Renvoi régulier en revers	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Service réglementaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Déplacements latéraux simples	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Attitude dynamique derrière la table	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Plaisir de jouer et concentration	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	

Observations générales :

Signature de l'entraîneur : _____

Fiche de Suivi Individuel : Niveau Prépa ping (Balle Blanche)

Objectif : Découverte de l'activité et acquisition des bases techniques.

Exercices :

- Prise de raquette :**
 - Apprendre à tenir correctement la raquette.
 - Exercice : Tenir la raquette et frapper des balles légères pour s'habituer à la prise.
- Renvoi de balle :**
 - Maîtriser un geste simple de renvoi en coup droit et en revers.
 - Exercice : Échanger des balles avec un partenaire en visant la régularité.
- Service réglementaire :**
 - Servir de façon réglementaire et placée.
 - Exercice : Effectuer 10 services réglementaires en direction de la diagonale et de la latérale.
- Déplacements simples :**
 - Travailler les déplacements latéraux simples.
 - Exercice : Se déplacer latéralement pour renvoyer des balles envoyées par l'entraîneur.
- Échauffement hors table :**
 - Jeux de poursuite et d'opposition pour développer la mobilité et le côté malin.
 - Exercice : Courses et jeux de réaction pour améliorer la coordination.

Comportements attendus :

- Capacité à renvoyer la balle avec régularité.
- Attitude dynamique derrière la table.
- Plaisir de jouer et concentration maintenue.

Fiche d'Évaluation : Niveau Base ping (Balle Orange) " commencer à structurer son jeu "

Nom du joueur : _____

Date de l'évaluation : _____

Critère d'évaluation	Résultat (Oui/Non)	Commentaires
Frappe en coup droit maîtrisée	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Frappe en revers maîtrisée	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Placement de la balle (latérale, diagonale)	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Liaisons coup droit-revers	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Service placé court et rapide	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Retour de service placé	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Coordination et déplacements	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	

Observations générales :

Signature de l'entraîneur : _____

Fiche de Suivi Individuel : Niveau Base ping (Balle Orange)

Objectif : Commencer à structurer son jeu.

Exercices :

- Coup droit et revers :**
 - Maîtriser un geste de frappe en coup droit et en revers.
 - Exercice : Effectuer des échanges en alternant coup droit et revers.
- Placement de la balle :**
 - Jouer en latérale et en diagonale.
 - Exercice : Viser des zones spécifiques sur la table adverse.
- Liaisons coup droit-revers :**
 - Effectuer des enchaînements en coup droit et en revers.
 - Exercice : Jouer des séquences de coups alternés.
- Service et retour de service :**
 - Apprendre le service placé court et rapide, et le retour de service placé.
 - Exercice : Pratiquer différents types de services et de retours.
- Coordination et éducatifs du pied :**
 - Travailler la coordination et les déplacements.
 - Exercice : Parcours de coordination et exercices de pieds.

Comportements attendus :

- Capacité à accélérer et placer la balle.
- Mobilité et équilibre améliorés.
- Compréhension des bases tactiques.

Fiche d'Évaluation : Niveau Jeu ping (Raquette de Bronze "continuer à structurer son jeu "

Nom du joueur : _____

Date de l'évaluation : _____

Critère d'évaluation	Résultat (Oui/Non)	Commentaires
Services variés	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Poussettes précises	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Top-spin sur balle coupée	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Déplacements et replacements	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Schémas tactiques à partir du service	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Adaptation en compétition	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	

Observations générales :

Signature de l'entraîneur : _____

Fiche de Suivi Individuel : Niveau Jeu ping (Raquette de Bronze)

Objectif : Continuer à structurer son jeu.

