



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Tennis de table

### Auteur

Georg Silberschmidt, chef de discipline J+S Tennis de table

### Conditions cadres

#### Âge

Les leçons décrites ci-dessous peuvent être organisées pour des enfants à partir de 5 ans. Les quatre premières leçons sont bénéfiques pour les plus jeunes participants de J+S-Kids pour faire des expériences de tennis de table.

#### Taille du groupe

La taille optimale d'un groupe se situe entre 8 et 14 enfants. Pour avoir une situation idéale, ceux-ci devraient avoir le même âge et les mêmes expériences motrices.

#### Environnement du cours

Afin d'offrir des périodes de succès ainsi qu'une intensité suffisante à des enfants ayant peu ou pas d'expérience dans les sports de renvoi, on n'utilise pas les tables lors des quatre premières leçons.

#### Aspects de sécurité

L'installation et le rangement des tables doit se faire sous la surveillance d'un adulte, car celles-ci étant lourdes, elles peuvent tomber.

#### Autres

Les enfants s'enthousiasment facilement pour le tennis de table, il n'est pas nécessaire de disposer d'une version spécifique pour les enfants. C'est donc aux entraîneurs de choisir le matériel et les exercices de telle sorte que les enfants trouvent du plaisir, bougent intensément et vivent des expériences positives. Les leçons décrites sont conçues pour être ludiques avec une idée de progression. Au début, elles visent à améliorer les facteurs importants dans le tennis de table comme l'observation de la balle, la capacité à lire les trajectoires et les rebonds, la concordance entre les yeux et la main et enfin l'orientation dans l'espace. En fonction des capacités et des progrès, il est possible qu'on n'arrive pas à respecter la structuration en seulement dix leçons. Dans ce cas, le contenu d'une leçon peut être réparti sur plusieurs séances et il faut alors varier les exercices proposés et les compléter par des exercices complémentaires ou par des idées venant des enfants eux-mêmes.

### Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Bases	Frapper des ballons de baudruche et des ballons gonflables..	Aucun	Simple
2	Goba	Jouer des deux mains avec des raquettes de goba comme partenaire ou adversaire.	Leçon 1	Simple
3	Tennis / tennis de table 1	Renvoyer des balles (plus grandes) par-dessus des obstacles plus élevés et dans différents espaces de jeu.	Leçon 2	Simple
4	Tennis / tennis de table 2	Renvoyer des balles de tennis de table par-dessus des obstacles bas et dans différents espaces de jeu.	Leçon 3	Moyen
5	Tennis de table 1	Echanger la balle à la table plusieurs fois.	Leçon 4	Moyen
6	Tennis de table 2	Acquérir la contre-attaque du coup droit. Connaître les différentes positions (de base, coup droit, revers).	Leçon 5	Moyen
7	Tennis de table 3	Envoyer la balle du coup droit dans une direction voulue. Connaître le pas chassé (side step).	Leçon 6	Difficile
8	Test Maillot SwissPing	Contrôler les acquis techniques au moyen du 1 <sup>er</sup> test SwissPing (le concept de formation de Swiss Table Tennis).	Au moins 6 leçons de tennis de table	Moyen
9	Formes de tournoi	Vivre des expériences de compétition.	Savoir maintenir un échange à la table	Moyen
10	Modifications des tables	Lire différentes trajectoires et différents rebonds des balles.	Savoir maintenir un échange à la table	Difficile



## Règles de jeu

Dans le tennis de table, un set se joue sur 11 points. Le droit de servir change tous les deux points, mais quand on arrive au score de 10-10, on change de serveur chaque fois et on joue jusqu'à un écart de 2 points. Une partie se joue en 3 ou 4 sets gagnants.

Le service doit être exécuté derrière la ligne de fond, la balle touche ensuite la demi-table du serveur, puis celle du relanceur. Si la balle touche le filet lors du service, on répète le service aussi souvent que nécessaire. Et lors du service et pendant l'échange (où la balle a le droit de toucher le filet), il est permis d'envoyer la balle n'importe où sur la table adverse (en diagonale, en parallèle, sur les petits côtés, court – donc théoriquement, elle pourrait rebondir plusieurs fois sur la table d'un joueur, mais quand cela se produit, celui-ci perd le point).

## Matériel

Pour les enfants, il existe des raquettes spéciales: celles-ci ont un manche plus mince, et elles sont un peu plus légères. Il est conseillé aux débutants de jouer avec des revêtements backside (picots à l'intérieur), pas trop adhérents ni trop rapides (avec une mousse de 1.5 cm). Pendant les premières leçons, l'utilisation de balles soft (molles) ou de tennis de table légèrement plus grandes est recommandée, car elles vont moins vite. Pour réussir un enseignement varié, il faut utiliser différentes sortes de balles et de cibles comme feuilles, cerceaux, cônes etc.

## Trucs et astuces

Proposer un enseignement très varié, adapté à l'âge et à l'étape d'apprentissage. Les variantes possibles aux exercices proposés dans les leçons sont innombrables. Pour varier les exercices et créer de nouvelles formes de jeu, il faut également profiter de l'imagination des enfants. Il est primordial de toujours promouvoir les capacités de coordination!

- Être exigeant envers les enfants en leur imposant constamment de nouvelles tâches au niveau des mouvements.
- Laisser aux enfants assez de temps pour découvrir, essayer et entraîner.
- Concevoir beaucoup d'exercices où l'on apprend à connaître des oppositions (haut/bas, rapide/lent etc.).
- Prévoir un enseignement simple, donner des instructions précises, travailler souvent à l'aide de démonstrations.
- Faire jouer de temps à autre avec la «mauvaise» main.
- Changer souvent de partenaire.
- Faire également jouer en double.
- Garder un lien direct avec le tennis de table pour tous les exercices.

La brochure technique SwissPing présente, en mots et en images, tous les coups techniques et modes de déplacement. Cet excellent outil peut être commandé sur le site de la fédération suisse:

[www.swisstabletennis.ch](http://www.swisstabletennis.ch).

- Veiller à une prise correcte de la raquette dès le début. Essayer les deux prises:
  - prise orthodoxe: le pouce et l'index reposent sur la partie inférieure de la palette, les trois autres doigts entourent le manche de façon relâchée. Le poignet est positionné naturellement dans le prolongement de l'avant-bras.
  - prise porte-plume: Le pouce et l'index reposent «en tenailles» sur un revêtement, les trois autres doigts, plus ou moins fléchis, sur l'autre revêtement.
- Choisir des exercices qui amènent les enfants à être toujours en mouvement.