



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 10

Modifications des tables

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 8-10 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

Lire différentes trajectoires et différents rebonds des balles.

Indications

Cette leçon est conçue pour les enfants ayant quelques expériences en tennis de table.
Faire attention lors de l'installation et du rangement des tables.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire	«Touche-ballon»: 2 équipes, terrain de jeu 8 sur 8 m. Pendant 3 minutes, en donnant de bonnes passes, une équipe essaie autant de fois que possible de toucher un adversaire avec le ballon qu'il faut garder dans les mains (et non pas le lancer). Quand on tient le ballon, on n'a le droit de faire qu'un seul pas. Après avoir touché un adversaire, il faut en choisir un autre avant de le toucher à nouveau.	1 ballon de volley-ball Sautoirs

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
45'	Modifications des tables	<p>Les tables sont placées de différentes manières:</p> <ul style="list-style-type: none">- fossé: écarter les deux demi-tables d'un à deux mètres.- montagne et vallée: poser une demi-table sur le sol, l'autre se trouve à une distance d'un mètre.- crête: surélever la table au milieu.- creux: surélever la table aux deux extrémités, p.ex. au moyen d'un tapis.- montagnes russes: les deux demi-tables sont relevées du même côté ou l'une différemment de l'autre.- réaction: un tapis haut est posé comme filet entre deux tables.- selon des idées personnelles <p>A chaque poste, on s'échauffe d'abord pendant un moment. Ensuite, pendant une durée de 3 minutes (le moniteur chronomètre), on essaie de réaliser l'échange le plus long. On ne joue que du coup droit. Le meilleur résultat de chaque table est noté sur une feuille. Le gagnant est celui qui a marqué le plus de points.</p>	Raquettes et balles de tennis de table Tables Matériel divers

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Remise des prix	Addition de tous les points et petite remise des prix.	Prix