



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 6

Tennis de table 2

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 8 à 10 ans
Taille du groupe 10 (8 à 14)
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Respecter les règles de sécurité d'une salle de sport.

Objectifs

Apprendre la contre-attaque du coup droit. Connaître les différentes positions (de base, coup droit, revers).

Indications

Cette leçon est conçue pour tous les enfants ayant peu d'expériences (dans les sports de renvoi). Les enfants de petite taille devraient reculer un peu de la table pour pouvoir jouer la balle en phase descendante ou, mieux encore, jouer sur des tables abaissées (p.ex. posées sur des éléments d'un caisson suédois).

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire	Les joueurs, par deux, se font face à une distance de 5m. Devant chaque joueur se trouve un cerceau avec 4 balles de tennis de table. Au signal du moniteur, on transporte, de différentes manières, les balles les unes après les autres dans le cerceau d'en face. Au second signal, celui qui a le moins de balles dans son cerceau a gagné. Attention: il faut toujours passer à gauche de l'autre pour éviter des collisions. * <ul style="list-style-type: none">- courir en avant- sauter pieds joints- sauter sur une seule jambe (droite/gauche)- se déplacer au moyen de pas chassés («side steps»)- maintenir la balle en équilibre sur la raquette- jongler avec la balle sur la raquette- «à quatre pattes» la balle reposant sur le ventre	Raquettes et balles de tennis de table Cerceaux
7'	Expliquer et faire essayer les positions	Même organisation que ci-dessus, mais la distance entre les cerceaux est de 3m. <ul style="list-style-type: none">- être debout derrière le cerceau (perpendiculaire à la trajectoire) et viser l'autre cerceau du revers (expliquer la position du revers); le partenaire rattrape la balle.- idem, mais en échange continu- être placé à côté du cerceau (expliquer la position du coup droit), y faire rebondir la balle et envoyer celle-ci dans l'autre cerceau; le partenaire rattrape la balle- idem, mais en échange continu	Raquettes et balles de tennis de table Cerceaux



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Jouer ensemble, échange record	Deux enfants par table. Echange libre. On compte le nombre d'allers-retours sans faute.	Raquettes et balles de tennis de table Tables
7'	S'habituer à la position du coup droit, acquérir la contre-attaque du coup droit	Deux enfants par table, exercice individuel. Du côté gauche de la table, juste derrière le filet, il y a un frisbee (ou une petite serviette) avec 10 balles. Le joueur, placé à côté de la table, prend une balle de la main gauche, la fait rebondir sur la table et l'envoie par-dessus le filet en exécutant le geste de la contre-attaque du coup droit (aide: la raquette touche l'épaule gauche dans la phase terminale du geste).	Raquettes et balles de tennis de table Tables Frisbee ou petite serviette
8'	S'habituer à la position du coup droit, acquérir la contre-attaque du coup droit	Comme ci-dessus, mais les balles ne se trouvent plus que sur une des deux demi-tables. De l'autre côté, un joueur est prêt, dans la position du coup droit, à retourner les balles qui arrivent. Pour la contre-attaque, il faut rester à 1,5m de la table afin de pouvoir toucher la balle en phase descendante. Après dix essais, on ramasse les balles et inverse les rôles.	Raquettes et balles de tennis de table Tables Frisbee ou petite serviette
10'	S'habituer à la position du coup droit, acquérir la contre-attaque du coup droit	Les deux joueurs se trouvent à la table dans la position du coup droit. Sur le côté revers de A, il y a un frisbee avec des balles. A fait un service diagonal du coup droit, B retourne la balle par une contre-attaque du coup droit. Après dix balles, on inverse les rôles.	Raquettes et balles de tennis de table Tables Frisbee ou petite serviette
12'	Parcours de condition physique Avec un distributeur	A la première table, le moniteur engage les balles aux enfants qui sont alignés de l'autre côté. Après avoir joué cinq balles du coup droit avec le moniteur, chaque enfant fait un parcours défini d'avance (p.ex. slalom autour de deux tables, puis sauts sur une jambe autour de la 3 ^e , ensuite sauts sur l'autre jambe autour de la 4 ^e) et rejoint la fin de la colonne.	Raquettes et balles de tennis de table Tables

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Jeu à blanc	Tous les joueurs se trouvent dans la position du coup droit à la table et exécutent le geste de la contre-attaque du coup droit sans la balle.	