Tennis de table: Américaine

Cet exercice est un petit concours ludique pour tout le groupe afin d'améliorer la rapidité et l'anticipation.

Des joueurs sont répartis autour de la table. Le serveur engage en diagonale sur le premier relanceur. Après chaque coup, les joueurs se déplacent dans le sens contraire des aiguilles de la montre. Chacun dispose de trois vies au départ. Après trois fautes, le joueur quitte la table et effectue une tâche annexe (jongler par exemple). Les deux derniers rescapés s'affrontent en finale avec les vies qui leur restent.

Variantes

- Deux fois deux tables sont placées l'une à côté de l'autre. Un grand tapis est dressé en guise de filet.
- Changer de sens.
- A l'américaine: le joueur éliminé reste hors-jeu tant que l'adversaire qui l'a poussé à l'erreur reste en jeu.

plus difficile

- Les joueurs doivent passer des obstacles sur leur chemin (slalom, saut par-dessus un banc, contourner la table voisine, etc.).
- Les joueurs disposent d'une seule raquette par demi-table. Ils la posent dès qu'ils ont joué.
- A chaque vie correspond une prise de raquette (orthodoxe ou porte-plume) ou une main (dominante ou faible).

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO