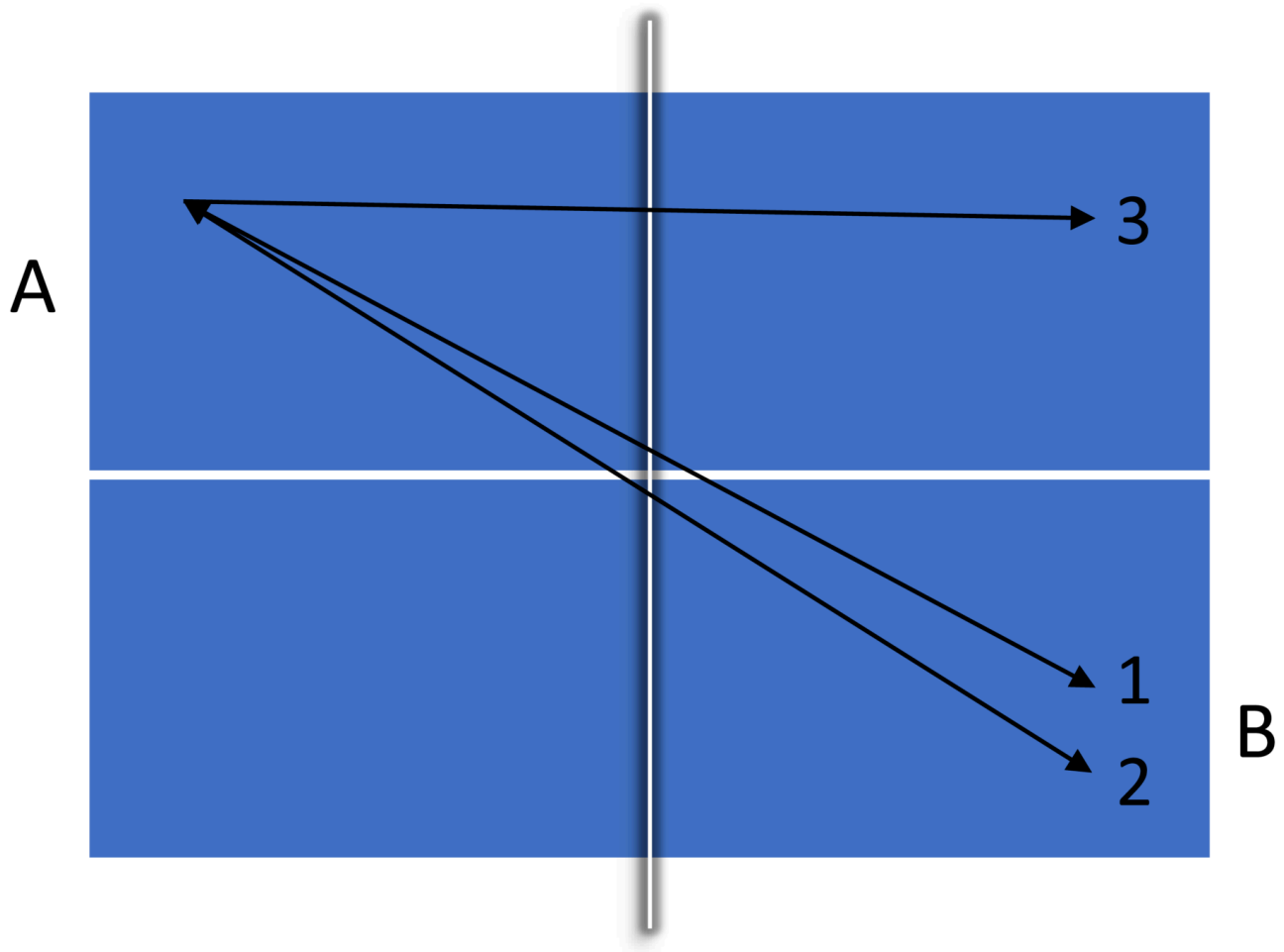


Tennis de table – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Influencer sur la vitesse de jeu de façon diversifiée et adaptée à la situation

Les changements de rythme permettent de varier le jeu et peuvent mettre en difficulté l’adversaire. Les pongistes doivent adapter leur vitesse de jeu à chaque situation. Une balle plus lente leur donne plus de temps, tandis qu’une balle plus rapide met l’adversaire sous pression.



Le faucon



Vidéo: [Le faucon](#)

A envoie deux balles dans le coin sur le côté revers de B, puis une dans le coin sur le côté coup droit. B joue la première balle du revers, puis pivote pour renvoyer en coup droit la deuxième et la troisième balles. On recommence ensuite l'enchaînement au début.

Variantes

- Attribuer un point à B par enchaînement de trois balles; l'objectif est d'accumuler plus de points que les autres en quatre minutes
- En plus: ajouter ou retirer un point à B à chaque échange de balle gagné ou perdu

Questions de développement

- Pour quelle vitesse de jeu optes-tu en vue d'obtenir le plus de points possible?
- Quand joues-tu plus lentement afin de gagner du temps?
- Quand joues-tu plus rapidement pour tenter de remporter le point?



Dos au mur

Les enfants et les jeunes doivent s’imaginer qu’ils ont neuf points et leur adversaire dix. Ils jouent jusqu’à ce que le set se termine pour eux et recommencent ensuite au même score. Ils effectuent plusieurs sets de cette manière, contre une ou différentes personnes.

Variantes

- Convenir ensemble du score et jouer en conséquence
- Varier les scores et la vitesse de jeu (p. ex. 3-3 et 10-10)

Questions de développement

- Comment joues-tu lorsque le score est très serré: de façon plus courageuse, plus risquée, plus sûre, plus rapide ou plus lente?
- Dans quelle mesure la vitesse de tes frappes varie-t-elle selon si le score est de 3-3 ou de 10-10?

Information/Remarque complémentaire: Tu peux intégrer de tels scores fictifs à la plupart des formes d’entraînement.

Changements de rythme



Vidéo: [Changements de rythme](#)

A et B se livrent à un duel sur une diagonale de la table. Tous deux font en sorte de gagner le point en procédant habilement à des changements de rythme.

Variantes

- Jouer sur l'autre diagonale
- Jouer décroisé (p. ex. A sur la moitié gauche de la table, et B sur la moitié droite)

Questions de développement

- Quand trouves-tu agréable le rythme imposé par ton adversaire, et quand le trouves-tu désagréable? Pourquoi?
-

Entre les deux



Tends une corde à sauter entre deux poteaux ou installe une barre de saut en hauteur environ 20 cm au-dessus du filet. À chaque échange, les enfants et les jeunes doivent envoyer les quatre premières balles par-dessus l'obstacle. Pour remporter un point, il faut ensuite placer la cinquième balle entre le filet et l'obstacle.

Variantes

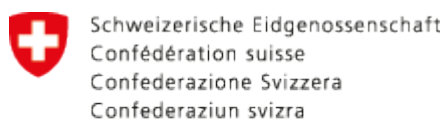
- A envoie les balles sous la corde ou la barre, et B par-dessus celle-ci
- A et B jouent alternativement en dessous et au-dessus de la corde ou de la barre

Question de développement

- Que dois-tu modifier dans ta frappe pour pouvoir placer la balle entre le filet et l'obstacle ou par-dessus l'obstacle?

Matériel: Poteaux et corde à sauter, Barre de saut en hauteur

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



Office fédéral du sport OFSPO