

Tennis de table – Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Servir et renvoyer le service intelligemment

Tous les échanges commencent par un service, le seul coup qui n'est pas influencé par l'adversaire. Souvent, les pongistes parviennent à prendre l'avantage dès le service ou le retour de service, et à mettre ainsi l'adversaire sous pression.

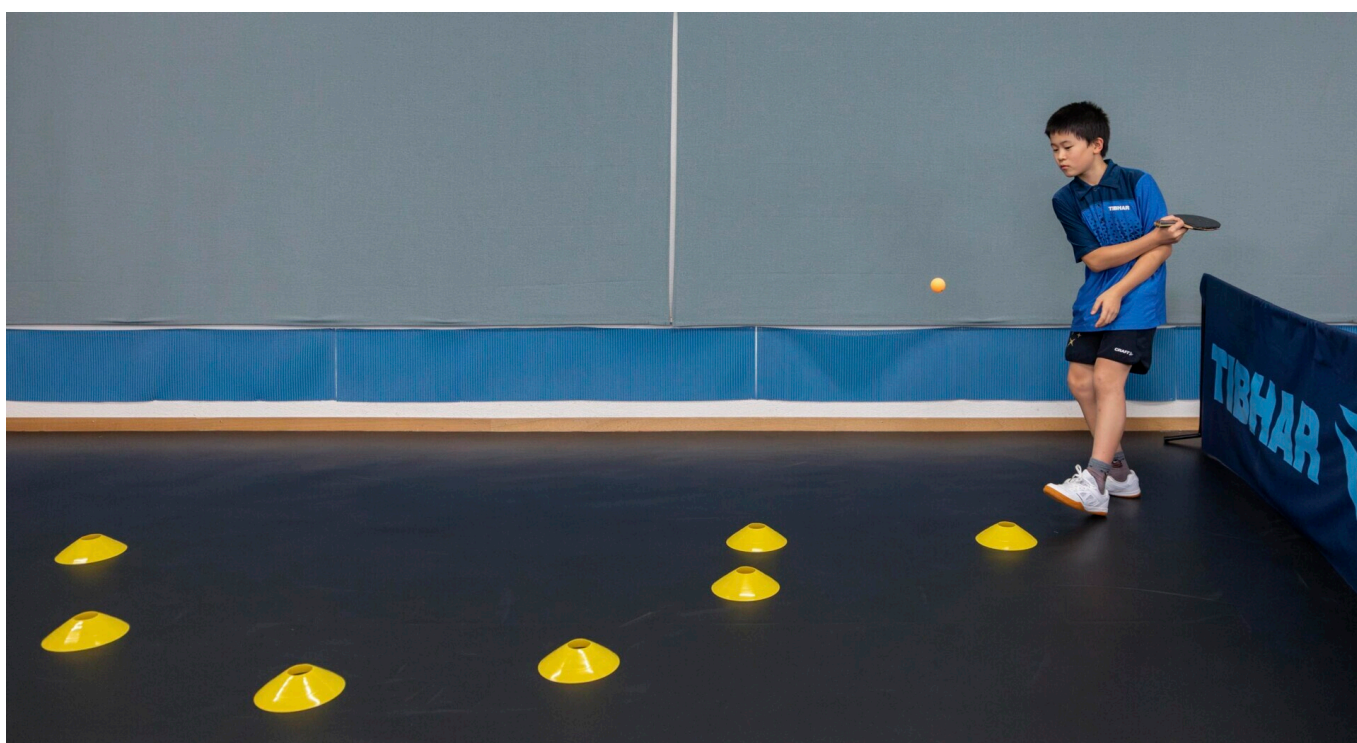
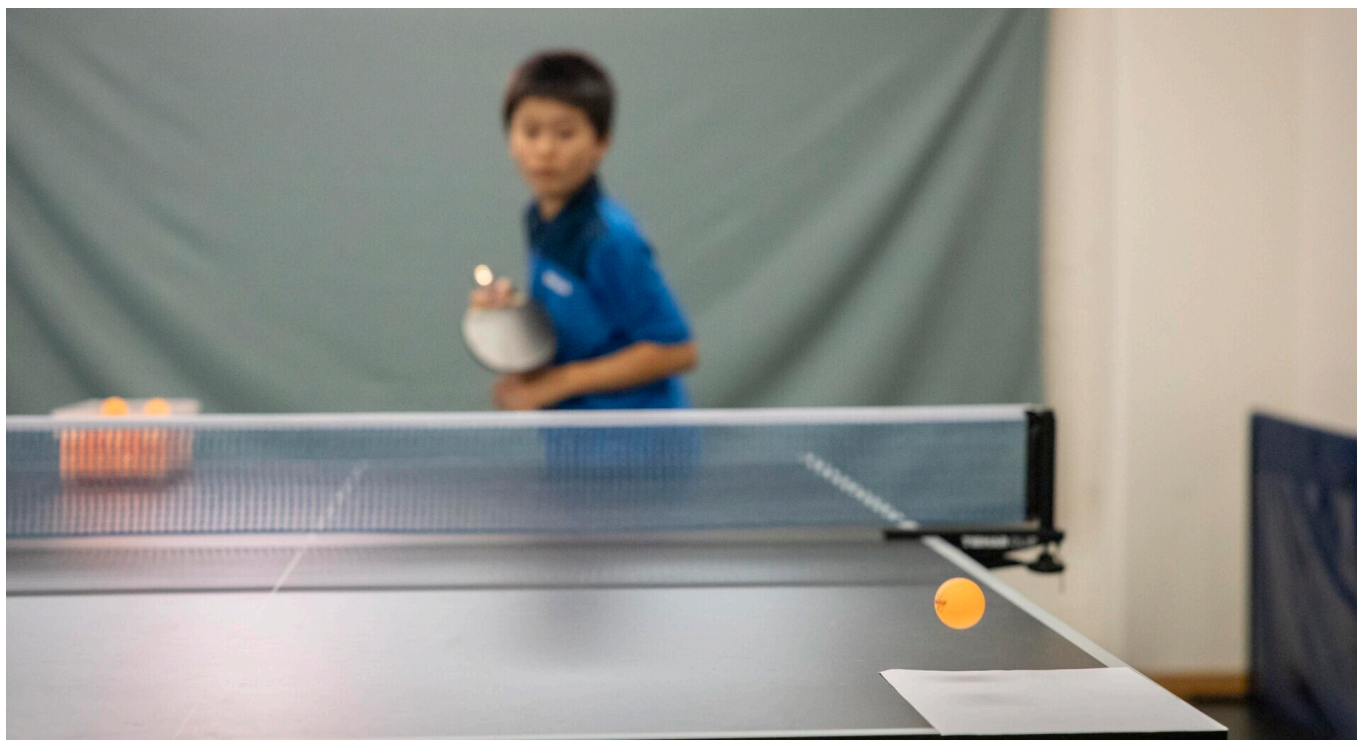


