Rallye effet lifté

Tennis de table • Lycée Seconde/Première • CA4

Objectif

Maintenir un échange en utilisant l'effet lifté

But

Atteindre 12 échanges liftés consécutifs

Thème

Utiliser les effets (lifté, coupé) pour gêner l'adversaire

Organisation et rôles

Binôme : 2 joueurs actifs, observateur optionnel pour compter — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Éviter les frappes trop fortes, surveiller l'espace

Consigne

Deux joueurs échangent uniquement en top spin (lifté). Comptabiliser le nombre de coups consécutifs.

Critères de réalisation

- Frapper sur le haut de la balle
- Corps orienté vers l'avant
- Maintien du rythme

Critère de réussite

≥ 12 échanges consécutifs en top spin

Matériel

1 table, 20 balles

Variables de différenciation

- Échanges 10□ 20
- Zone libre□ zone imposée
- Top spin lent□ rapide