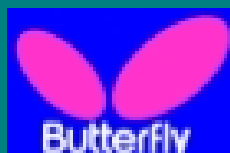
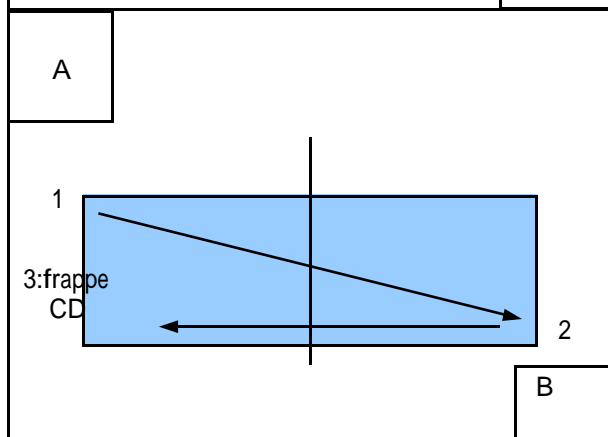
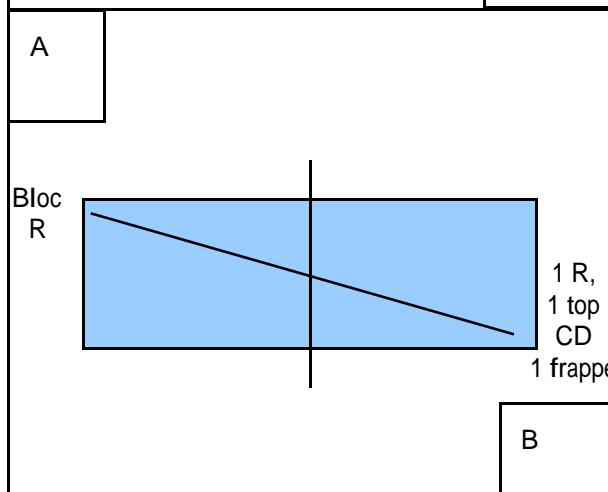
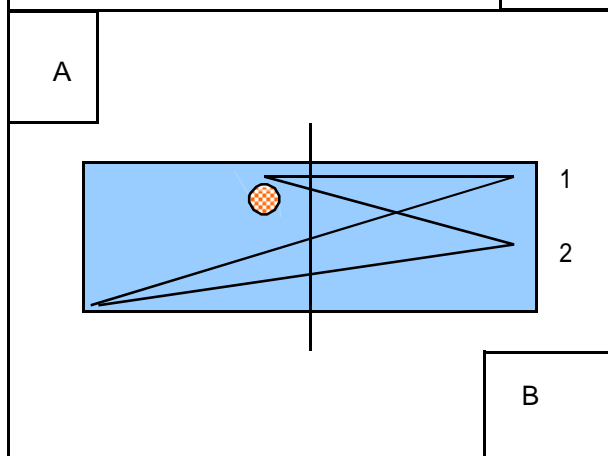
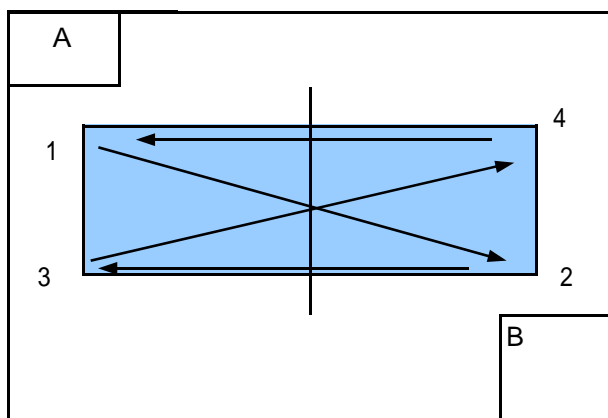


# *Séances d'entraînement*

*- 24 fiches pratiques prêtes à l'emploi -*



OBJECTIFS : Travailler les petits déplacements



CONSIGNES :

Exo 1 : le 8  
A exécuter de + en + vite  
2 x 5 min

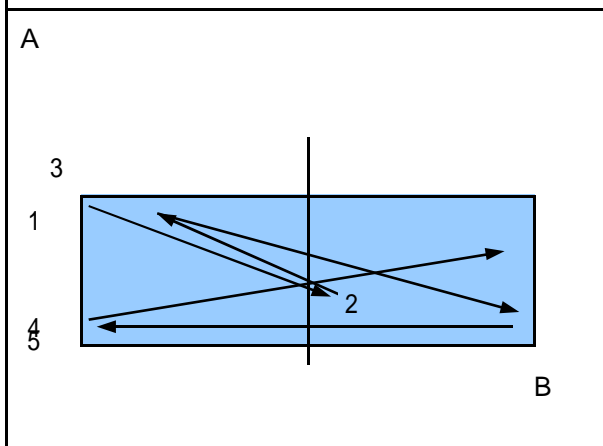
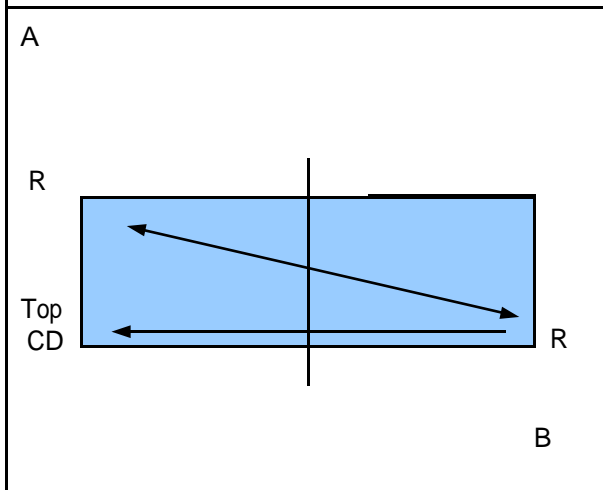
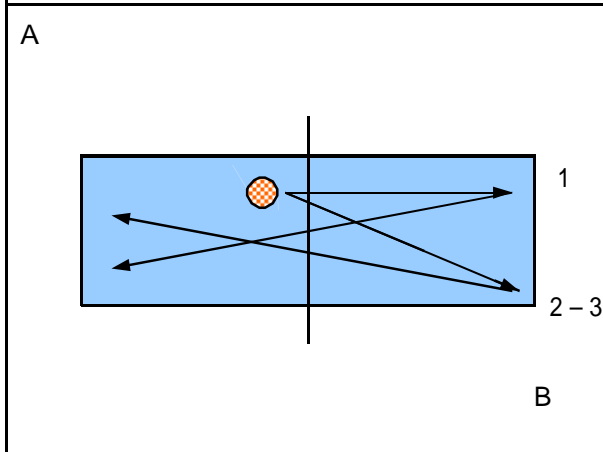
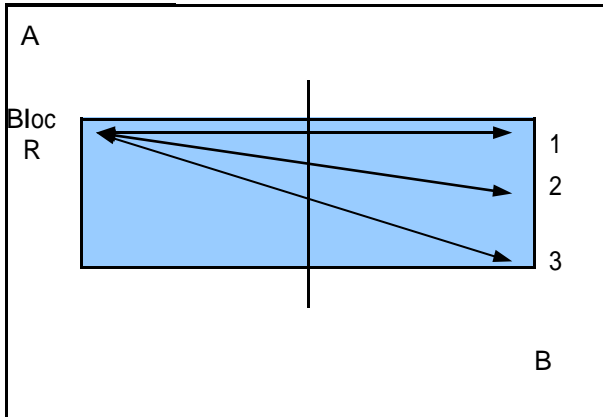
Exo 2 : au panier de balles  
2 x 10 min  
Accélérer la distribution au fur et à mesure  
1 balle plein CD, 1 balle milieu de table coupée  
B exécute 1 top CD sur la balle coupée, 1 frappe CD

Exo 3 : travailler le pivot CD  
Travail dans la diagonale revers  
A et B en revers / revers  
A pivote, top CD, enchaînement frappe CD

► l'échange se termine alors en jeu libre en cherchant le coup terminal  
2 x 10 min

Exo 4 : situation de match  
A fait un service bombe dans la diagonale R  
B retourne sur le CD de A  
Frappe CD ou top frappé

OBJECTIFS : travailler les grands déplacements



CONSIGNES :

Exo 1 : A est en bloc revers . Il distribue 1 balle plein CD, 1 balle milieu de table, 1 balle plein revers  
 B exécute 2 CD et 1 revers  
 On revient directement de la position 3 à la position 1  
 2 x 5 min

Exo 2 : panier de balles  
 2 x 10 min

A distribue des balles coupées : 1 balle plein CD  
 2 balles plein revers

B exécute 1 top frappé CD, 1 top revers, 1 top CD en pivot

Exo 3 : déplacement en profondeur

Les 2 joueurs sont en revers / revers  
 Quand il le souhaite , B joue écarte dans la latérale

A enchaîne en top CD puis frappe  
 2 x 10 min

Exo 4 : situation de match

A sert court ( coupé ou sans effet) : 1

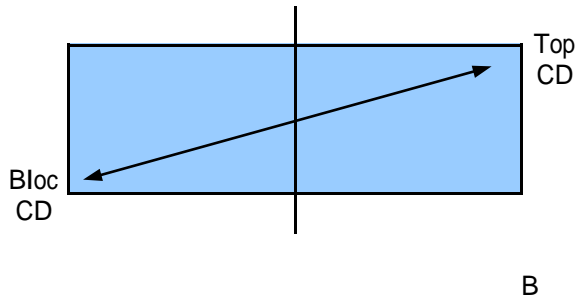
B retourne en poussette tendue sur le revers de A : 2

