

Tennis de table – Formes d’entraînement des formes caractéristiques: Frapper la balle de façon adaptée à la situation

Les meilleurs pongistes maîtrisent toute une palette de coups. Le choix du coup est au moins aussi important que la qualité de son exécution et dépend de différents facteurs tels que les capacités, la position et celle de l’adversaire, la rotation de la balle ainsi que le point d’impact. La façon de jouer et celle de l’adversaire, mais aussi parfois le score, exercent également une influence.



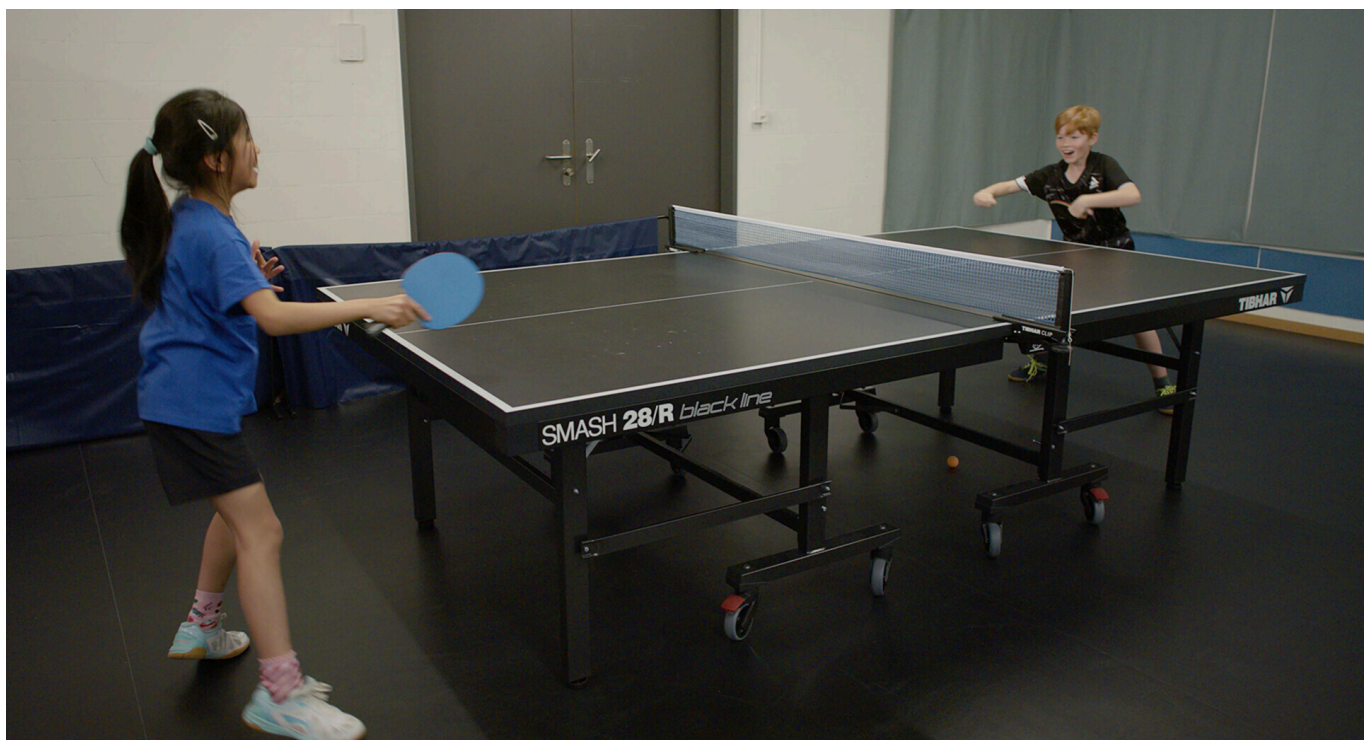
Les joueurs cherchent à profiter de chaque situation pour prendre l’avantage et gagner le point. Même lorsqu’ils sont sous pression, ils font en sorte d’inverser la tendance au moyen de frappes adaptées, ou au moins d’empêcher leur adversaire de remporter tout de suite l’échange.

Vidéos pour la forme caractéristique

- [Topspin coup droit](#)
- [Topspin revers](#)
- [Contreattaque coup droit](#)
- [Contreattaque revers](#)
- [Poussette coup droit](#)
- [Poussette revers](#)
- [Bloc coup droit](#)
- [Bloc revers](#)

- Flip coup droit
- Flip revers
- Poussette courte coup droit
- Poussette courte revers
- Frappe coup droit
- Contre topspin coup droit
- Contre topspin revers

Mime



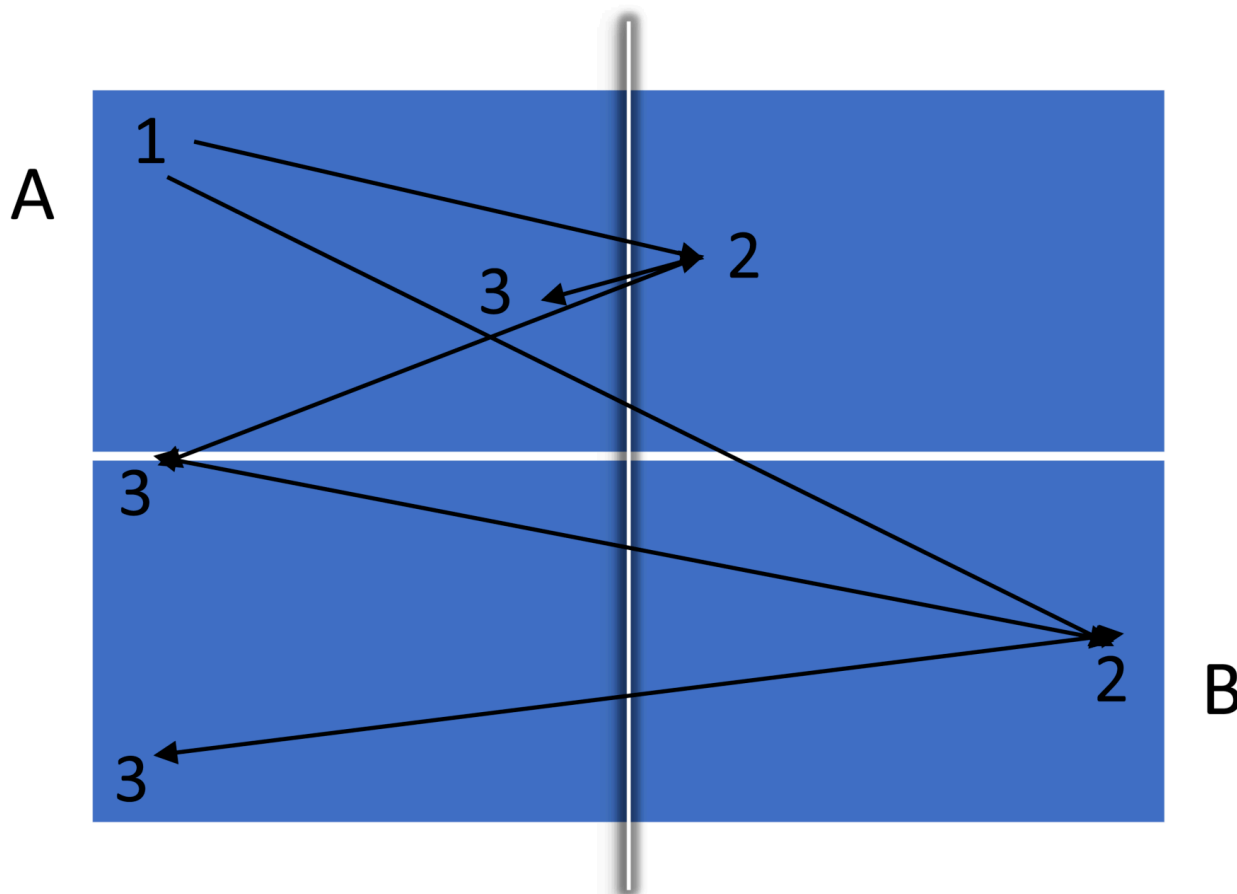
Vidéo: [Mime](#)

A et B miment un échange imaginaire (sans balle). Ils doivent à chaque fois adapter leur coup à la balle jouée par l'adversaire.

Variantes

- Questions-réponses: A effectue une frappe sans balle; B renvoie de façon adéquate la balle imaginaire. A exécute le coup suivant sans tenir compte de l'effet mis dans la balle par B, qui doit de nouveau s'adapter. Changer les rôles après 5 enchaînements
- Jouer aux questions-réponses avec une balle
- Jouer aux questions-réponses avec l'entraîneur-e et un panier de balles

Si... alors...



Vidéo: [Si... alors...](#)

A dispose de deux possibilités pour jouer la balle (p. ex. coupé court ou long); B doit à chaque fois répondre de façon prédéfinie et judicieuse (p. ex. couper les balles courtes, attaquer les balles longues en effectuant un top spin).

