



Le pongiste confiné...

1^{er} décembre 2020 – N°4



Chaque semaine, l'ASTT Lyon 6 te propose de rester connecté avec le ping de manière ludique, avec un exercice d'entraînement ludique à faire à la maison, un défi à relever, une vidéo à regarder et un petit quizz pour développer ta culture pongiste. En attendant de se retrouver raquette en main dès que la situation le permettra !

L'exercice de la semaine

Description de l'exercice :

Faire une course avant sur 2 mètres, bloquer ses appuis, puis effectuer 2 revers à blanc. Ensuite, faire une course arrière sur 2 mètres, puis effectuer à nouveau 2 revers à blanc. Sans s'arrêter, enchaîner la même séquence mais en effectuant des coups droits à la place des revers.

Objectif :

- Répéter 3 fois sans interruption la séquence de mouvements.
- S'arrêter 15 secondes, et recommencer 10 fois.
- Pour les plus vaillants, faire 1 minute de pause, puis recommencer toute la série (3 à 5 séries en tout).
- Exécuter l'exercice au moins 3 fois dans la semaine.

Le défi de la semaine

Effectuer le maximum de jongles :

- Niveau facile : faire rebondir la balle une fois sur sa raquette et une fois sur le bout du manche (la petite face plate à l'opposé de la palette).
- Niveau difficile : faire rebondir la balle uniquement sur l'extrémité du manche.

Demande à quelqu'un de te filmer, envoie-nous la vidéo de ton meilleur résultat, et les meilleures vidéos seront postées sur le site Internet du club avec un tirage au sort en fin de saison pour gagner des lots ping

La vidéo de la semaine

Cette semaine, nous vous proposons une vidéo de MA Long. Maître parmi les Maîtres chinois, il est tout en haut du classement mondial depuis des années et enchaîne les médailles d'or dans toutes les compétitions. C'est un modèle à tous les niveaux (technique, physique, mental).

<https://www.youtube.com/watch?v=fIsVzK1IG3g>



Le quizz de la semaine

Trouve la bonne réponse à la question suivante :

Que se passe-t-il lors d'une partie, quand une manche n'est pas terminée après 10 minutes ?

A – On procède à la règle d'accélération. Pour chaque point, l'arbitre compte à voix haute les touches de balle. Si, arrivé à 13 touches, le point n'est pas terminé, le joueur ayant servi perd le point. Cette règle est appliquée jusqu'à la fin de la partie.

B – Le 1^{er} des 2 joueurs qui crie le plus fort possible « TCHOOOO » marque un point supplémentaire. Lors de la belle (manche décisive), le joueur qui crie se voit attribuer 2 points supplémentaires.

C – Les 2 joueurs se départagent en 1 point. Celui qui remporte ce point remporte la manche.

D – Le joueur qui mène au score remporte la manche. Cela n'est pas applicable lors de la belle.

Réponse du quizz précédent : D – Pour ralentir le jeu, limiter la rotation, afin de réduire le nombre de fautes et rendre le sport plus spectaculaire.