A pivote et tope dans la diagonale revers : 3

B bloque dans le CD de A : 4

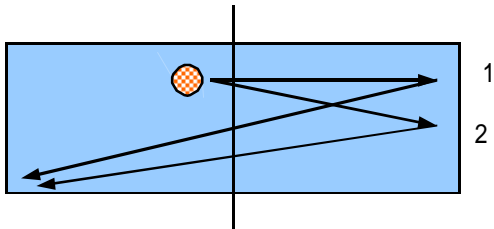
OBJECTIFS : Améliorer le top CD Top frappé et top rotation

A



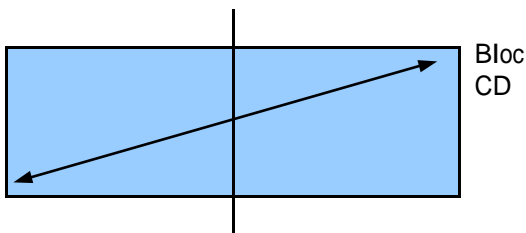
B

A



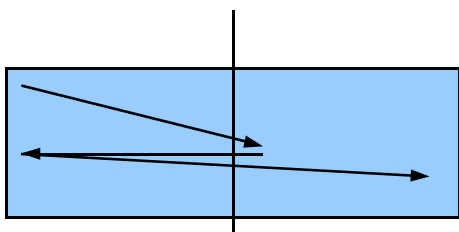
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 : rechercher la régularité en top sur bloc dans la diagonale CD

2 x 5 min

A est en bloc CD et B en top CD

Exo 2 :

au panier de balles

A distribue des balles légèrement coupées : 1 balle plein CD, 1 balle milieu de table

B exécute 1 top rotation sur la première balle et 1 top frappé sur la seconde

2 x 10 min

Exo 3 :

A alterne un top CD, 1 frappe CD

B est en bloc CD

2 x 10 min

Exo 4 : situation de match A

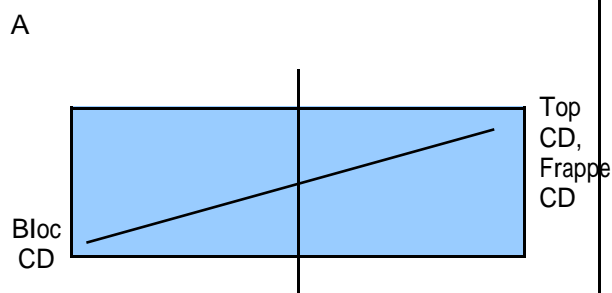
sert coupé court B retourne en

poussette tendue

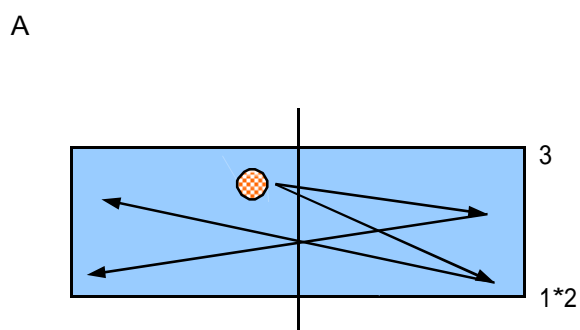
A exécute un top CD puis il cherche à enchaîner en frappe CD

NB : si le service de A est trop long, B doit alors chercher à démarrer du revers

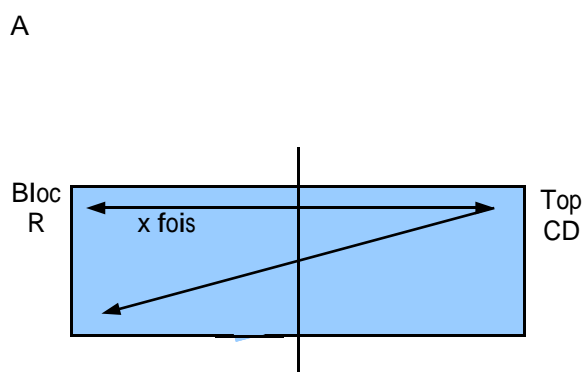
OBJECTIFS : Travailler le top CD et l'enchaînement frappe CD



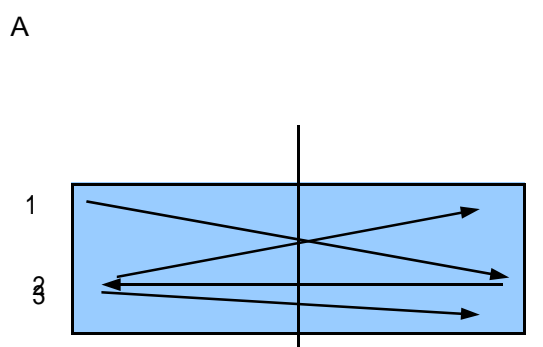
B



B



B



B

CONSIGNES :

Exo 1 :  
2 x 5 min – régularité  
A est en bloc CD  
B alterne 1 top CD, 1 frappe CD

Exo 2 : panier de balles

A distribue des balles longues : 2 balles coupées sur le revers, 1 balle milieu de table  
B exécute 1 top revers, 1 top CD en pivot et 1 frappe CD  
2 x 10 min

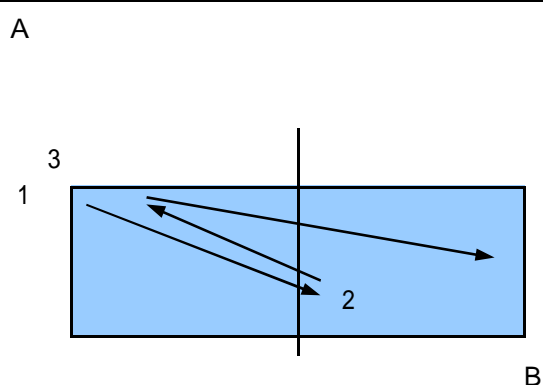
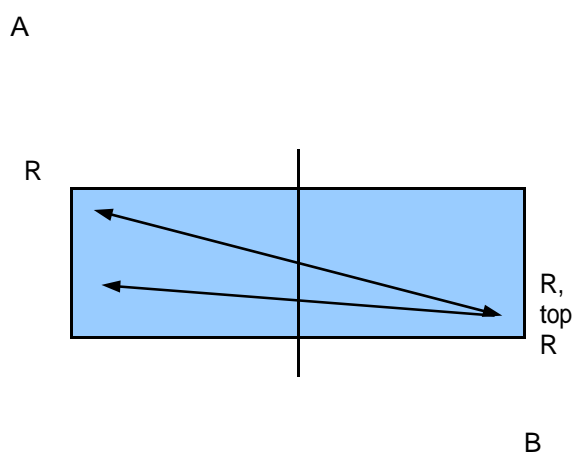
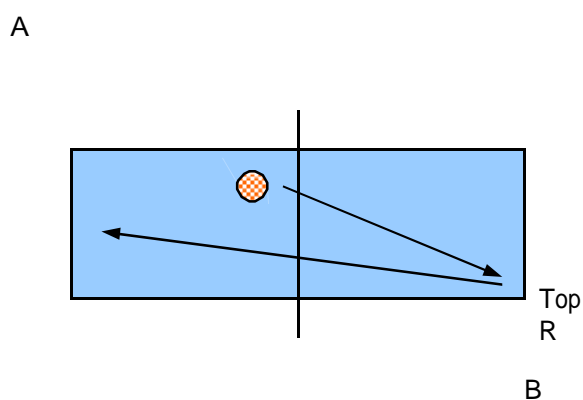
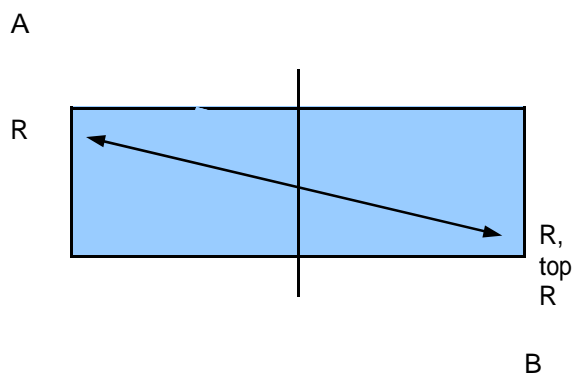
Exo 3 :

A est en bloc revers / B relance du CD  
Quand il le souhaite B exécute un top CD et enchaîne en frappe

L'échange se termine en jeu libre  
2 x 10 min

Exo 4 : situation de match  
A exécute un service latéral coupé : 1  
B renvoie une balle coupée : 2  
A enchaîne en top CD sur R puis frappe CD : 3

OBJECTIFS : Améliorer le démarrage du revers  
sortir d'un échange coupé par un top



## CONSIGNES :

Exo 1 :

Régularité

2 x 5 min

Les 2 joueurs sont en revers / revers

Le joueur B accélère en top revers 1 balle sur deux

Exo 2 : panier de balles

2 x 10 min

A distribue des balles coupées sur le revers de B

B retourne en top revers en cherchant à imprimer beaucoup de rotation à la balle

Exo 3 :