Variantes

- Augmenter le nombre de possibilités dont dispose A
- Prévoir plusieurs possibilités de réponse de la part de B (p. ex. effectuer un flip ou une poussette si la balle est courte, attaquer les balles longues en diagonale ou de façon décroisée)
- Commencer l'exercice par un service (p. ex. long ou court)
- Ajouter des options supplémentaires pour A et B: variation de la vitesse, de la rotation ou de la trajectoire (p. ex. top spin avec plus ou moins d'effet, balle haute ou à ras du filet, attaque rapide ou lente)

Parcours dans l'hémisphère Nord



Chacun des enfants et des jeunes effectue entre trois et cinq fois l'exercice demandé à chaque poste, puis change de poste. Tout le monde doit effectuer plusieurs passages.

- Avec ta raquette, envoie la balle contre le mur de façon qu'elle touche de nouveau celui-ci après avoir rebondi sur le sol.
- Fais en sorte que la balle revienne en arrière après être passée de l'autre côté du filet, puis joue-la immédiatement sur la moitié de table adverse.
- Deux bancs suédois sont inclinés l'un à côté de l'autre, près d'un espalier. Une balle de tennis ou de unihockey est placée dans l'intervalle. Tu dois la faire rouler vers l'avant au moyen de la frappe effectuée avec ta raquette.
- Sur une table sans filet, on remplace la balle de tennis de table par un ballon de volleyball. Les deux joueurs doivent faire en sorte que l'on n'entende pas les contacts avec la raquette.
- On place deux raquettes supplémentaires sous le filet de façon à constituer une cage. Les deux joueurs tentent alors, avec leur raquette, de faire rouler une balle de tennis de table pour qu'elle passe dans la cage sans faire de bruit.
- Place-toi derrière la table et mets un genou à terre. Laisse tomber la balle au sol, puis joue-la directement sur ta moitié de table. Elle doit alors passer au-dessus de la moitié de table adverse sans la toucher, puis retomber au sol de l'autre côté.

Variantes

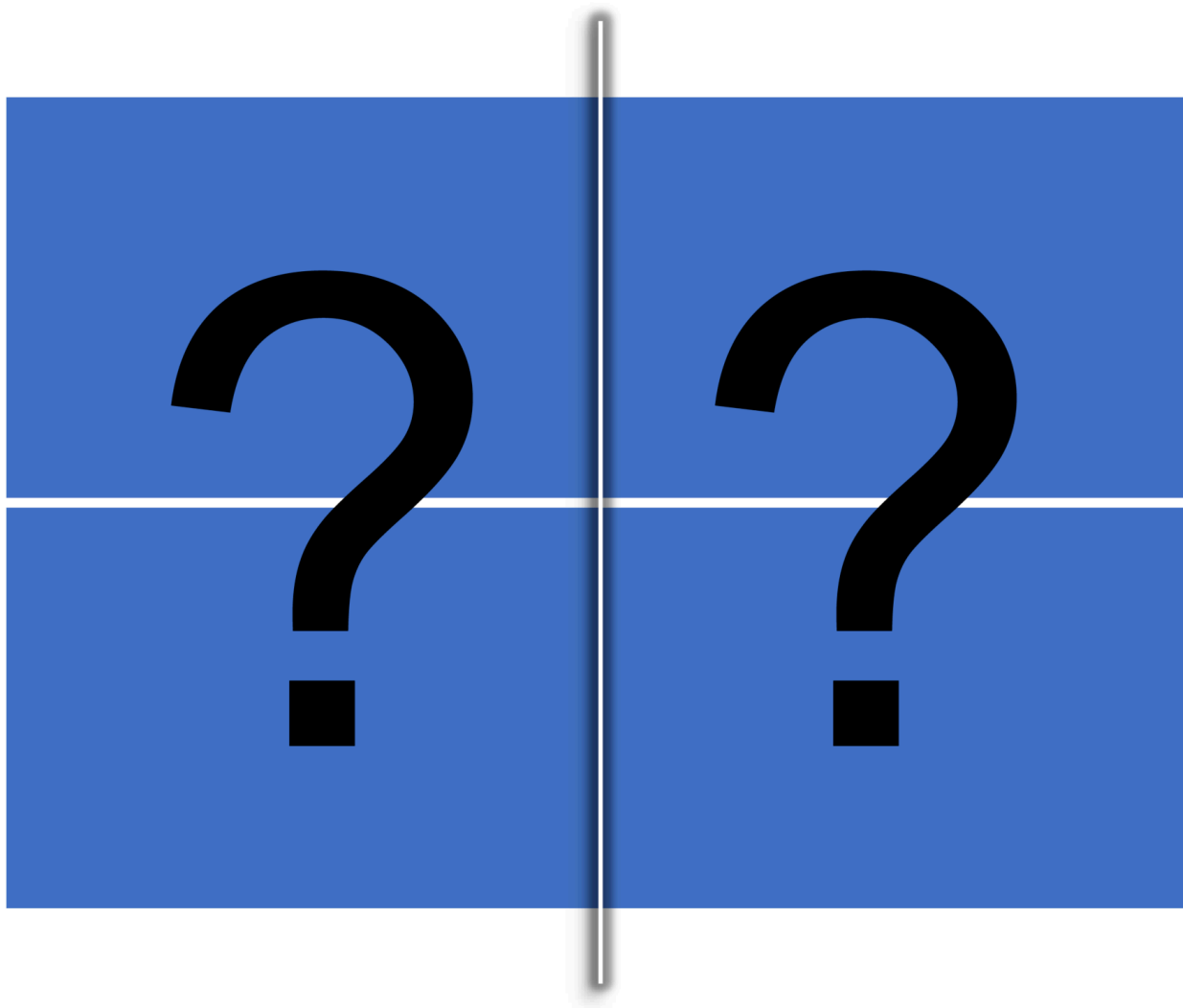
- Ne passer au poste suivant qu'après avoir réussi l'exercice demandé; prévoir un exercice supplémentaire en cas d'embouteillage
- Faire effectuer tous les exercices en binôme
- Augmenter le nombre de répétitions par poste
- Changer de poste après un certain temps

