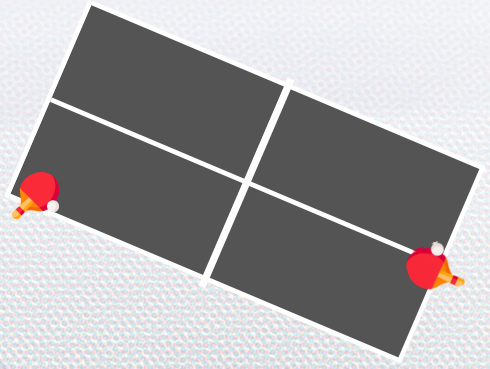


SÉANCE 1

LE PING, C'EST JOUER



RÉALISE UN SERVICE

Avec une bassine de 20 balles : lance la balle puis tape-la avec la raquette pour qu'elle rebondisse dans ton camp puis dans le camp adverse. Essaie de faire 10 services en coup droit et 10 en revers.

RENVOIE UN SERVICE

Avec une bassine de 20 balles : ton partenaire t'envoie un service, alternativement vers ton coup droit puis ton revers. Après le premier rebond dans ton camp, renvoie la balle de l'autre côté du filet.

RÉALISE UN ÉCHANGE

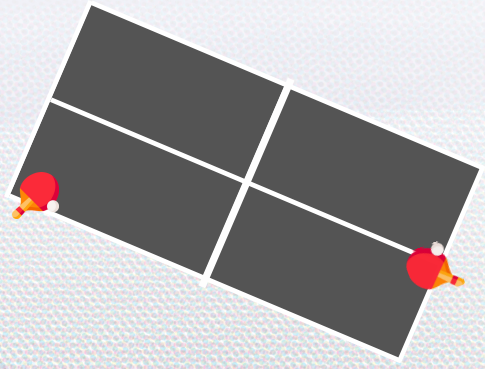
Après avoir envoyé un service puis avoir réceptionné le retour de ton partenaire, renvoie la balle de l'autre côté du filet. Pense à changer le placement de ta balle vers la demi-table adverse.

MARQUE UN POINT

Lors d'un échange, une fois le service réalisé, renvoie la balle vers ton partenaire en essayant de gagner le point. Pour cela, tu peux soit varier le placement sur la demi-table, soit frapper plus fort dans la balle soit lui imprimer un effet gênant.

SÉANCE 2

LE PING, C'EST BOUGER



APPRENDS À TE DÉPLACER

Avec deux bassines, une remplie de 10 balles et l'autre vide, disposées aux extrémités de la table, réalise rapidement 10 aller-retours en pas latéraux pour transférer les balles d'une bassine à l'autre. Chronométré, cherche à battre ton score avec 3 essais.

Si vous êtes deux, défie ton partenaire en réalisant cet exercice plus rapidement que lui.

DÉPLACE-TOI POUR RATTRAPER LA BALLE

Réalise un échange avec ton partenaire en laissant rebondir la balle une fois sur ta demi-table puis une fois sur le sol avant de la renvoyer avec ton coup droit ou revers de l'autre côté du filet.

Compte les échanges pour atteindre 10 renvois sans faire de faute.

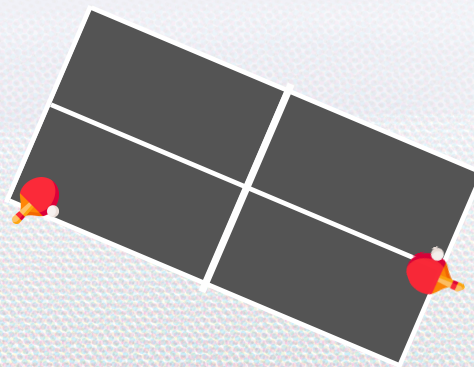
BOUGE ET FAIS BOUGER TON PARTENAIRE/ADVERSAIRE

Réalise un échange avec ton partenaire en ne renvoyant la balle qu'avec le côté coup droit puis qu'avec le revers, quel que soit le placement de la balle sur la table, ce qui va t'obliger à te déplacer.

Compte les échanges pour atteindre 10 renvois sans faire de faute, en bougeant et en alternant coup droit/revers.

SÉANCE 3

LE PING, C'EST S'AMUSER



JOUE EN TABLE TOURNANTE

4 à 8 joueurs sont autour de la table, la moitié d'un côté et la moitié de l'autre.

À chaque fois que tu arrives à envoyer la balle de l'autre côté, déplace-toi vers la demi-table en face en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Attends ton tour puis renvoie la balle après que le joueur devant toi ait joué puis se soit déplacé. Essaie de jouer le plus longtemps possible sans faire de fautes. C'est un jeu à élimination où tous ceux qui ne renvoient pas correctement la balle sont disqualifiés, de façon à ce qu'il ne reste plus que 2 joueurs. Ceux-ci font alors un match au meilleur des 2 points pour définir le gagnant (sans tourner bien sûr).

LA RONDE DES FRAPPES

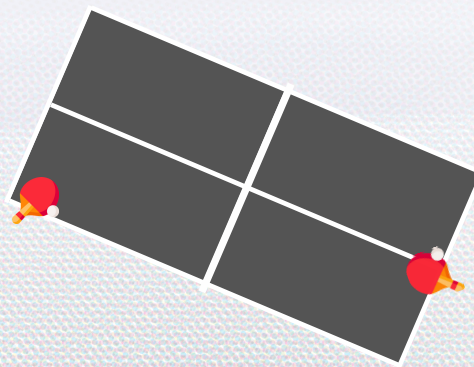
L'entraîneur envoie des balles hautes que tu attaques (smash). Après chaque frappe forte vers l'autre demi-table, fais le tour de la table en courant et replace-toi derrière tes partenaires. Si tu rates, tu es éliminé jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un joueur.

LA MONTÉE-DESCENTE

2 joueurs par table. Les tables sont numérotées de 1 à ... en fonction de leur nombre. Réalise un mini-match en 5 points gagnants, avec deux services chacun (sans 2 points d'écart). Le vainqueur monte vers la table 1 et le perdant descend vers la table opposée. Pour atteindre et rester à la table 1, il faut gagner le plus de mini-matches possibles.

SÉANCE 4

LE PING, C'EST PROGRESSER



METS DE L'EFFET LIFTÉ

Avec ta raquette et une balle posée sur un goulot de bouteille en plastique lestée, essaie de frotter la balle avec ta raquette pour la renvoyer de l'autre côté du filet sans faire tomber la bouteille.

JOUE EN VISANT LA CIBLE

Utilise une bassine de 20 balles. Fais rebondir la balle sur la table devant toi puis tape dans la balle avec ta raquette pour toucher une ou plusieurs cibles disposées de l'autre côté de la table. Réalise 10 essais en coup droit puis 10 essais en revers.

Si tu y arrives bien, effectue le même exercice mais après avoir réceptionné le service de ton partenaire.

JOUE UN MATCH

Ton "parrain e.pass'ping" te propose un joueur de ton niveau à affronter sur un match en trois manches gagnantes de 11 points avec deux services chacun.

À la fin de chaque manche, change de côté. Après ce match, défie un autre joueur.