

Jeux de renvoi avec enfants – Tennis de table: Le maître et son chien

Cet exercice améliore la qualité de rythme et stimule la faculté d'observer et d'imiter les autres joueurs.

D'un côté de la table se tient le passeur avec un réservoir de balles. En face se trouvent trois à cinq joueurs en colonne. Le passeur envoie dix balles d'une certaine manière au premier joueur (A) qui doit les retourner selon une technique imposée.



B, placé derrière A, imite ses mouvements. Une fois les dix balles jouées, A quitte la table, effectue un petit parcours et s'encolonne. B enchaîne directement avec ses dix passes.

Variantes

- Sans parcours, s'encolonne directement.
- Sans imitation.
- Réduire le nombre de passes à un, deux ou trois, avant de passer le relais.

Matériel: Tables, raquettes et balles de tennis de table, cônes

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