

Tennis de table – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Faire preuve d’assurance en match

La confiance en soi permet de mettre en oeuvre et d’exploiter ses capacités lors des matchs. Le travail de formes de jeux et de compétition attrayantes à l’entraînement constitue une préparation essentielle.



Arbitrage



Forme des groupes de trois personnes. Deux enfants ou jeunes disputent un set, tandis que le troisième joue le rôle de l'arbitre. À chaque set, les rôles changent.

Variantes

- Faire appel à deux arbitres par match
- Jouer des sets plus courts (p. ex. en commençant à 4-4)

Question de développement

- Y a-t-il eu des situations où tu as eu un doute au sujet d'une règle?
-

Mélange de formes de jeux



Les enfants et les jeunes appliquent différentes formes de jeux:

- Le match se termine après six points joués. Ensuite, la personne la plus jeune lance un dé: le chiffre obtenu indique celui des six échanges qui détermine le gagnant ou la gagnante. Si c'est un 4, par exemple, c'est le quatrième échange qui est décisif.
- Tournoi en un point: tous les matchs se jouent en un seul échange.
- A mène 7-0, mais les points engrangés par B comptent triple. Qui remportera le set? C'est le hasard qui décide de la personne qui choisit les rôles.
- Deux binômes s'affrontent dans un set en onze points. Un membre de chaque équipe commence; dès qu'une personne a six points, les autres joueurs commencent avec le score des joueurs précédents et terminent le set.
- Paris: tous les joueurs s'affrontent successivement. Avant le match, les cinq premiers points peuvent faire l'objet d'un pari sur la victoire. Si on gagne, on remporte le nombre de points mis en jeu; dans le cas contraire, on les perd. Les personnes qui retombent à zéro disposent d'un point de réserve. Qui enregistrera le meilleur score?

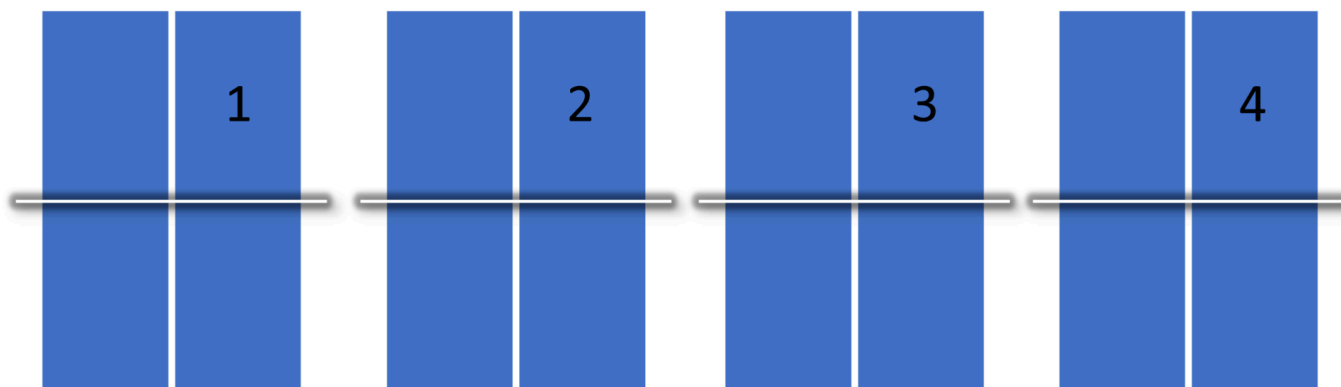
Variante

- Adapter la durée du match

Question de développement

- Dans quelle mesure et pourquoi les consignes influencent-elles ta façon de jouer?
-

Montées-descentes



Des matchs commencent en même temps à toutes les tables. Lorsque l'entraîneur- e dit «Stop», toutes les personnes qui mènent au score montent d'une table, et celles qui sont menées descendent d'une table. Le/La gagnant-e à la table la plus haute et le/la perdant-e à la table la plus basse restent au même endroit.

Variantes

- Arrêter lorsqu'une des personnes se trouvant à la table la plus haute a cinq points
- Arrêter lorsque quelqu'un arrive à huit points
- Jouer avec sa main non dominante
- Jouer en tenant sa raquette en porte-plume (position traditionnelle asiatique)
- Jouer uniquement avec le revêtement noir
- Joker: parier sur le gain ou non du point avant un échange et remporter trois fois plus de points si on a vu juste
- Après quelques tours, inverser la table la plus haute et la table la plus basse (on se déplace alors dans la direction opposée en cas de victoire/défaite)
- Retour de service: renvoyer trois balles permet de remporter un point
- Ne commencer les échanges qu'avec des services du revers

Question de développement

- Comment gères-tu ces règles spécifiques?
-

L'échauffement des champions



Des groupes de quatre personnes s'échauffent à chaque table pendant dix minutes. Ensuite, chacune effectue son premier match contre quelqu'un du groupe.

Variantes

- Modifier le nombre de personnes par table
- Adapter la durée de l'échauffement

Question de développement

- Comment fais-tu pour t'échauffer à la table lorsque tu ne disposes que de peu de temps et de place?

Information/Remarque complémentaire: Tiens compte du fait que, lors de tournois, le temps et la place pour s'échauffer à la table sont souvent limités. Aborde ce sujet avec ton groupe d'entraînement et recherchez ensemble des solutions judicieuses.

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