

# Tennis de table: Jonglage à la carte

Au cours de cet exercice, les élèves se familiarisent avec la raquette et la balle et améliorent la qualité de rythme.

Faire rebondir la balle en rythme sur la raquette.

## Variante

### plus difficile

En coup droit, revers ou en alternant les deux, sur la tranche de la raquette, à différentes hauteurs, en faisant le plus de touches en un temps donné, en s'asseyant puis en se relevant, en faisant rebondir la balle au sol, avec les yeux fermés, en exécutant une rotation sur soi-même, avec l'autre main, en changeant de main à chaque fois, en changeant de prise, en lançant la balle en hauteur puis en essayant de l'amortir, en courant en avant et en arrière, en chassant la balle de son camarade avec la main libre, etc.

**Matériel:** Raquettes de tennis de table



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**