2 x 10 min

Les 2 joueurs sont en échange coupés du revers

Quand il le souhaite, B démarre en top revers sur le CD / milieu de table

L'échange se termine en jeu libre

Exo 4 : situation de match

A sert coupé court sur toute la table B

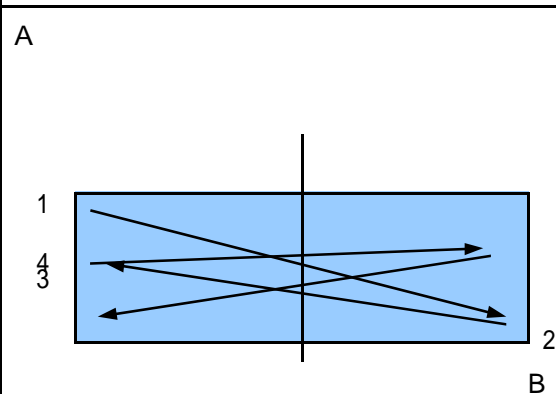
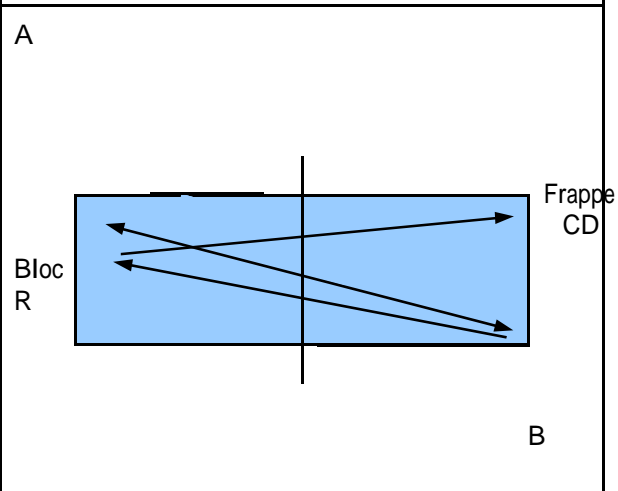
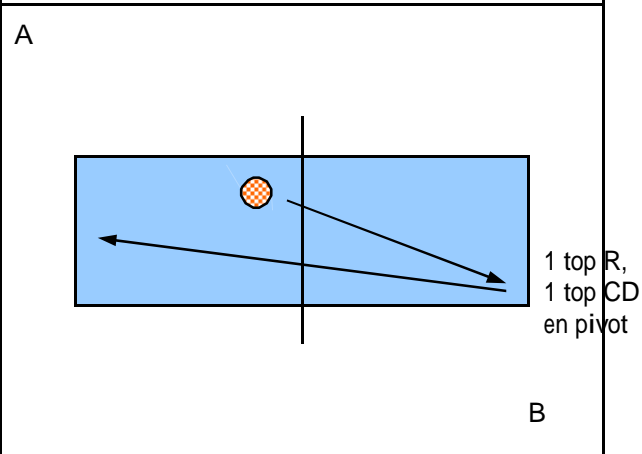
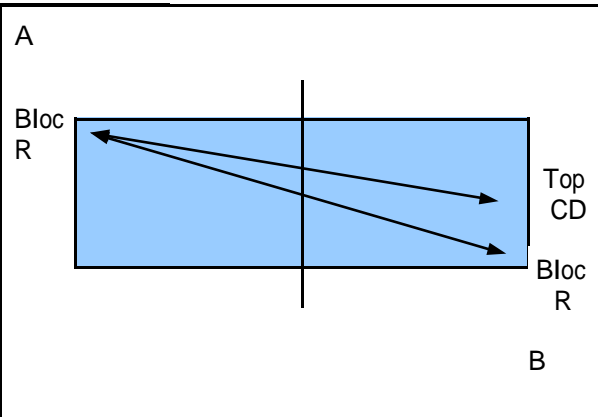
retourne coupé long dans le revers de A A

démarre en top revers

L'échange se termine en jeu libre

NB : si A sert trop long, B démarre directement en revers

OBJECTIFS : Améliorer la liaison top revers – top CD – frappe CD



CONSIGNES :

Exo 1 :

2 x 5 min

Régularité

A est en bloc revers : il distribue 1 balle milieu de table , 1 balle revers

B exécute 1 top CD et 1 bloc revers actif

Exo 2 : panier de balles

2 x 10 min

A distribue des balles coupées sur le revers de B

B exécute 1 top revers , 1 top CD en pivot

Exo 3 :

Les 2 joueurs sont en coupées dans la diagonale revers

Quand il le souhaite B démarre en top revers A bloque sur le CD de B

B frappe du CD L'échange se termine en jeu libre

2 x 10 min

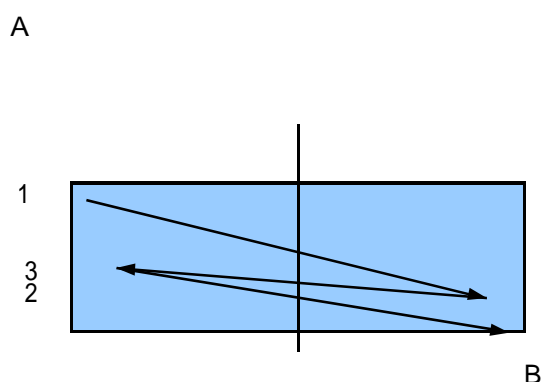
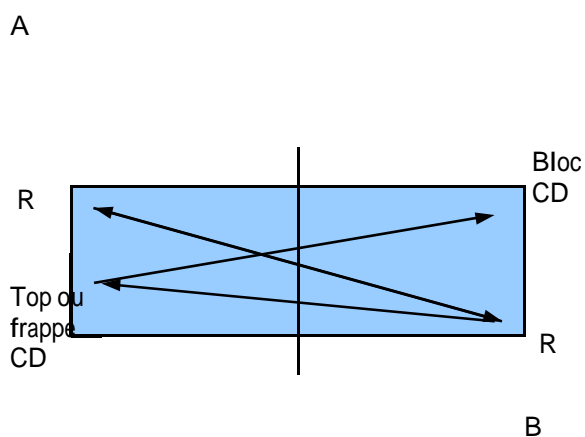
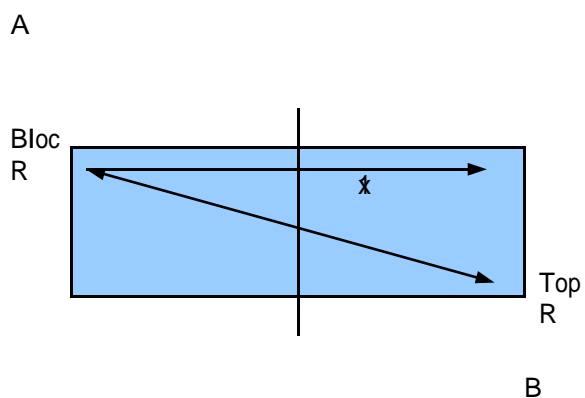
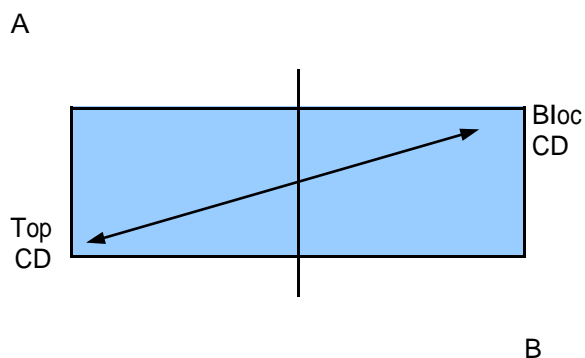
Exo 4 : situation de match

A sert long, coupé sur toute la table : 1

B démarre en top CD ou revers : 2

A bloque ( 3 ) et B cherche à gagner le point avec frappe CD ou top frappé : 4

OBJECTIFS : Perfectionner la technique en bloc R et CD  
Changer de rythme en bloc revers



## CONSIGNES :

Exo 1 :  
Régularité  
2 x 5 min  
Top CD / Bloc CD

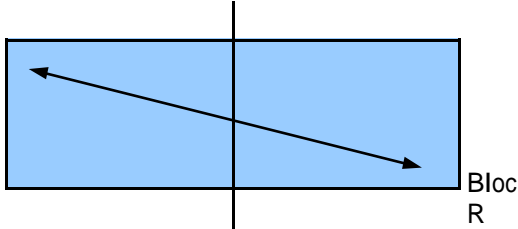
Exo 2 :  
2 x 10 min  
A est en bloc revers passif  
B est en top revers dans la diagonale revers  
Quand il le souhaite, A bloque actif sur le cd de B  
L'échange se termine en jeu libre

Exo 3 :  
Les 2 joueurs sont en R / R  
Quand il le souhaite B joue 1 balle milieu de table / CD  
B enchaîne en top ou frappe CD dans la diagonale CD  
A bloque du CD  
L'échange se termine en jeu libre  
2 x 10 min

Exo 4 : situation de match  
A sert long rapide sur revers  
B remet librement en bloc revers  
A exécute un top frappé ou frappe CD dans la diagonale revers  
Jeu libre

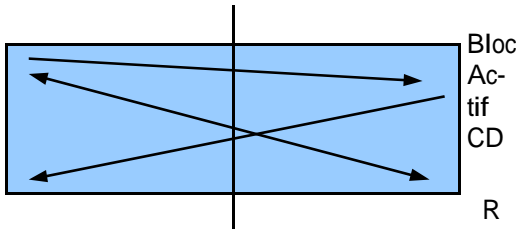
OBJECTIFS : Varier les blocs  
Reprendre l'initiative dans un échange

A

Top  
CDBloc  
R

B

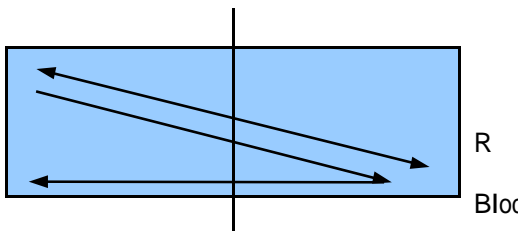
A

  
R
Bloc  
Ac-  
tif  
CD

R

B

A

  
R


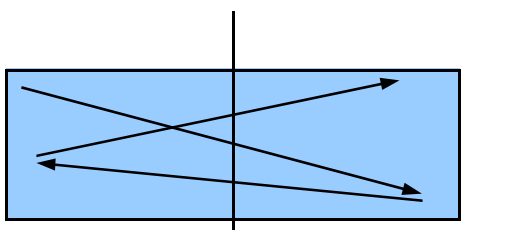
R

Bloc

B

A

1

3  
CD

2

B

CONSIGNES :

Exo 1 :

Régularité

A est en pivot et tope du CD dans la diagonale revers

B bloque revers (bloc passif / actif)

2 x 5 min

Exo 2 :

Les 2 joueurs sont dans la diagonale revers en coupé

A pivote et démarre en top CD sur le CD de B B

bloque actif du CD dans la diagonale CD L'échange

se termine en jeu libre

2 x 10 min

Exo 3 :

Même exercice avec le top dans la diagonale revers

B bloque actif du revers

2 x 10 min

Exo 4 : situation de match

Reprendre l'initiative

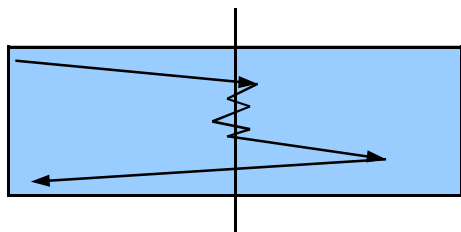
A sert long et coupé dans la diagonale revers

B démarre en top revers ou pivote et démarre en top

A contre B avec un bloc actif CD ou revers

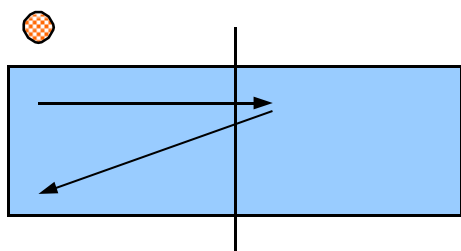
**OBJECTIFS :** Améliorer le jeu sur balles courtes  
Poussette courte et flip sur balles molles sans effet

A



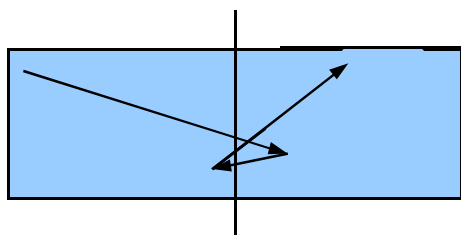
B

A



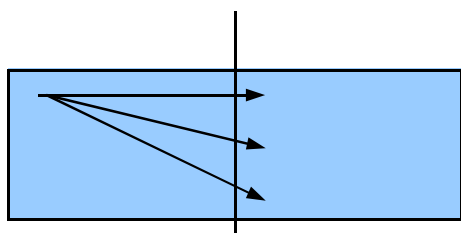
B

A



B

A



B

**CONSIGNES :**

Exo 1 :

Travail de la poussette courte

A fait un service court (coupé ou sans effet) sur le CD ou le revers

L'échange s'engage en remises courtes

2 x 5 min

Exo 2 :

A sert court sur CD de B

B réalise un flip CD dans la diagonale

NB : Reprendre la position d'attente classique après chaque balle envoyée

Si service trop long, démarrage en top CD

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert court dans la diagonale revers

Si B retourne court sur le CD de A, flip CD

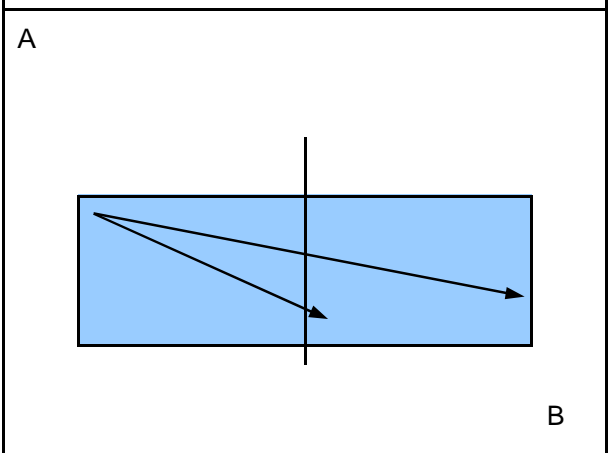
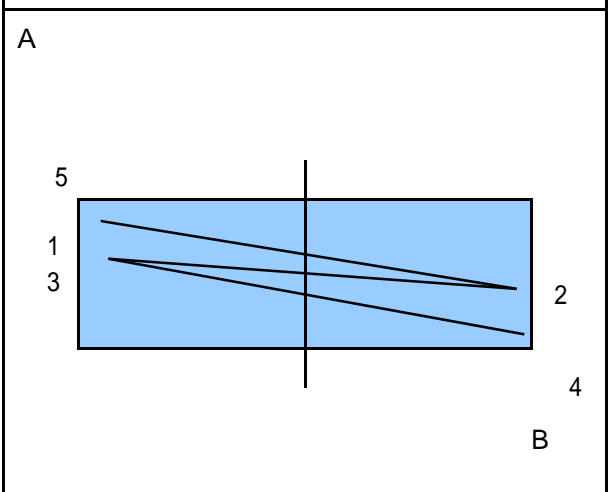
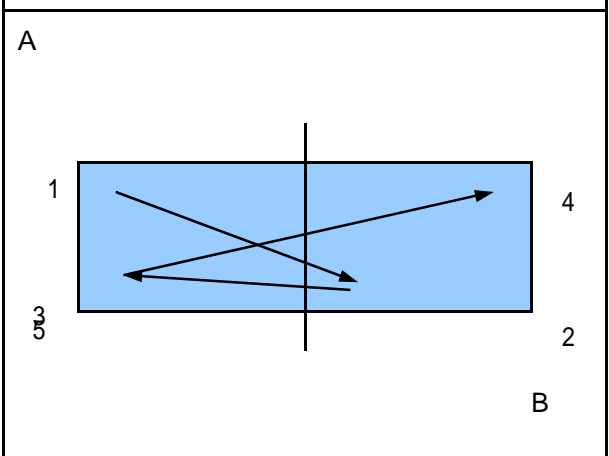
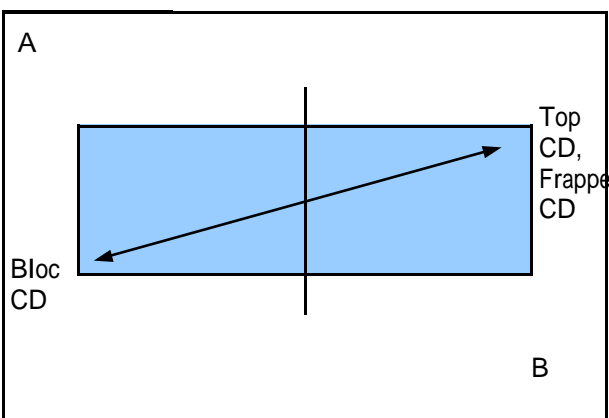
Si B retourne long, démarrage en CD

2 x 10 min

Exo 4 : situation de match

Service court imposé

OBJECTIFS : Coup terminal CD



CONSIGNES :

Exo 1 :  
 A est en bloc CD  
 B alterne un top CD, 1 frappe CD  
 2 x 5 min

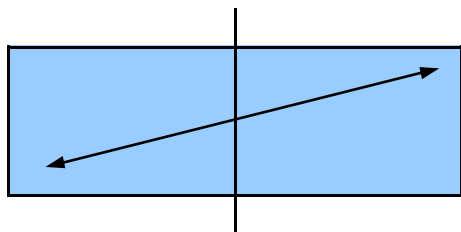
Exo 2 :  
 A engage avec un service court sur le revers de B (essuie glace pour les jeunes )  
 B remet long dans le CD de A  
 A enchaîne en top ou frappe CD dans la diagonale CD  
 Jeu libre  
 2 x 10 min

Exo 3 :  
 A sert rapide sur le ventre de B  
 B bloque du revers  
 A enchaîne en frappe ou top CD  
 Jeu libre  
 2 x 10 min

Exo 4 : situation de match Service court ou rapide au ventre Enchaînement frappe ou top frappé CD

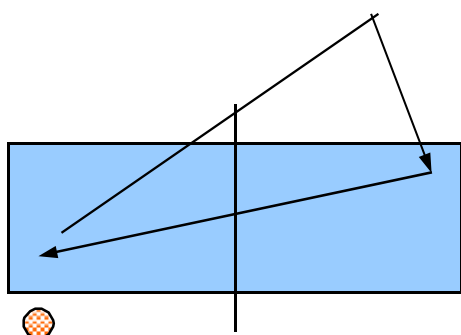
OBJECTIFS : Attaque de la balle haute

A



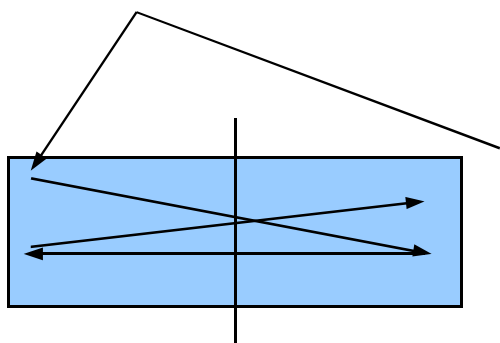
B

A



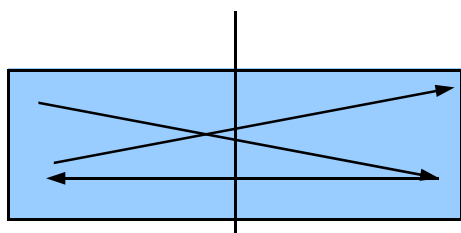
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 :  
Exercice de régularité en top sur bloc  
dans la diagonale CD  
2 x 5 min

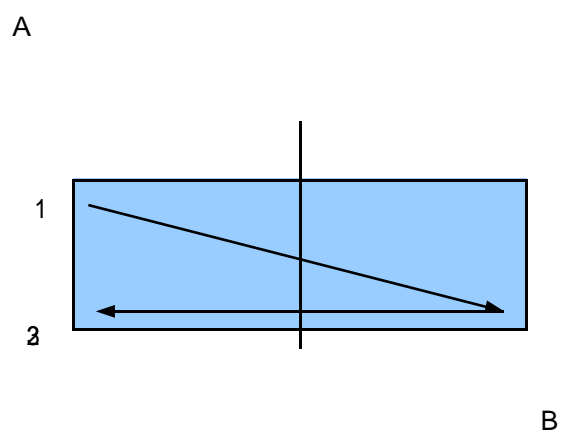
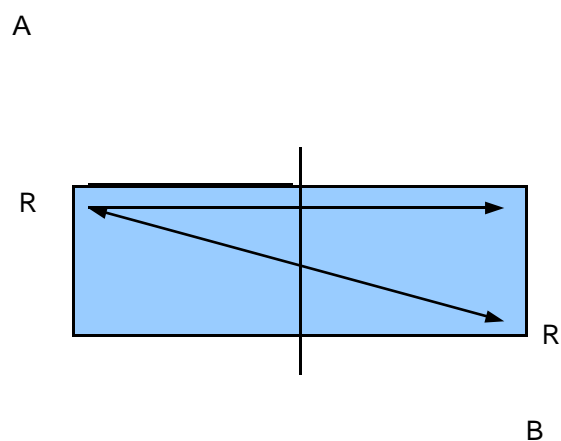
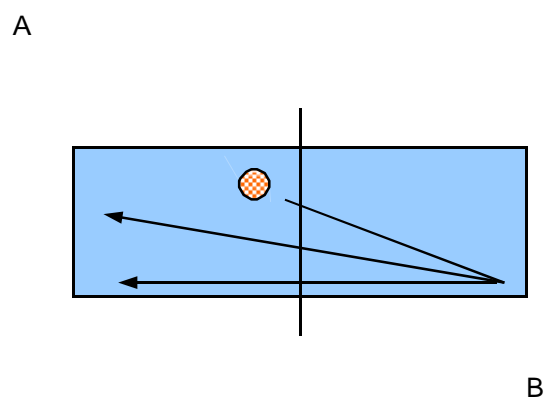
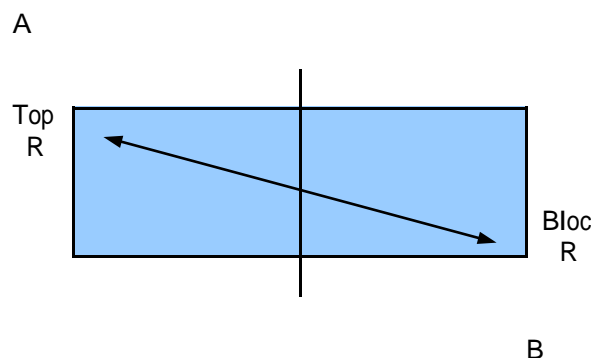
Exo 2 :  
A sert dans la diagonale CD (poussette) B  
retourne en poussette dans la même diagonale A  
lève la balle  
B attaque en CD  
Jeu libre avec A en défense balle haute  
2 x 10 min

Exo 3 :  
A sert rapide sur ventre de B  
B retourne en bloc A frappe  
du CD  
Jeu libre avec B en défense balle haute

Exo 4 : situation de match

Jeu libre à partir d'un service rapide  
Enchaîner avec un coup fort

OBJECTIFS : Démarrage top revers



CONSIGNES :

Exo 1 : régularité

A est en top revers

B est en bloc revers

2 x 5 min

Exo 2 : panier de balles

A distribue des balles coupées sur le revers de B

B retourne en top revers et alterne le placement plein CD et le placement milieu de table / revers

2 x 10 min

Exo 3 :

Les 2 joueurs sont en revers / revers

Quand il le souhaite , A accélère en top revers dans le CD de B

L'échange se termine en jeu libre

2 x 10 min

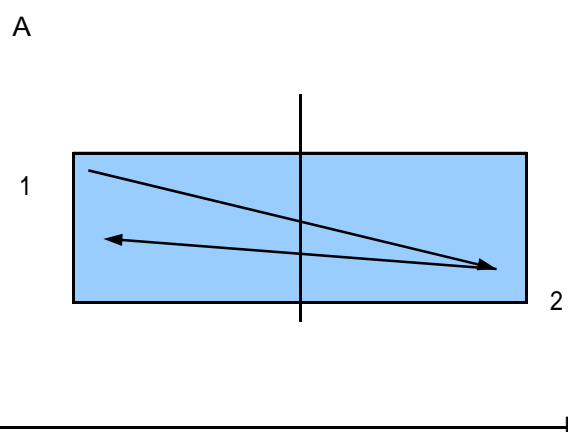
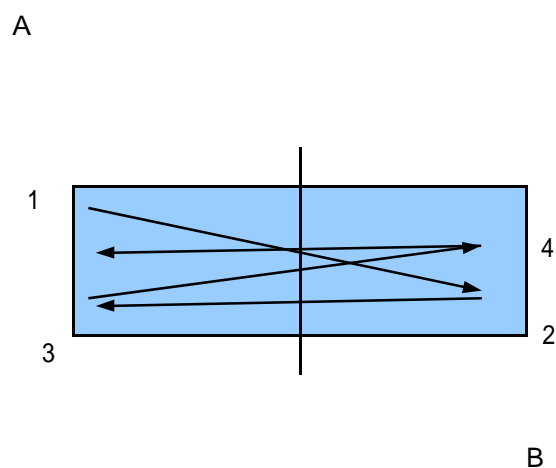
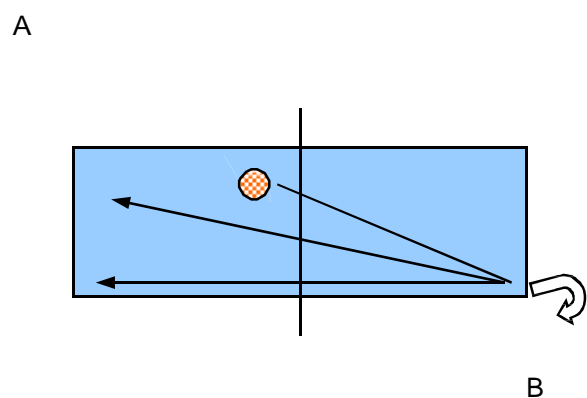
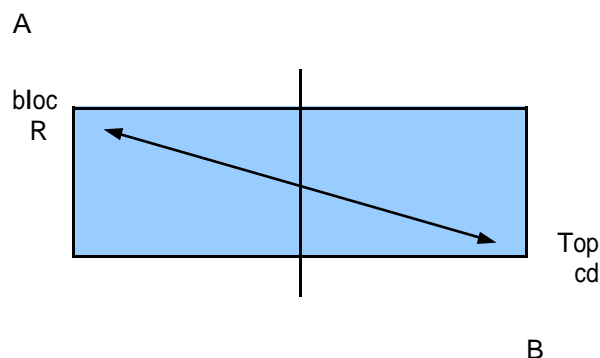
Exo 4 : situation de match

A sert coupé long sur le revers de B B

démontre en top revers sur le CD de A

Jeu libre

OBJECTIFS : Améliorer la liaison top revers / frappe CD



CONSIGNES :

Exo 1 : régularité  
A est en bloc revers  
B joue en pivot top CD

2 x 5 min

Exo 2 : Panier  
de balles  
A distribue des balles coupées  
B alterne un top revers, 1 top CD

2 x 10 min

Exo 3 :  
A sert coupé long : 1  
B démarre en top revers ou top CD sur le CD de A : 2  
A bloque (3) et B enchaîne en top frappé ou frappe CD : 4

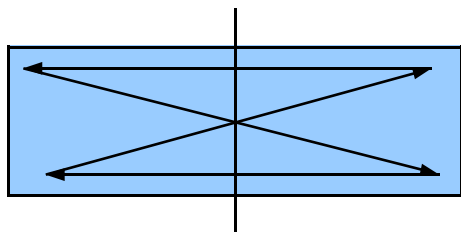
L'échange se termine en jeu libre  
2 x 10 min

Exo 4 : situation de match

A sert coupé long  
B démarre en top revers  
Jeu libre

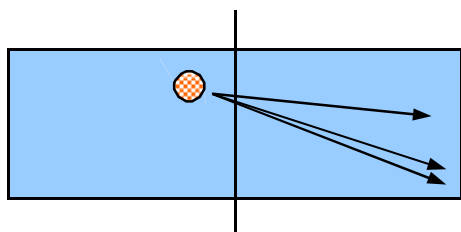
OBJECTIFS : Retrouver rythme  
Eliminer Séance  
allemande

