Jeux de renvoi avec enfants – Tennis de table: Police et voleurs

Cet exercice d'échauffement intensif permet aux enfants d'entraîner les différents éléments techniques de base sous une forme ludique.

Au milieu du terrain se trouve une malle au trésor (élément de caisson retourné) avec des pièces en or (balles de tennis de table, de tennis, de squash ou des volants).

Un joueur (le voleur) vide la malle au trésor (il frappe les balles en tous sens dans la salle) tandis que les policiers (tous les autres joueurs) les récupèrent pour les ramener dans la malle. Le voleur réussit-elle à vider la malle dans un temps donné?

Variantes

- Frapper les balles alternativement en coup droit et en revers (voleurs).
- Ramener les balles en équilibre sur la raquette ou en jonglant (policiers).

plus facile

- Jouer sans raquette.
- Placer la malle près d'une paroi.

plus difficile

- Rejoindre une zone après chaque frappe (voleur).
- D'abord lancer la balle contre le mur avant de la ramener dans la malle (policiers).
- Se déplacer en sautillant, en pas latéraux, en arrière, etc. (policiers).

Matériel: Raquettes et balles (tennis, tennis de table, squash, volants), élément de caisson

Source: Georg Silberschmidt, chef de sport J+S Tennis de table, responsable Sport des enfants Swiss Table Tennis