Un bon service implique une trajectoire plate, un placement judicieux et une rotation difficilement perceptible par l'adversaire, rotation qui joue en faveur de son propre système de jeu.

Vidéos pour la forme caractéristique

- [Service pendulaire](#)
- [Service Marteau](#)
- [Service pioche](#)
- [Service rentrant](#)
- [Service revers](#)
- [Service court](#)
- [Service long](#)

Entraînement du service



Chacun des enfants et des jeunes effectue pendant deux ou trois minutes l'exercice demandé à chaque poste, puis change de poste.

- Envoie la balle loin de la table, au-dessus d'une ligne située deux mètres plus loin sur le sol. Elle doit ensuite revenir dans ta direction.
- Des pylônes sont placés dans un demi-cercle de deux à quatre mètres de diamètre. Joue la balle au sol, le long des pylônes. Essaie de le faire dans les deux directions.
- Une barre de saut en hauteur est placée au-dessus du filet. Sers de façon que la balle

passe sous la barre.

- Tu dois servir de façon à toucher une feuille A4 placée sur la moitié de table adverse. Chaque fois que tu y parviens, plie la feuille en deux et tente une nouvelle fois de la toucher.
- Une bouteille est placée au milieu d'une moitié de table. Tu dois viser l'autre moitié de table de façon que la balle suive une trajectoire en demi-cercle autour de la bouteille puis revienne en direction du filet. **Vidéo: [Déroutement du poste](#)**
- Sers de manière que la balle touche le sol derrière la moitié de table adverse et revienne en roulant sous la table.
- Sers de façon que la balle sorte de la moitié de table adverse par la ligne latérale. Elle ne doit pas passer dans le prolongement de la ligne de fond. Tu peux t'en assurer en installant des séparations. **Vidéo: [Déroutement du poste](#)**
- Des volants de badminton ou d'autres objets sont placés sur la ligne de la moitié de table adverse. Tu dois les toucher en servant de façon précise.
- Une corde à sauter ou un foulard se trouve à quelques centimètres du bord de la table. Sers de façon que le deuxième rebond de la balle sur la moitié de table adverse se situe entre l'objet et le bord de la table.
- Envoie la balle vers une démarcation située à deux à trois mètres de distance. La balle doit impérativement retomber de l'autre côté de cette démarcation.

