

Jeux de renvoi avec enfants – Tennis de table: Mare aux canards

Cette forme de jeu favorise les déplacements dans un vaste espace. Il s'agit de bien observer les trajectoires de balle et leurs rebonds.

Les deux parties de la table sont écartées de manière à former une «mare». Si ce n'est pas possible de la séparer, placer deux tables transversalement en laissant un espace d'un mètre entre elles. Enchaîner des passes en évitant que la balle ne tombe dans la fosse.



Variantes

- Faire rebondir la balle sur sa moitié de table puis sur le sol (seulement si le revêtement du sol le permet).
- Jouer la balle devant soi (verticalement) puis l'envoyer de l'autre côté.

plus facile

- Lancer la balle avec la main.
- Jouer avec le moniteur ou un bon joueur (meilleure qualité des passes).

plus difficile

- Accomplir des tâches annexes comme faire un tour sur soi-même, alterner main droite main gauche, toucher le sol avec la raquette après chaque coup, etc.
- Placer un tapis sous deux pieds de la table (devant/derrière/de côté) pour que la surface de jeu soit penchée.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table, petits tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO