

FICHE **AIGUILLAGE** pour les SITUATIONS, Tennis de table

Zoom Technique

| Problèmes rencontrés | Zoom | Pour y remédier, je peux exploiter la fiche | |
|--|--|---|--|
| | | <i>Je débute alors je choisis...</i> | <i>Je me sens plutôt à l'aise alors je choisis..</i> |
| Si je n'arrive pas à taper dans la balle | <i>Jouer en coup droit</i> | Situation 3 Situation 4 | |
| Si je tape trop fort dans la balle | | Situation 4 | Situation 3 |
| Si je sors souvent la balle hors de la demi-table adverse ou si je la mets souvent dans le filet | | Situation 5 | Situation 5 Situation 6 |
| Si je ne sais pas servir de façon réglementaire | <i>Servir de façon réglementaire (et efficace)</i> | Situation 1 | |
| Si mon service est réglementaire mais pas dangereux | | Situation 2 | |
| Si je renvoie toujours des balles faciles au centre de la demi-table adverse | <i>Tendre les trajectoires</i> | Situation 5 | Situation 6 Situation 7 |
| Si mes balles sont trop lentes et trop hautes au-dessus du filet | | Situation 7 Situation 8 | Situation 8 |
| Si je ne suis pas toujours bien placé par rapport à la balle | Améliorer mes déplacements (mon placement) | Situation 5 Situation 9 | Situation 9 |
| Si je suis souvent en retard | | Situation 10 Situation 11 | Situation 10 Situation 11 |

Zoom Tactique

| Mes intentions tactiques | Zoom | Pour y travailler, je peux exploiter la fiche |
|--|---|---|
| Je veux savoir repérer une situation favorable pour rompre l'échange | <i>Repérer et exploiter une situation favorable</i> | <i>Situation 16</i> |
| Je veux exploiter voire créer une situation favorable pour rompre l'échange. | | Situation 17 |
| Je veux déstabiliser mon adversaire dès le service pour qu'il m'offre en retour une balle favorable pour rompre l'échange | Servir pour gêner mon adversaire | Situation 12 |
| Je veux marquer le point dès le service | | Situation 12 Situation 13 |
| Je veux créer une situation favorable pour rompre l'échange rapidement. | Rompre l'échange rapidement | Situation 14 |
| Je veux créer une situation favorable pour rompre l'échange rapidement et dès le service | | Situation 15 |
| Je veux adapter mon jeu en fonction des forces et faiblesses de mon adversaire / coach | Etablir une stratégie en fonction de mon adversaire | Situation 18 |
| Je veux mettre en place avec mon coach une stratégie efficace en fonction de mes forces et faiblesses et de mon adversaire | | Situation 19 |