



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 2

Goba

Auteur

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

Conditions cadres

Durée de la leçon ≥60 minutes
Niveau simple moyen difficile
Âge recommandé 5-10 ans
Taille du groupe 10 (8-14)
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Respecter les règles de sécurité d'une salle de sport.
Manier les raquettes de goba avec prudence, calmer les enfants trop actifs.

Objectifs

Jouer des deux mains avec des raquettes de goba comme partenaire ou adversaire.

Indications

Cette leçon est conçue pour les plus petits enfants n'ayant que peu d'expériences (dans les sports de renvoi). On trouve des raquettes de goba dans différentes salles de sport ou dans les magasins.

Cette leçon peut se faire également avec des raquettes de beach ball ou de kids tennis. De toute façon, il est important que les enfants tiennent une raquette dans chaque main.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire	<ul style="list-style-type: none">- Courir librement dans la salle, avec des variantes: en arrière, latéralement, avec des rotations sur soi-même etc.- Chaque fois qu'on rencontre un partenaire, on tape la raquette contre la sienne en disant son prénom.	Raquettes de goba
7'	Gymnastique rythmique	<p>Les enfants, répartis dans la salle, effectuent des exercices de gymnastique sur un rythme donné, par le moniteur ou un enfant, à l'aide des raquettes de goba:</p> <ul style="list-style-type: none">- Les bras tendus devant la tête, faire claquer les raquettes.- Faire claquer les raquettes entre les jambes écartées en alternant les directions.- Assis, les jambes tendues, frapper les deux raquettes sur le sol, des hanches jusqu'aux chevilles.- Assis, les jambes tendues, frapper les deux raquettes sur le sol derrière soi avec des rotations du torse alternées à gauche et à droite. <p>- Exercices complémentaires</p>	Raquettes de goba
8'	Faire connaissance avec la balle	<p>Une balle soft (molle) par enfant</p> <ul style="list-style-type: none">- Maintenir la balle en équilibre sur la raquette (à gauche et à droite), en marchant, en courant en avant et en arrière, en exécutant des tâches supplémentaires.- Faire rebondir la balle en rythme sur la raquette, avec les variantes ci-dessus.- Jouer la balle contre le mur: d'abord avec un rebond au sol, après à la volée, en changeant de main à chaque fois.- Tirer la balle aussi loin que possible: les enfants, alignés, tirent la balle d'abord d'une main, puis de l'autre depuis le point de l'impact. Qui va le plus loin?	Raquettes de goba Balles soft (molles, taille balle de tennis)



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
15'	Jouer ensemble: tennis	A deux, les joueurs se faisant face à une distance de 4 m <ul style="list-style-type: none">- Se renvoyer la balle, avec un seul rebond au sol.- Idem, mais en changeant chaque fois de côté (gauche/droite).- Idem, mais avec deux papiers A3 comme cible. Qui est le premier à la toucher trois fois?- A une distance moins grande, jouer à la volée.- Idem, mais en changeant chaque fois de côté (gauche/droite).- Idem, mais en comptant le nombre de touches. Qui réussit l'échange le plus long?- Formes complémentaires. Qui a une bonne idée?	Raquettes de goba Balles soft (molles, taille balle de tennis)
10'	Jouer ensemble: squash contre le mur	A deux, à 3 m d'un mur: <ul style="list-style-type: none">- Jouer la balle en alternant les touches comme au squash; d'abord avec un rebond au sol, après à la volée.- Viser des marques qui se trouvent déjà au mur.- Dans un coin: la balle peut toucher les deux murs- Formes complémentaires. Qui a une bonne idée?	Raquettes de goba Balles soft (molles, taille balle de tennis)
13'	Jouer contre l'autre: tennis	A deux, les joueurs se font face. On définit des terrains de jeu à l'aide des lignes qui existent déjà au sol. «Le jeu du roi» selon les règles de tennis de table (pour le service, faire rebondir la balle derrière la ligne de fond, puis l'envoyer directement dans le champ adverse). Au signal du moniteur, après 1-2 minutes, celui qui gagne se déplace vers la droite, celui qui perd vers la gauche. Le vainqueur du premier terrain et le perdant du dernier ne changent pas de place. En cas d'égalité, on joue un point supplémentaire.	Raquettes de goba Balles soft (molles, taille balle de tennis) Caisson suédois ou barres parallèles comme filet.

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'	Secouer les bras	A deux, les enfants se font face. A relâche les bras, B le prend par les mains et lui secoue légèrement les bras pendant 30 secondes. Prendre congé des enfants.	