Question de développement

- Quel effet dois-tu mettre dans la balle pour réussir l'exercice?

Matériel: Deux bancs suédois, Balle de tennis ou de unihockey, Ballon de volleyball, Raquettes supplémentaires

Choix des coups



A et B mettent en oeuvre les formes suivantes pendant trois minutes à chaque fois:

- A et B font durer les échanges le plus longtemps possible.
- A effectue des attaques que B essaie de renvoyer.
- A tente d'empêcher B d'attaquer des balles.

Variantes

- Ne jouer que sur une diagonale
- A et B font tous deux en sorte d'attaquer en premier
- Ne jouer que des balles longues

Questions de développement

- Quel type de frappe chois-tu pour jouer une balle de la façon la plus sûre possible?
- Pour quel type de coup optes-tu afin d'effectuer des attaques?
- Quel type de frappe réalises-tu pour empêcher l'adversaire d'attaquer ou lui compliquer la tâche?

Ensemble et l'un contre l'autre



Vidéo: [Ensemble et l'un contre l'autre](#)

A et B se renvoient la balle. Pendant un certain nombre de coups, ils jouent ensemble, c'est-à-dire en collaborant. Ensuite, ils jouent l'un contre l'autre en faisant en sorte de gagner le point. S'ils parviennent à effectuer le nombre de coups demandés en jouant «ensemble», ils remportent tous deux un point. En revanche, si l'échange se termine prématurément, ils se voient tous deux retirer un point. La personne qui remporte l'échange durant la phase d'affrontement gagne un point supplémentaire. Qui signera le meilleur score?

Variantes

- Adapter le nombre de balles à jouer «ensemble» (p. ex. en fonction de l'âge de la personne la plus jeune ou du classement)
- Définir des règles supplémentaires pour les balles jouées «ensemble» (p. ex. uniquement en coup droit, alterner coup droit et revers, top spin sur bloc, seulement des balles courtes)

Questions de développement

- Quels coups sont les mieux adaptés pour jouer «ensemble», et lesquels conviennent mieux à la phase d'affrontement?

Enchaînement personnel



Vidéo: [Enchaînement personnel](#)

A impose à B d'effectuer un enchaînement précis de coups que A rencontre souvent en compétition.

- Exemple 1: B sert court, A retourne en effectuant un flip de façon que la balle aille sur le revers de l'adversaire, B bloque en diagonale, A pivote pour jouer en coup droit et tente d'effectuer une attaque décisive.
- Exemple 2: A effectue un service coupé court vers l'extérieur, sur le revers de B; B renvoie une balle coupée sur le revers de son adversaire, A attaque la balle de façon qu'elle aille sur le coude de son adversaire, B réussit à bloquer l'attaque, puis A tente de remporter le point en attaquant d'autres balles.
- Exemple 3: B sert court, A envoie une longue balle coupée sur le revers de son adversaire, B attaque, puis A fait en sorte de prendre l'initiative en bloquant activement du revers.

Variante

- Travailler des enchaînements avec plusieurs possibilités (p. ex. B varie ses coups ou A fait un choix entre différentes options)

Questions de développement

- Quels enchaînements fonctionnent le mieux contre tel ou tel adversaire?
- Quels enchaînements te permettent de gagner beaucoup de points?

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