

ATELIER 1 : ROBOT

QUOI ?

Le robot est programmé pour mettre 10 balles dans le Coup Droit puis 10 balles dans le Revers.

COMMENT ?





Le joueur doit effectuer des renvois d'abord en Coup Droit (10 fois) puis en Revers (10 fois).

COMBIEN DE POINTS ?

1 point par renvoi sur la table

2 points sur renvoi à l'intérieur du cerceau

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Déplacer le cerceau
-  Remplacer le renvoi par un Top Spin
-  Faire du pivot à la place du Revers
-  Programmer le robot pour 1 Coup Droit puis 1 Revers

ATELIER 2 : SERVICES

QUOI ?

Une bassine de balles est posée sur la table. On met 1 cerceau dans chaque camp.




COMMENT ?

Le joueur doit effectuer 10 services en Coup Droit puis 10 services en Revers.
On fait attention à la présentation, au lancer de balle et au contact en phase descendante.

COMBIEN DE POINTS ?

1 point par service dans les cerceaux
(Pas de sanction mais des explications si le service n'est pas tout à fait réussi)

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Changer le placement des cerceaux
-  Changer la taille des cerceaux
-  Demander de l'effet au service (coupé, lifté, latéral, etc.)

ATELIER 3 : NAVETTE

QUOI ?

2 lignes espacées de 3m. Des plots délimiteront celles-ci.

COMMENT ?


Le joueur doit effectuer 5 allers-retours en « pas sautés ». On chronomètre son temps (possibilité d'utiliser un « radar »).

COMBIEN DE POINTS ?

Faire le meilleur temps possible.

Nombre d'essai suivant le temps disponible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

 En duel

ATELIER 4 : PANIER DE COUP DROIT

QUOI ?

Un distributeur avec un panier de balle. Un joueur joue pendant que les autres ramassent les balles.



COMMENT ?

Le joueur doit effectuer un renvoi du Coup Droit dans la diagonale. Il a 10 tentatives pour marquer 10 points puis les joueurs tournent.

COMBIEN DE POINTS ?

1 point par Coup Droit réussi sur la table.
Nombre d'essai suivant le temps disponible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Changer le placement (ligne droite)
-  Jouer en Top Spin ou Poussette

ATELIER 5 : ECHANGES

QUOI ?

Une table avec un relanceur.



COMMENT ?

Le joueur doit effectuer le plus d'échange possible avec 1 seule balle pendant 1 minute. Si elle tombe, on ne revient pas à zéro, on additionne.

COMBIEN DE POINTS ?

Faire le plus grand nombre d'échange. Nombre d'essai suivant le temps disponible.
Coup Droit et Revers sont autorisés.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Avec déplacement
-  Jouer en Top Spin

ATELIER 6 : CORDE A SAUTER

QUOI ?

Plusieurs cordes à sauter sont disponibles.




COMMENT ?

Le joueur doit effectuer le plus grand nombre de sauts pendant 1 minute. Il a le droit de faire des fautes.

COMBIEN DE POINTS ?

Faire le meilleur score possible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Record sans faute
-  En duel
-  Double saut

ATELIER 7 : PANIER DE REVERS

QUOI ?

Un distributeur avec un panier de balle. Un joueur joue pendant que les autres ramassent les balles.



COMMENT ?

Le joueur doit effectuer un renvoi du Revers dans la diagonale. Il a 10 tentatives pour marquer 10 points puis les joueurs tournent.

COMBIEN DE POINTS ?

1 point par Revers réussi sur la table sur 10 balles.
Nombre d'essai suivant le temps disponible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Changer le placement (ligne droite)
-  Jouer en Top Spin ou Poussette

ATELIER 8 : CIBLES

QUOI ?

Un distributeur avec un panier de balle. Un joueur joue pendant que les autres ramassent les balles.




COMMENT ?

Le joueur doit viser les cibles proposées. Il a 10 chances pour marquer 10 points puis les joueurs tournent.

COMBIEN DE POINTS ?

1 point par cible touchée sur 10 balles.
Nombre d'essai suivant le temps disponible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

-  Changer le placement des cibles
-  Jouer en Top Spin
-  Ajouter un déplacement

ATELIER 9 : VITESSE

QUOI ?

Ligne droite de 20m définie par des plots au départ et à l'arrivée.

COMMENT ?


Le joueur doit effectuer le meilleur temps sur un sprint de 20m en aller-retour (donc 2 fois 20m).

COMBIEN DE POINTS ?

Faire le meilleur temps possible.

Nombre d'essai suivant le temps disponible.

VARIANTES POSSIBLES (notamment sur un second passage) :

 En duel