

Tennis de table: Jouer en duo

Les exercices à quatre sont une forme de jeu attractive et variée. Ils sont une alternative si l'on a peu de tables à disposition par exemple.

- Une seule raquette par paire, en se l'échangeant ou en la tenant à deux mains.
- Les joueurs ont les jambes liées à la hauteur de la cheville.
- Un double est opposé à un joueur seul (idéal en cas de nombre impair).
- Comme au tennis: pas d'obligation d'alterner les frappes entre les coéquipiers.
- Avec deux balles: les paires jouent simultanément, sans alterner obligatoirement les frappes.
- Les deux paires sont assises sur un caisson suédois ou sur un banc et jouent sans alterner les frappes.
- Les partenaires se tiennent par la main.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO