

Tennis de table – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Se positionner rapidement et efficacement par rapport à la balle

Pour frapper la balle de façon adaptée, les pongistes positionnent l’ensemble de leur corps de façon optimale par rapport à celle-ci. Cela requiert un jeu de jambes adéquat: déplacements latéraux, petits pas, fentes, pivots, pas croisés, mouvements vers l’avant ou vers l’arrière... Ces déplacements, qui doivent s’effectuer efficacement et au plus vite, impliquent des changements de direction rapides.

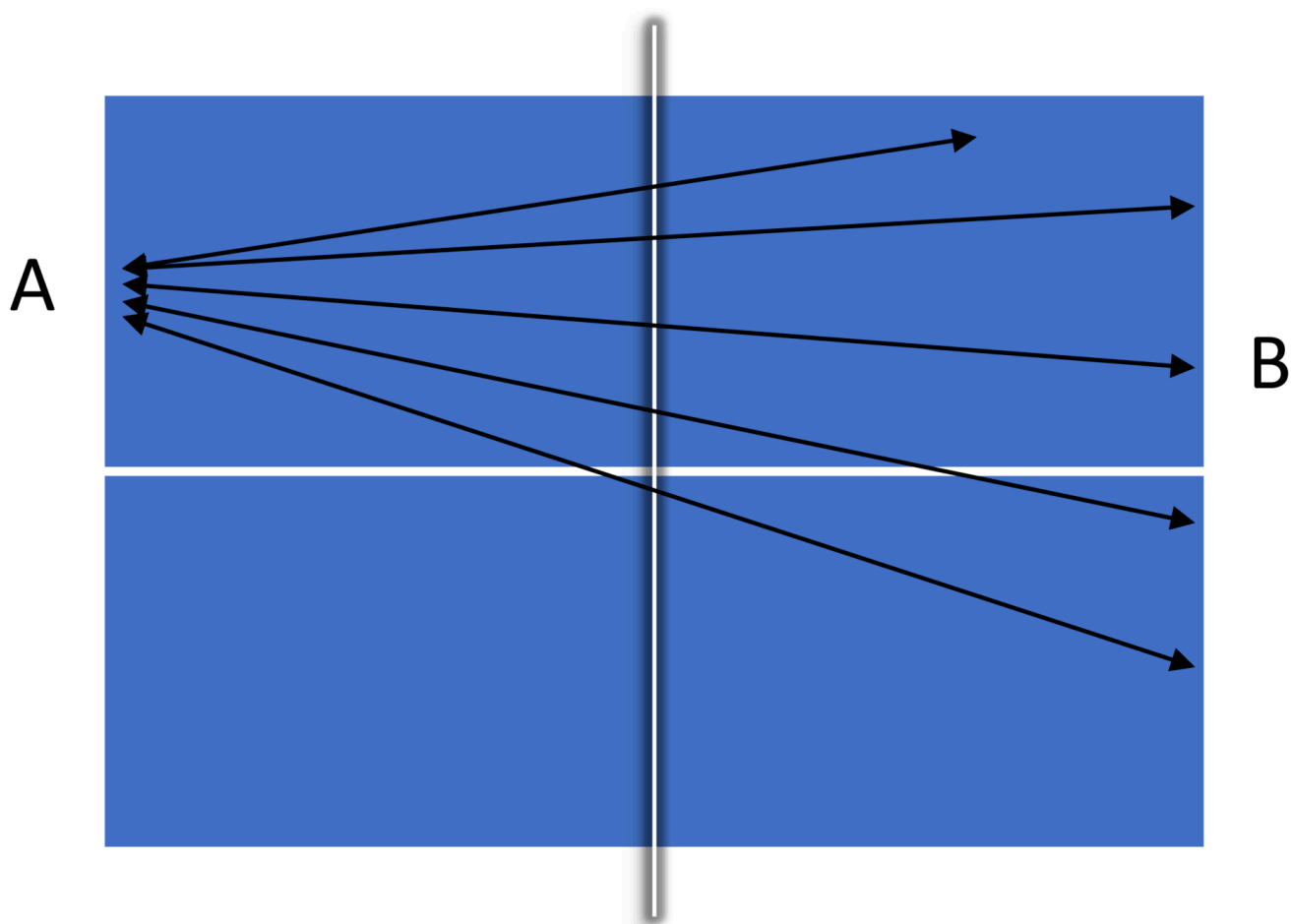


Dans l’idéal, les pongistes anticipent la position optimale à adopter en fonction de la trajectoire de la balle et du positionnement de l’adversaire.

Vidéos pour la forme caractéristique

- [Pas chassé](#)
- [Pas tombé](#)
- [Minipas](#)
- [Pas croisé](#)

Zones



Vidéo: [Zones](#)

A choisit un côté et envoie toutes les balles dans une zone correspondant aux deux tiers de la largeur de la table. B se positionne de façon optimale par rapport à la balle grâce à un jeu de jambes adéquat. La vitesse de jeu doit permettre de longs échanges: A et B doivent toucher plus de huit fois la balle.

Variantes

- Augmenter ou réduire la vitesse
- Demander à B de répartir également les balles sur les deux tiers de la table
- Élargir ou réduire la taille de la zone cible

Questions de développement

- Comment peux-tu faire pour arriver à temps près de la balle?
- Comment dois-tu te placer par rapport à la balle pour la renvoyer sans faire de faute?

Duel en revers



Vidéo: [Duel en revers](#)

A et B jouent tous les deux en revers. Ils peuvent à tout moment pivoter pour frapper la balle avec le coup droit, après quoi ils jouent en jeu libre. Qui remportera le point?

Variantes

- A doit se mettre en coup droit à un signal, par exemple lorsque B tourne sa raquette et joue du revers avec le revêtement de l'autre couleur
- Pendant le duel en revers, A peut à tout moment jouer une balle plus lente et la lever; B doit alors immédiatement attaquer du coup droit
- Commencer le duel par un service et un démarrage

Questions de développement

- Passer en coup droit t'a-t-il permis de gagner le point ou de prendre l'avantage?
- Pourquoi as-tu décidé de pivoter sur cette balle-là?

Signal lumineux



Vidéo: [Signal lumineux](#)

Cinq cônes (ou objets) de différentes couleurs sont placés sur la table (coup droit court, revers court, coup droit long, milieu et revers long). Lorsque tu indiques une couleur, les joueurs doivent se déplacer de manière optimale vers le cône de la couleur concernée et simuler une frappe sans balle. Ils reviennent ensuite à leur position initiale.

Variantes

- Remplacer les couleurs par des chiffres ou par des calculs à effectuer
- Faire l'exercice à deux: B doit placer les cônes différemment de A; lorsque A se rapproche d'un cône, B doit immédiatement aller vers le cône de la même couleur
- Enchaîner plusieurs couleurs

Question de développement

- Comment peux-tu te mettre le plus rapidement possible en position de frapper et rester stable afin d'exécuter un mouvement?

Matériel: Cinq cônes ou objets de différentes couleurs

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