A



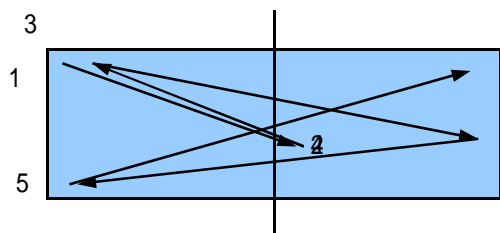
B

A



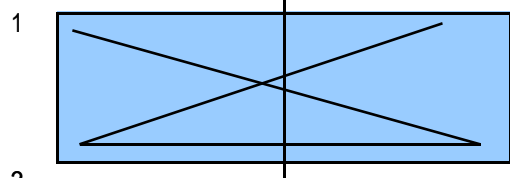
B

A



B

A



2

B

CONSIGNES :

Exo 1 :

Le 8 : à exécuter au rythme le + élevé possible

2 x 5 min

Exo 2 : panier de balle

2 balles coupées sur le revers , 1 balle coupée milieu de table

B retourne en top revers , pivot CD et top CD

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert coupé court : 1

B retourne coupé dans le revers : 2

A enchaîne en pivot top CD : 3

B bloque actif dans le CD de A : 4

A frappe ou top frappé CD : 5

2 x 10 min

Exo 4 :

A sert coupé latéral dans le revers de B : 1

B retourne coupé dans le CD de A ou démarre en top revers :

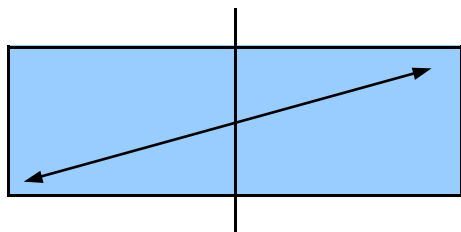
2

A enchaîne en top CD ou bloc : 3

Jeu libre

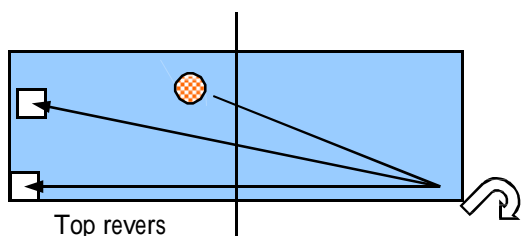
OBJECTIFS : Marquer le point en misant sur le placement de balle  
Rechercher des zones gênantes ( ventre , petits cotés , latérales , jeu court )

A



B

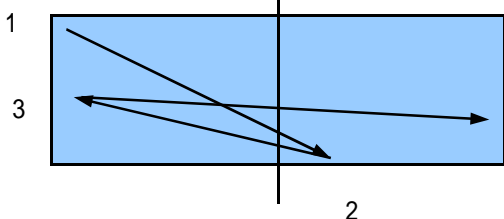
A



Top revers

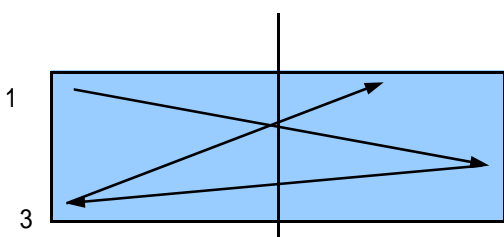
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 :  
Top CD / Bloc CD  
2 x 5 min

Exo 2 :  
Panier de balles - travail sur cibles matérialiser par des feuilles de papier  
A envoie des balles coupées sur le revers de B  
B retourne en top revers dans la latérale sur la première balle et en pivot top CD dans le ventre pongiste sur la seconde

2 x 10 min

Exo 3 :

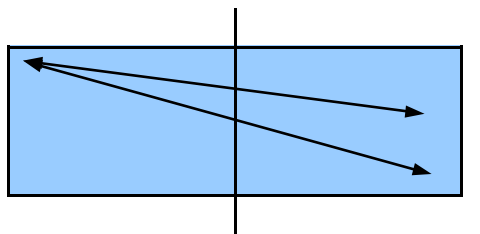
A sert court sortant petit coté  
B retourne en poussette dans le CD de A  
A enchaîne en top en variant les placements ( ventre, latérale, petit coté )  
Jeu libre

Exo 4 :

A sert rapide sur le ventre de B B  
bloque actif dans la latérale revers  
A retourne en top frappé en cherchant le ventre de B ou sortant petit coté CD

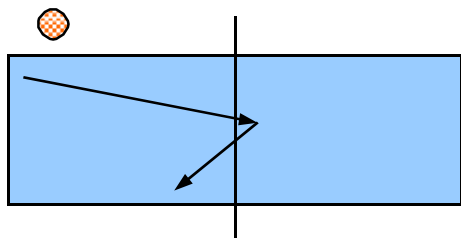
OBJECTIFS : Poursuivre le travail du placement de balles

A



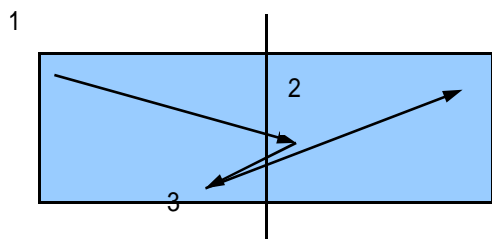
B

A



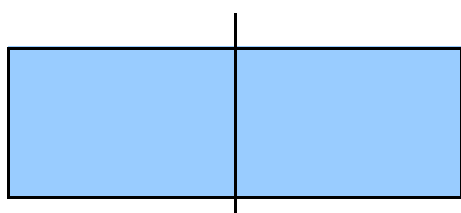
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 : régularité

Top sur bloc

A est en bloc revers : il distribue 1 balle dans le revers de B , 1 balle milieu de table

B alterne un top revers, un top CD ( frappé ou rotation )

2 x 5 min

Exo 2 :

Travail du service / remise au panier de balles

A sert coupé court milieu de table

B cherche à écarter A par une poussette courte petit coté

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert court coupé ou sans effet : 1

B écarter A par une poussette courte petit coté : 2

A enchaîne en top CD sur CD de B : 3

2 x 10 min

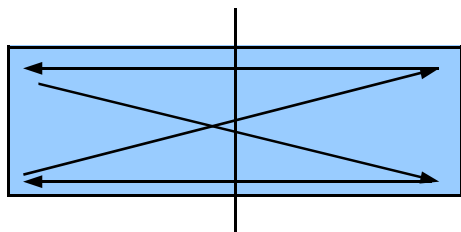
Exo 4 : Situation de match

Service coupé (court ou long ) obligatoire

Jeu libre

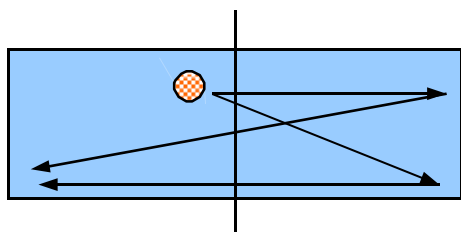
OBJECTIFS : Marquer le point en misant sur la vitesse

A



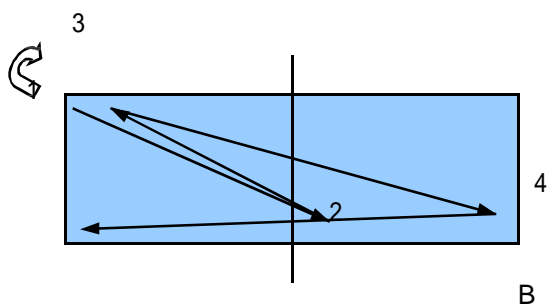
B

A



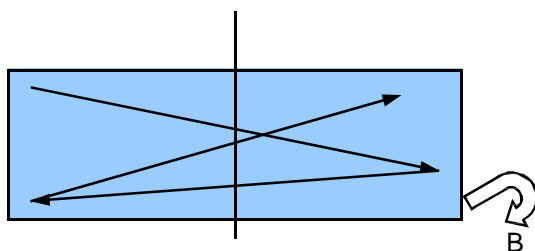
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 :

Régularité

Le 8

2 x 5 min

Exo 2 : Panier  
de balles

A distribue 1 balle coupée plein CD et 1 balle rapide sur le revers  
B retourne la première balle en top frappé CD et la seconde en  
bloc actif du revers

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert coupé court dans la diagonale revers : 1

B retourne coupé dans le revers de A : 2

A pivote et tope du CD dans la diagonale revers : 3

B bloque actif du revers dans le CD de A : 4

Jeu libre

2 x 10 min

Exo 4 :

Match

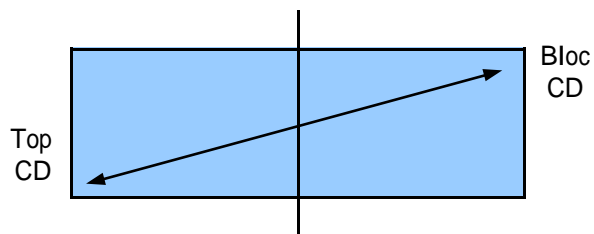
A sert coupé long dans le ventre pongiste de B

B pivote et tope du CD dans le CD de A

bloque actif du CD dans la diagonale CD

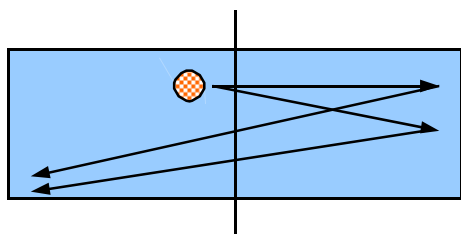
OBJECTIFS : Gagner un point grâce à la vitesse à partir d'un service rapide