Variantes

- Augmenter ou réduire le nombre de postes afin de mieux sentir les effets et de travailler la précision
- Attribuer des points pour chaque exercice réussi
- Effectuer les exercices à deux sous la forme d'une compétition et compter le nombre de duels remportés
- Effectuer les exercices à deux et accumuler des points ensemble; opposer les différents binômes ou leur demander de gagner plus de points que la semaine précédente

Question de développement

- Quel effet dois-tu mettre dans les balles pour réussir les différents exercices?

Matériel: Pylônes, Barre de saut en hauteur, Feuille A4, Bouteille, Volants de badminton, Corde à sauter ou foulard

Plan de jeu



Six enfants ou jeunes jouent contre une autre personne pendant trois minutes. Ils font en sorte d'essayer autant de services différents que possible. Ils doivent ensuite affronter chaque personne dans un petit set sans prolongation, en commençant à 7-7.

Variantes

- Modifier le nombre de binômes
- Essayer plus longtemps différents types de services
- Commencer le set avec un autre score

Questions de développement

- Quels types de services s'avèrent les plus efficaces contre tel ou tel adversaire? Qui parvient à les utiliser efficacement durant le set? Pour quels services optes-tu contre tel ou tel adversaire?

Déroulement et rituel



A et B s'affrontent en jeu libre. Tous deux se concentrent sur le déroulement du service, en suivant le schéma suivant:

- Planifier le service (placement, rotation, vitesse).
- Se déplacer toujours depuis le même côté pour se mettre en position de servir.
- Exécuter un rituel: p. ex. faire rebondir la balle, jongler avec, respirer profondément puis servir.

