

Tennis de table – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Placer la balle de façon judicieuse et précise

Jouer la balle de manière intelligente et précise peut permettre de gagner directement le point ou de mettre à profit ses points forts lors du coup suivant. Le but peut également être de jouer sur le point faible de l’adversaire ou de placer la balle de façon qu’il ou elle ne parvienne pas à imposer son point fort. Les bons joueurs sont capables, depuis n’importe quelle position, de placer la balle à de nombreux endroits différents sur la moitié de table adverse.



Placer la balle au niveau du coude de l’adversaire ou dans un coin ainsi que jouer des balles courtes ou dans la direction opposée du déplacement de l’adversaire sont des choix particulièrement payants. En revanche, envoyer précisément la balle sur la raquette de l’adversaire est souvent peu judicieux.

Travail de précision



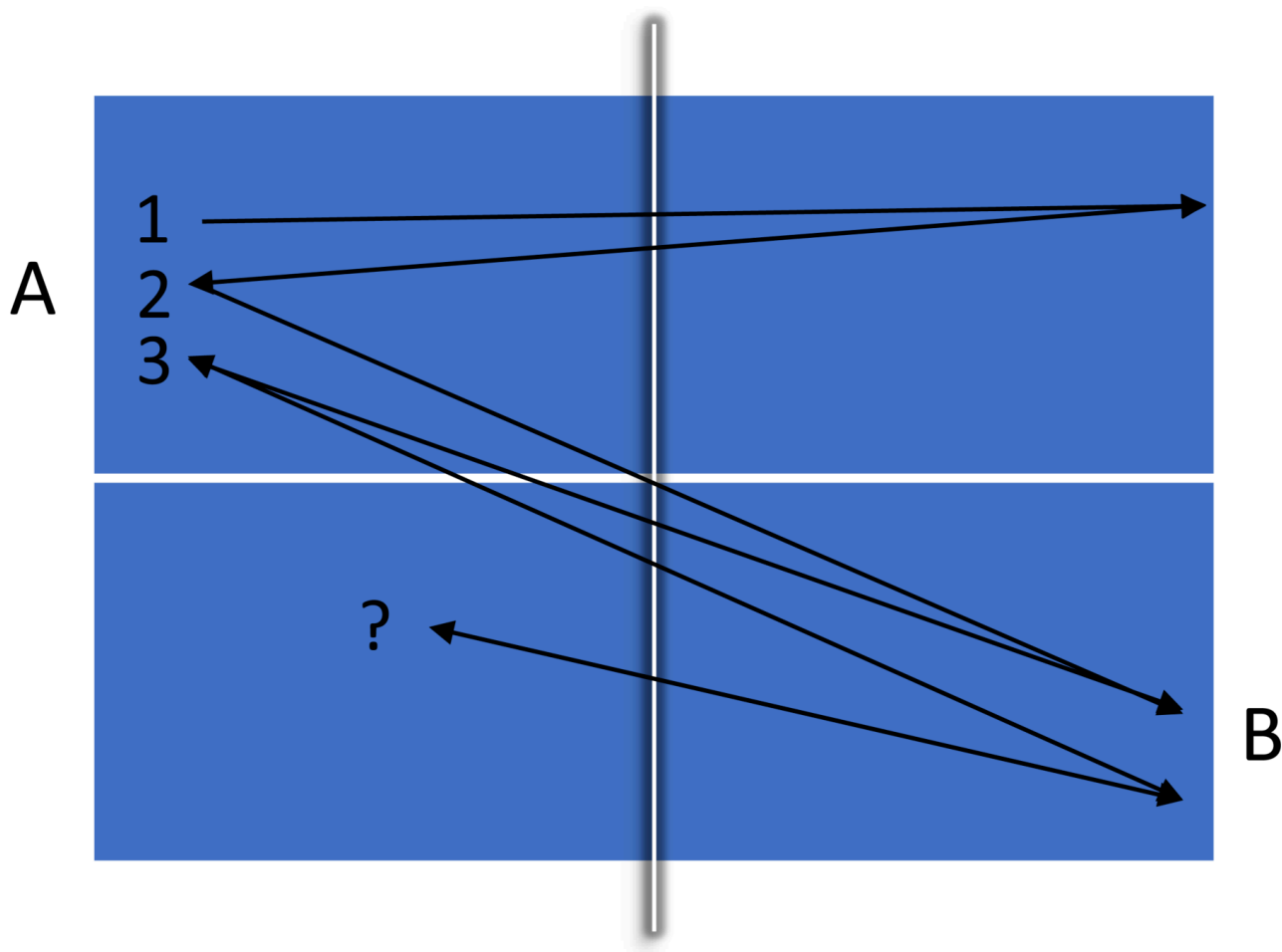
A et B échangent un nombre prédéfini de balles (correspondant p. ex. à l'âge de la personne la plus jeune). S'ils y parviennent, la zone cible est réduite d'une largeur de main. Pour ce faire, ils placent une corde à sauter ou un foulard sur la table, qu'ils déplacent en conséquence vers la gauche ou la droite.

Variantes

- Rétrécir la zone dans l'autre direction
- Rétrécir la zone depuis le filet vers la ligne de fond

Matériel: Corde à sauter ou foulard

Dans le mille



Vidéo: [Dans le mille](#)

A joue trois balles en revers: la première sur le coup droit de B, puis les deux suivantes sur son revers. À la troisième balle, B pivote et tente de remporter le point en coup droit en plaçant la balle de façon judicieuse.

