

Tennis de table – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se comporter de façon adéquate et respectueuse des autres

Bien que le tennis de table soit un sport individuel, une ambiance positive contribue à la qualité de l'entraînement et favorise le succès de tous. De bons rapports entre les partenaires d'entraînement ainsi qu'un soutien mutuel au sein de l'équipe et du club sont des aspects décisifs.



En faisant confiance à l'équipe d'entraîneurs et en se montrant respectueux de ses adversaires, on pose les bases d'une performance optimale, du succès et du plaisir de pratiquer ce sport.

Tournante XXL



Dans le cadre d'une tournante sur plusieurs tables, l'ensemble du groupe d'entraînement fait en sorte de maintenir simultanément les échanges de balle sur toutes les tables. La personne qui vient de jouer passe à la table suivante.

Variantes

- Tourner dans l'autre direction
- Modifier le nombre de tables

Question de développement

- Comment effectuer cet exercice en équipe?

Esprit d'équipe



L'équipe A affronte l'équipe B. À chaque table, un membre de l'équipe A joue contre une personne de l'équipe B. Cette dernière commence l'échange avec de longs services coupés. L'équipe A doit alors attaquer du revers. Dès qu'une personne de cette équipe y parvient, elle crie «un», et la suivante «deux». Si l'équipe A commet trois fois de suite une faute en attaquant, un membre de l'équipe B crie «zéro». L'équipe A revient alors à zéro dans ses tentatives d'attaque. Les rôles sont inversés après un laps de temps défini. Quelle équipe ira le plus loin avant de retomber à zéro?

Variantes

- Crier le nom de l'équipe au lieu d'un chiffre; l'entraîneur-e note alors les points
- Changer d'exercice (p. ex. attaque du coup droit, service court, coup décisif réussi, nombre défini de retours de service)

Question de développement

- Dans quelle mesure changes-tu ta façon de jouer après deux fautes afin que l'équipe ne retombe pas à zéro?

Fair-play



A et B disputent un set. Ils se serrent la main avant et après le match et maintiennent un contact visuel. Ils s'excusent lorsqu'ils gagnent un point parce que la balle a touché le filet ou une arête de la table. Ils trouvent ensemble une solution en cas de désaccord et font systématiquement preuve de fair-play. Ils félicitent ou applaudissent leur adversaire lorsque celui-ci gagne un point avec brio.

Variante

- Adapter la forme de compétition

Questions de développement

- As-tu fait preuve de fair-play?
- Ton adversaire a-t-il fait preuve de fair-play?

Source: Klee, T. (2024): Manuel Tennis de table. Pour les enfants et les jeunes. Macolin: Office fédéral du Sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO