TENNIS DE TABLE

Decure Catherine

NIVEAU 4: ADAPTER SON SYSTEME DE JEU A CELUI DE L'ADVERSAIRE

UTILISER SES POINTS FORTS ET JOUER SUR LES POINTS FAIBLES

DE L'ADVERSAIRE.

COMPETENCES GENERALES	COMPETENCES PROPRES A UN GROUPE D'ACTVITES	COMPETENCES SPECIFIQUES
*Se connaître et savoir quelles situations peuvent être effectuées pour progresser. *Identifier les points forts et les points faibles de l'adversaire.	*Maîtriser ses réactions émotionnelles *Mettre en place une tactique pour gagner.	*Différencier les placements latéraux et en profondeur. et travailler les déplacements correspondants. *Améliorer la vitesse gestuelle. *Combinaison des rotations avants, arrières et latérales. Prise d'initiative sur balles courtes. *Développer et automatiser des schémas tactiques. Ex: service coupé court, remise longue dans le coup droit en poussette puis démarrage en top spin rotation. Servir de telle manière à toujours savoir ce qu'il faut faire après le service. * Avoir un système de jeu spécifique. *Gérer l'évolution du score. *Maîtriser la prise de risque .