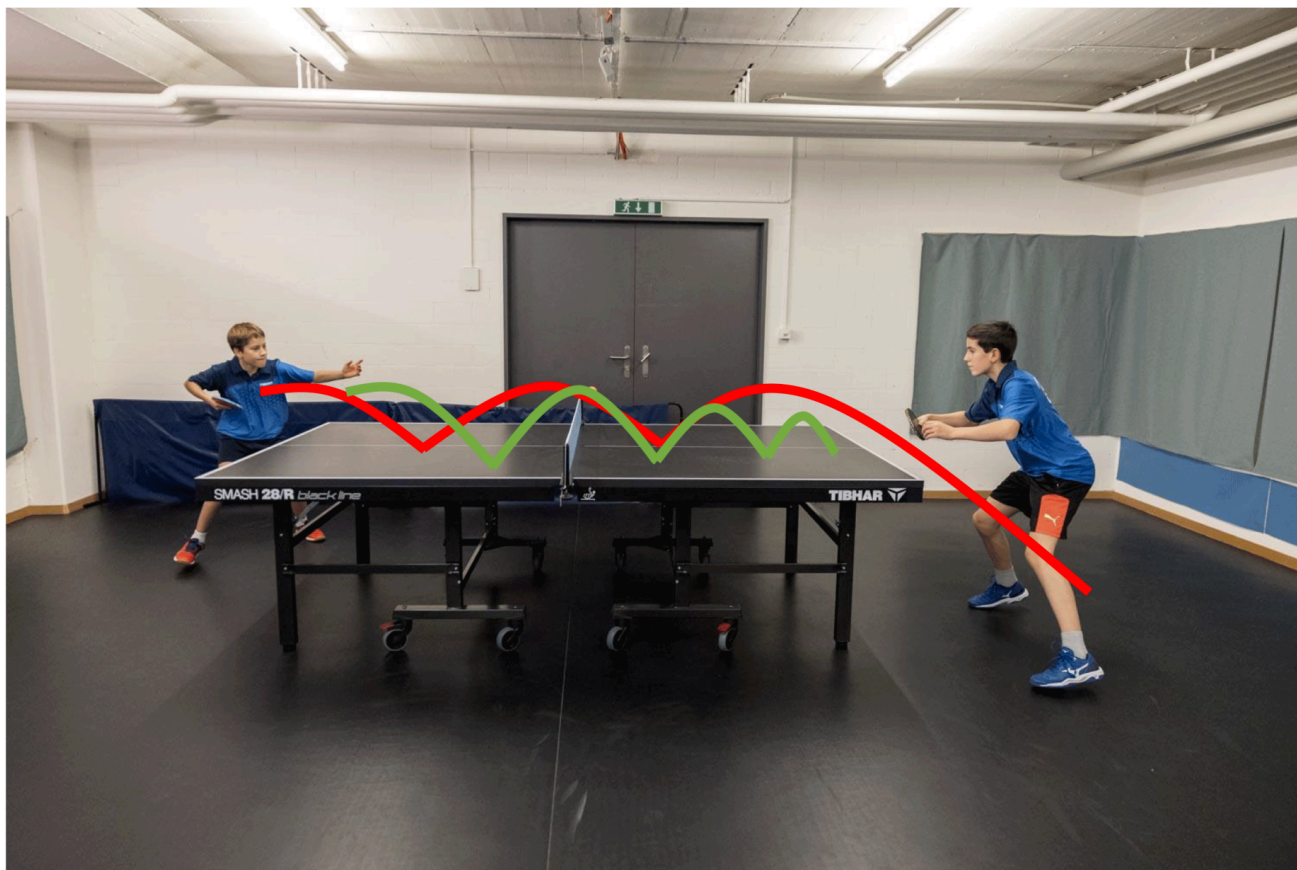
Variantes

- Tester de nouveaux rituels ou de nouvelles positions de service
- Anticiper le retour de service probable

Questions de développement

- En compétition, à quel moment décides-tu du service que tu vas effectuer?
- Pourquoi est-ce utile d'exécuter un rituel au moment de servir?

Un sol recouvert de lave



Vidéo: [Un sol recouvert de lave](#)

A et B disputent un match en jeu libre, mais seuls sont autorisés les services courts avec lesquels la balle rebondit deux fois sur la table. Si B voit que le service de son adversaire est long et que la balle ne va toucher qu'une fois sa moitié de table, il ou elle laisse la balle tomber au sol (lave) et remporte alors un point.

Variantes

- Réussir à reconnaître un service long et laisser la balle tomber au sol permet de gagner deux points
- Identifier un service comme long alors qu'il ne l'était pas permet à la personne qui a servi de remporter deux points

Question de développement

- Sur quoi dois-tu te baser pour évaluer la longueur d'un service?

Jeu de questions-réponses



Vidéo: [Jeu de questions-réponses](#)

A effectue un service long et rapide, puis se met dans une position lui permettant de couvrir de manière optimale l'angle potentiel du retour de service. B renvoie le service et tous deux mènent ensuite l'échange à son terme.

Variantes

- Effectuer un exercice avec des services courts
- B travaille un enchaînement (p. ex. retour de service court afin de pouvoir ensuite attaquer)

Questions de développement

- Dans quelle zone t'attends-tu à ce que la balle revienne? Pourquoi?
-

Laboratoire d'essais



Une personne joue un set contre cinq adversaires différents, en servant toujours de la même manière. Elle mémorise ou note l'endroit où la balle revient et l'effet mis dans celle-ci par son adversaire.

Variantes

- Modifier le nombre d'adversaires
- Varier le nombre de services
- Définir la durée du match en fonction du temps ou du nombre de points

Questions de développement

- Où et comment ton adversaire va-t-il probablement te renvoyer le service?
- Quels retours de service ou placements sont probablement à exclure?

Main colorée



Vidéo: [Main colorée](#)

A sert et B doit attraper la balle avec la main: si A sert avec le revêtement noir, B le fait avec sa main gauche. Si A utilise le revêtement rouge, B se sert de sa main droite. Si B attrape la balle avec la bonne main, il ou elle remporte un point. Dans le cas contraire, c'est A qui gagne le point. Après six points, les rôles sont inversés.

Variantes

- Attraper les balles qui arrivent sur la moitié gauche de la table avec l'autre main (sur la moitié droite de la table, l'exercice reste le même)
- Ignorer la règle susmentionnée en cas de service avec une rotation latérale
- Recourir à la règle initiale si le service est long, et à la variante si le service est court

Retour



A sert à dix reprises. B fait en sorte de renvoyer autant de services que possible. A sert de nouveau dix fois. B tente de remporter le plus de points possible sur le retour de service. Les rôles sont ensuite inversés.

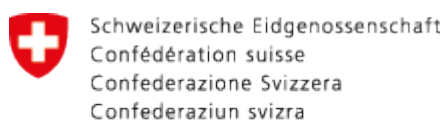
Variantes

- Permettre le gain d'un point au retour de service ou sur la balle suivante
- Changer de rôle (retour réussi ou gain d'un point sur le retour de service) à chaque service

Questions de développement

- Quels services parviens-tu à renvoyer?
- Quels retours de service te permettent de remporter directement des 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