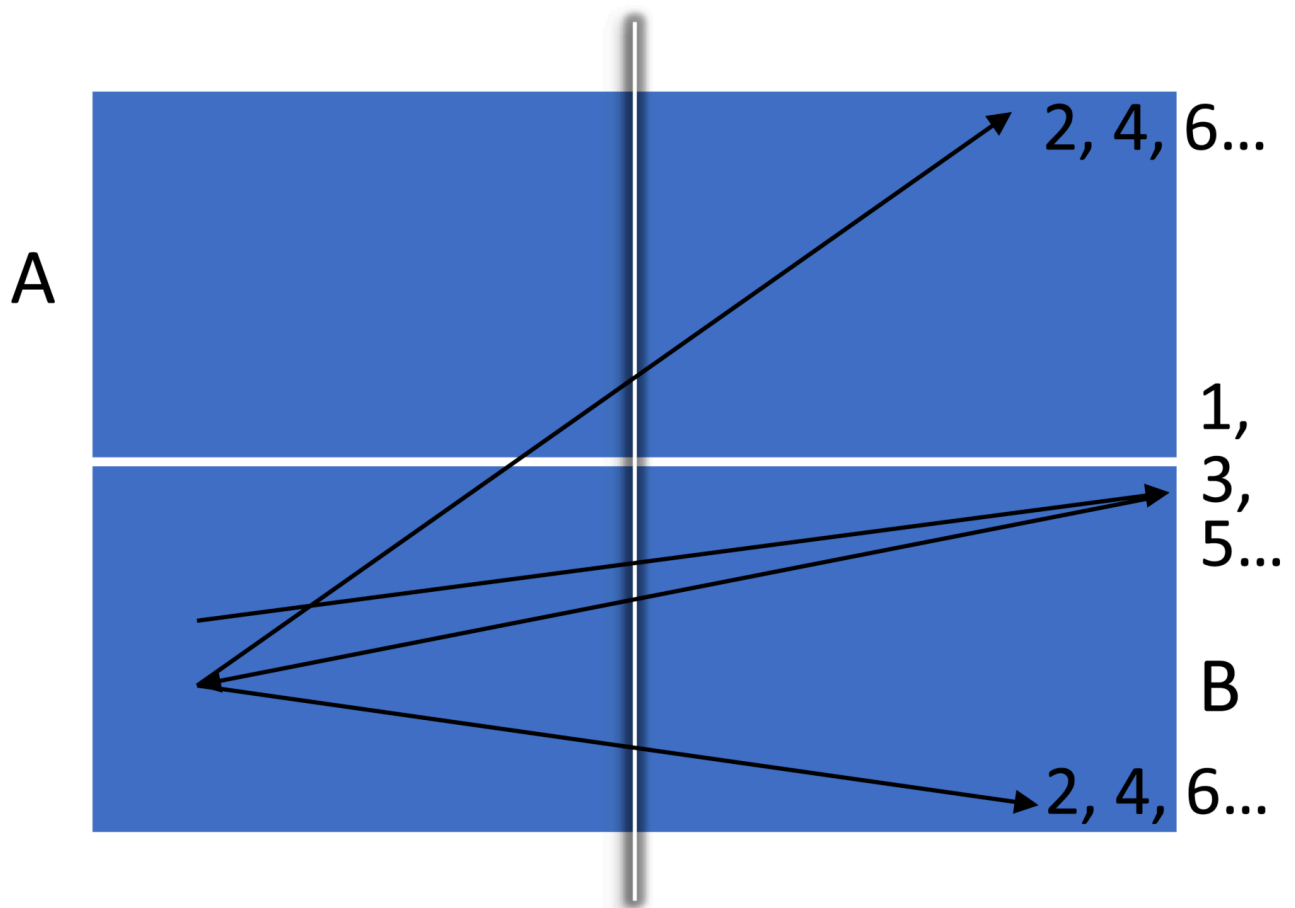
Variantes

- Placer la troisième balle côté revers
- Jouer un match en cinq points. L'échange ne compte que si B a touché au moins trois balles. Échanger ensuite les rôles
- Jouer un match en huit points. Le principe est le même que précédemment, mais un point gagné à la troisième balle compte double

Question de développement

- Comment peux-tu te placer pour te mettre dans une situation avantageuse, voire remporter le point?

«Coude et coin»



A effectue une attaque sur le coude de B. Si B bloque la balle du coup droit, A attaque la balle suivante en l'envoyant dans le coin côté coup droit. En revanche, si B bloque du revers, A attaque la balle suivante en l'envoyant dans le coin côté revers. Si B parvient à renvoyer la balle, A recommence à attaquer sur le coude de son adversaire.

Variantes

- Après avoir envoyé une balle dans un coin, viser l'autre coin puis passer en jeu libre
- A doit effectuer un service coupé court, B doit renvoyer une balle longue, et A doit attaquer en visant le coude de son adversaire
- B commence l'échange avec un long service coupé, après quoi A attaque en visant le coude
- B attaque les balles, et A effectue alternativement des blocs sur le coude et dans un coin

Question de développement

- Wo befindet sich der Wechsellpunkt deines Gegenübers?

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