A



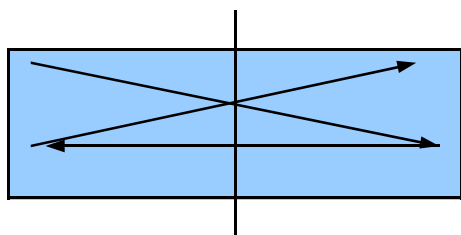
B

A



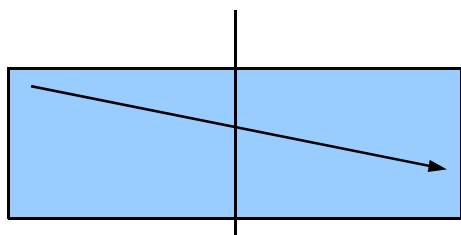
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 :  
Top / Bloc CD

2 x 5 min

Exo 2 : Panier  
de balles  
A distribue 1 balle coupée plein CD, 1 balle coupée milieu de ta-  
ble  
B alterne un top rotation, un top frappé CD

2 x 10 min

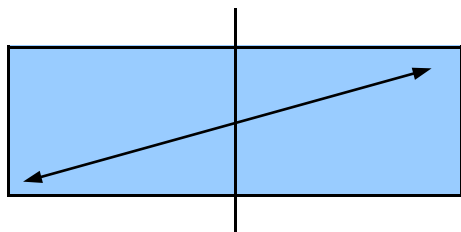
Exo 3 :  
A sert rapide dans le ventre de B  
B bloque  
A enchaîne en frappe CD en prenant la balle le plus tôt possible

2 x 10 min

Exo 4 :  
Situation de match Service  
long obligatoire Enchaîner  
avec un coup fort

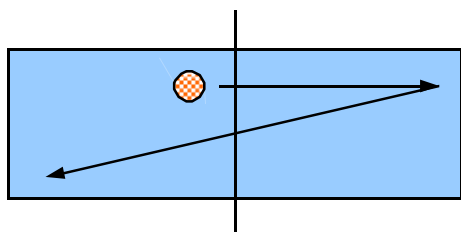
OBJECTIFS : Marquer le point en misant sur la variation d'effets

A



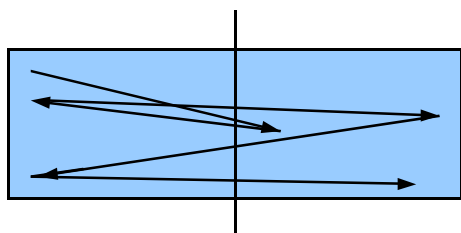
B

A



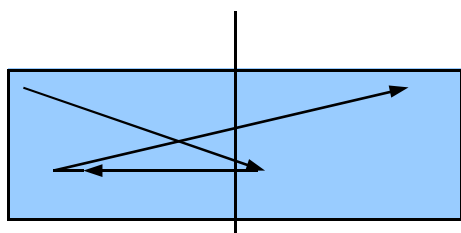
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 :

Régularité Top

/ bloc

A doit alterner top rotation et top frappé

2 x 5 min

Exo 2 : Panier

de balles

A distribue des balles coupées sur le CD de B B alterne top rotation et faux top ( porter la balle pour qu'elle ait une trajectoire semblable à celle d'un top rotation )

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert coupé court B retourne coupé

long dans le revers A enchaîne en

top rotation

B bloque

A enchaîne en top frappé

Jeu libre en variant les tops spin

2 x 10 min

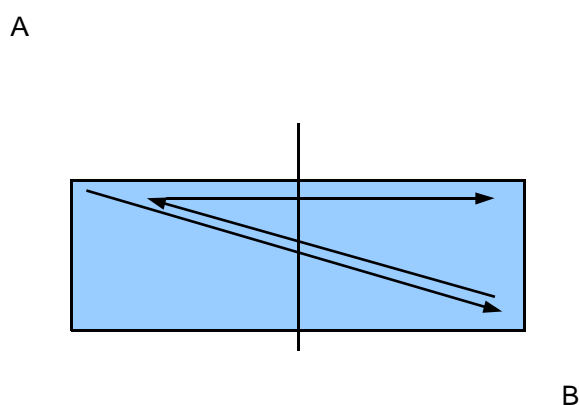
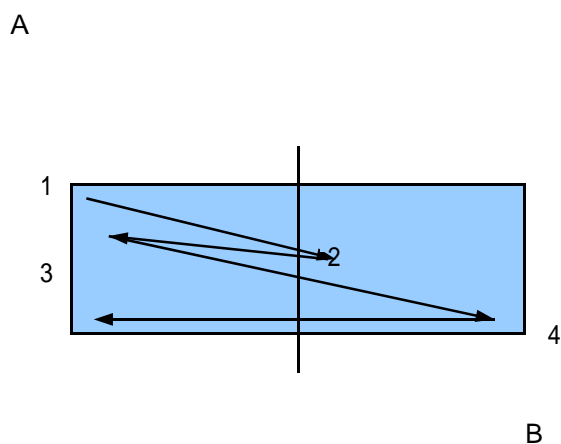
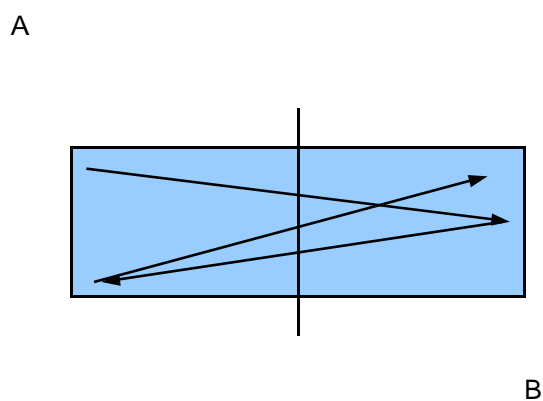
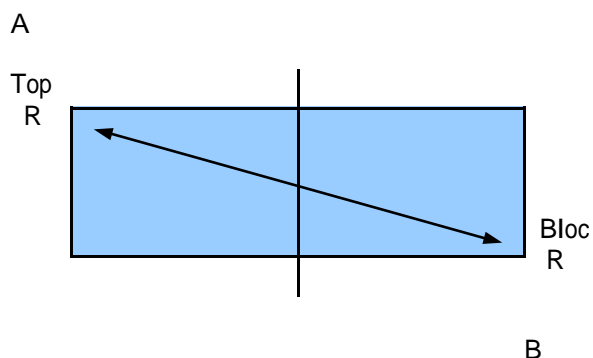
Exo 4 :

A sert court sauté B

retourne en bloc A

enchaîne en top frappé

OBJECTIFS : Améliorer le jeu de contre  
Blocs et contre tops



CONSIGNES :

Exo 1 :

Régularité

Top / bloc dans la diagonale revers

B alterne bloc actif, bloc passif

2 x 5 min

Exo 2 :

A sert long et coupé sur le ventre de B B

pivote et tope du CD dans la diagonale CD

A retourne en top spin à mi-distance dans la diagonale CD

L'échange se poursuit en top / top à mi-distance

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert coupé court : 1

B retourne en poussette tendue dans le revers de A : 2

A pivote et tope du CD dans le revers de B : 3

B bloque actif dans le CD de A : 4

Jeu libre

2 x 10 min

Exo 4 :

Situation de match

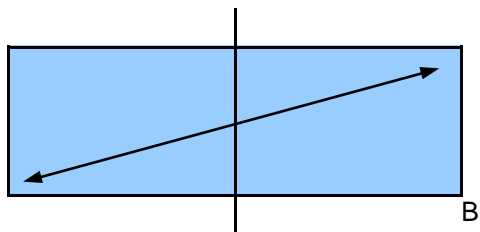
Service coupé long dans le revers de B obligatoire B

pivote et démarre en top CD dans la diagonale revers

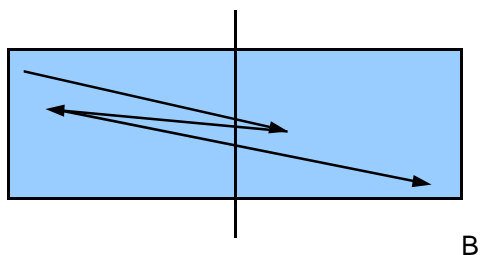
Bloc actif dans le CD

OBJECTIFS : Améliorer la tenue de balle en bloc

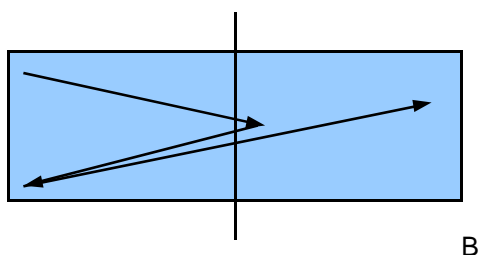
A



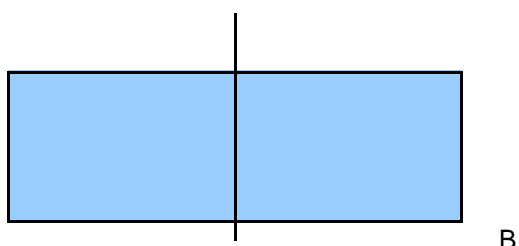
A



A



A



CONSIGNES :

Exo 1 : régularité

Top / Bloc CD

2 x 5 min

Exo 2 :

A sert coupé court

B retourne en poussette tendue dans la diagonale revers

A pivote et tope CD

L'échange s'engage en top / bloc dans la diagonale revers

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert coupé court dans le CD de B