Exercices :

- Services et poussettes :**
 - Maîtriser les services et les poussettes en coup droit et en revers.
 - Exercice : Pratiquer des services variés et des poussettes précises.
- Top-spin :**
 - Apprendre à démarrer en top-spin sur une balle coupée.
 - Exercice : Entraînement au top-spin sur des balles coupées.
- Déplacements et replacements :**
 - Travailler les déplacements et replacements latéraux.
 - Exercice : Exercices de déplacement avec changements de direction.
- Schémas tactiques :**
 - Mettre en place des schémas tactiques à partir du service.
 - Exercice : Simuler des situations de match pour appliquer les schémas.
- Compétition :**
 - Apprentissage de la compétition et jeu en fonction de l'adversaire.
 - Exercice : Matches simulés avec analyse des stratégies.

Comportements attendus :

- Capacité à construire l'échange avec effet et vitesse.
- Adaptation et réaction aux balles adverses.
- Développement du sens tactique.

Fiche d'Évaluation : Niveau Techni ping (Raquette d'Argent) " varier son jeu "

Nom du joueur : _____

Date de l'évaluation : _____

Critère d'évaluation	Résultat (Oui/Non)	Commentaires
Défense coupée ou haute liftée	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Poussettes variées (courte, longue, tendue)	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Variations de démarrage	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Adaptation aux différents matériaux	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	
Capacité à gêner l'adversaire	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	

Observations générales :

Signature de l'entraîneur : _____

Fiche de Suivi Individuel : Niveau Techni ping (Raquette d'Argent)

Objectif : Varier son jeu.

Exercices :

1. Jeu de contre :

- Apprendre à défendre une balle en défense coupée ou haute liftée.
- Exercice : Entraînement à la défense contre des attaques adverses.

2. Poussettes variées :

- Maîtriser différentes formes de poussettes (courte, longue, tendue).
- Exercice : Pratiquer les différentes poussettes dans des situations de jeu.

3. Variations de démarrage :

- Travailler les variations de démarrage (rotation, vitesse, puissance).
- Exercice : Exercices de démarrage avec différentes intentions.

4. Défense :

- Apprendre la défense coupée sur balle liftée et la défense haute liftée.
- Exercice : Entraînement à la défense contre des balles liftées.

5. Matériaux :

- Jouer avec et contre différents matériaux pour améliorer l'adaptabilité.
- Exercice : Matches contre des joueurs utilisant différents types de raquettes.

Comportements attendus :

- Capacité à gêner l'adversaire et à imposer son jeu.
- Maîtrise des différentes formes de jeu.
- Adaptabilité aux situations de match.

Fiche d'Évaluation : Niveau Excel ping (Raquette d'Or) " s'adapter à l'adversaire "

Nom du joueur : _____

Date de l'évaluation : _____

Critère d'évaluation	Résultat (Oui/Non)	Commentaires
Coups techniques spécifiques	[] Oui [] Non	
Coup terminal adapté	[] Oui [] Non	
Services et relance variés	[] Oui [] Non	
Gestion de la compétition	[] Oui [] Non	
Développement physique	[] Oui [] Non	
Adaptabilité et intelligence de jeu	[] Oui [] Non	

Observations générales :

Signature de l'entraîneur : _____

Fiche de Suivi Individuel : Niveau Excel ping (Raquette d'Or)

Objectif : S'adapter à l'adversaire.

Exercices :

- Coups techniques :**
 - Travailler différents coups techniques en fonction de son système de jeu.
 - Exercice : Perfectionnement des coups techniques spécifiques.
- Coup terminal :**
 - Développer un coup terminal adapté à son système de jeu.
 - Exercice : Entraînement au coup terminal dans des situations de match.
- Services et relance :**
 - Améliorer les services et la relance adaptés à son système de jeu.
 - Exercice : Pratiquer des services et relances variés.
- Gestion de la compétition :**
 - Apprendre à gérer la compétition et à construire les points autour de ses coups forts.
 - Exercice : Simulations de compétition avec analyse des points.
- Travail physique :**
 - Continuer le développement des qualités physiques spécifiques au tennis de table.
 - Exercice : Entraînement physique ciblé (vitesse, coordination, gainage).

Comportements attendus :

- Capacité à faire évoluer une situation défavorable en situation favorable.
- Utilisation optimale des coups techniques.
- Adaptabilité et intelligence de jeu.