B retourne en poussette tendue dans la diagonale CD

A tope CD

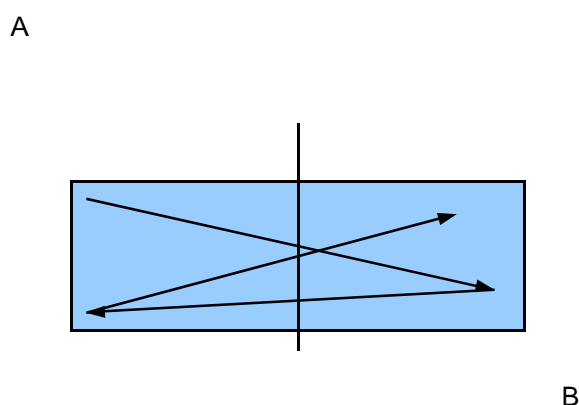
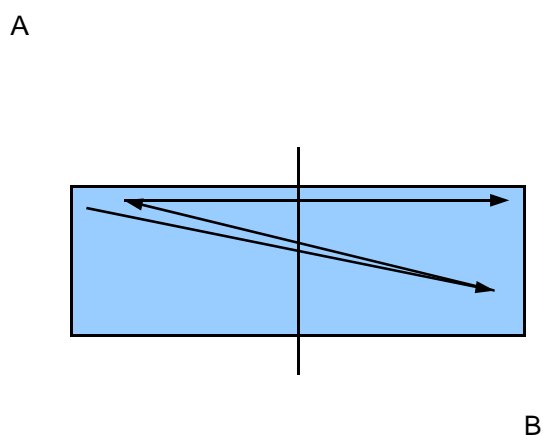
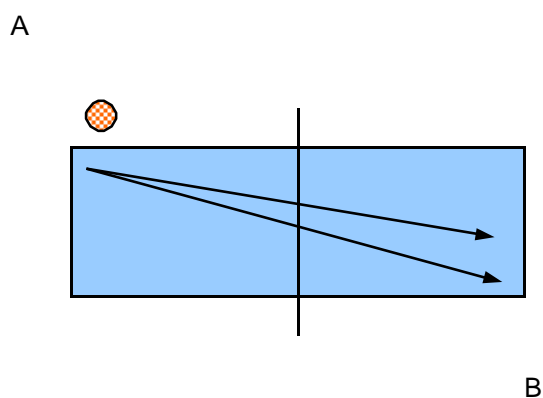
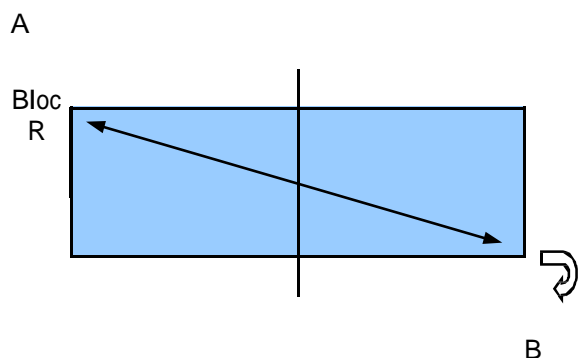
L'échange continue en top sur bloc dans la diagonale CD

2 x 10 min

Exo 4 :

Situation de match Le  
serveur est attaquant Le  
relanceur est bloqueur

OBJECTIFS : Systématiser le démarrage sur des services longs  
Varier le démarrage top revers / pivot CD



CONSIGNES :

Exo 1 : Régularité

2 x 5 min

A est en bloc revers dans la diagonale revers

B alterne un top revers et un pivot CD

Exo 2 : Panier

de balles

A sert long sur toute la table en privilégiant le ventre et le revers

B démarre en top CD ou revers

L'échange ne se poursuit pas

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert long sur ventre ou revers

B démarre en top CD ou revers dans le revers de A

A bloque actif du revers dans la latérale

Jeu libre

Sous forme de match

Exo 4 :

Même exercice sauf que B démarre dans le CD de A

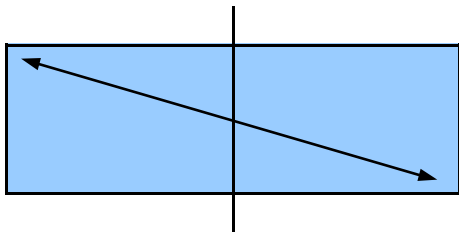
A bloque CD

Jeu libre

Sous forme de match

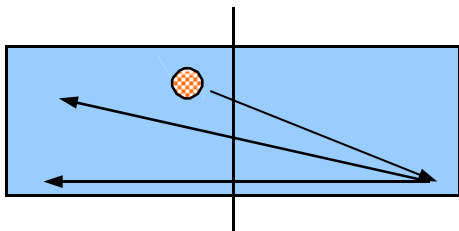
OBJECTIFS : Démarrage top revers dans un échange coupé  
Enfermement dans la diagonale revers – enchaînement en pivot CD dans la latérale

A



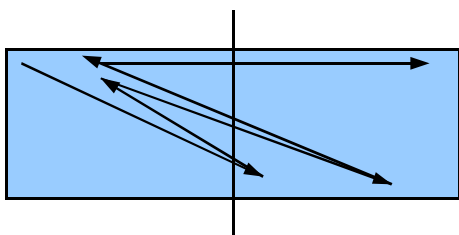
B

A



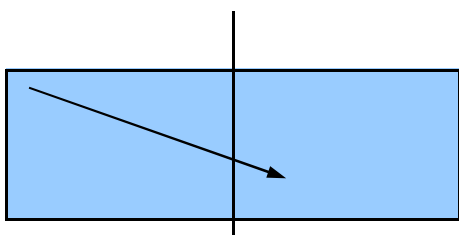
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 : Régularité  
Top / bloc dans la diagonale revers  
2 x 5 min

Exo 2 :  
panier de balles  
A distribue des balles coupées sur le revers de B B  
alterne 1 top revers et 1 pivot top CD dans la latérale

2 x 10 min

Exo 3 :

A sert court coupé milieu de table B retourne  
coupé dans le revers de A A pivote et tope du  
CD dans la diagonale revers B bloque dans la  
diagonale revers  
A pivote et retourne en top CD dans la latérale

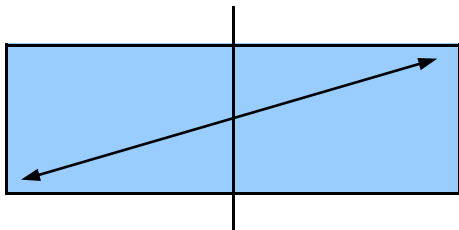
2 x 10 min

Exo 4 :

Match  
Service court imposé

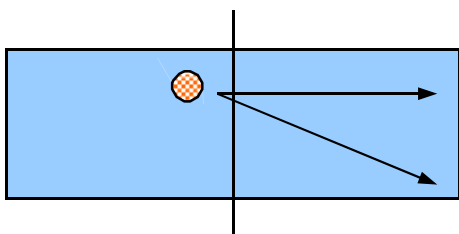
OBJECTIFS : Attaque  
Contre – attaque

A



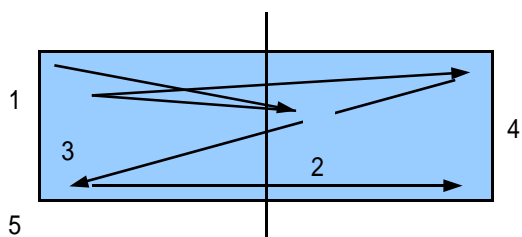
B

A



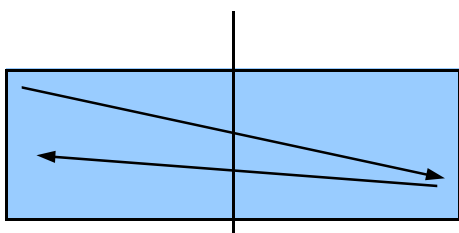
B

A



B

A



B

CONSIGNES :

Exo 1 : Régularité

2 x 5 min  
Top CD / bloc CD

Exo 2 : Panier  
de balles

A distribue des balles coupées : 1 plein CD , 1  
revers  
B retourne en top revers et top CD

2 x 10 min

Exo 3 :  
Match

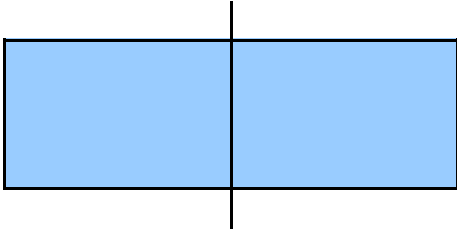
A sert coupé : 1  
B remet coupé : 2  
A la remet coupé dans le CD de B : 3  
B enchaîne en top rotation dans la diagonale CD : 4  
A contre tope dans la latérale : 5

Exo 4 :

Match  
Service long obligatoire  
Démarrage sur service obligatoire

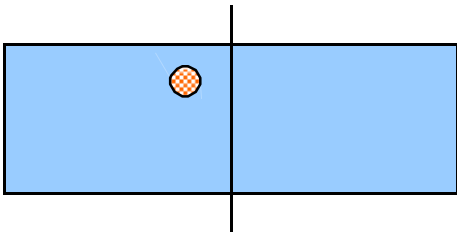
OBJECTIFS :

A



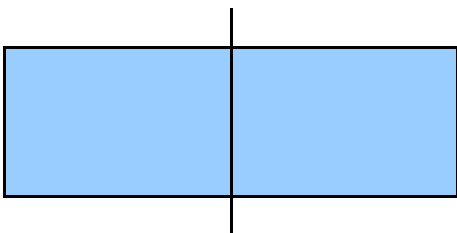
B

A



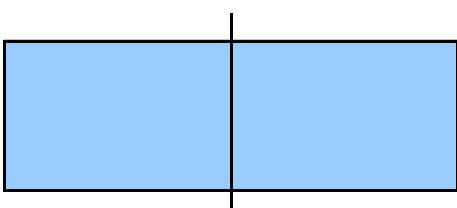
B

A



B

A



B

CONSIGNES :