



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 1

Bases

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.

Objectifs

Frapper des ballons de baudruche et des ballons gonflables.

Indications

Cette leçon est conçue pour les plus petits enfants n'ayant pas d'expériences (dans les sports de renvoi).

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire	<ul style="list-style-type: none">- Les enfants marchent sur des bancs, s'y arrêtent, sautent en l'air, avec les deux jambes ou une seule jambe (droite/gauche).- Courir, puis sauter par dessus les bancs.- Courir sur tous les bancs (en serpentant).- Idem, mais en arrière.- Skipping.- Qui est le premier à avoir sauté dix fois par-dessus le banc (et rampé par dessous)?	4 bancs parallèles, à 2m de distance, au milieu de la salle. 2 piquets aux deux bouts de la salle.
15'	Jongler avec des ballons de baudruche Avec la main	<ul style="list-style-type: none">- Maintenir le ballon en l'air, avec la paume ou le revers de la main (droite/gauche).- Idem, mais à genoux, assis, couché.- Lancer le ballon en l'air, s'asseoir, se relever.- Idem, mais en tournant une fois sur soi-même.- Pousser le ballon devant soi en passant par dessus les bancs.- Idem, mais en marchant sur les bancs, aussi en arrière.- A deux: avec les deux mains, se renvoyer le ballon par dessus le banc. Qui réussit le plus de contacts?	Ballons de baudruche 4 bancs parallèles, à 2m de distance, au milieu de la salle. 2 piquets aux deux bouts de la salle.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jongler avec des ballons de baudruche, estafettes Avec la main	Estafettes autour d'un piquet avec des groupes d'un même nombre: <ul style="list-style-type: none">- maintenir le ballon en l'air pendant la course: des deux mains, de la main droite/gauche, en arrière.- en alternant cinq sauts sur la jambe droite et cinq sauts sur la jambe gauche.- à deux, en se renvoyant le ballon- sauter sur le ballon posé sur le sol: quel ballon se casse en dernier?	Ballons de baudruche Placer les bancs les uns après les autres au milieu de la salle (pour la suite). 2 x 4 piquets aux deux bouts de la salle pour les estafettes.



10'	Tennis (ballon gonflable) Avec la main	A deux, les joueurs se faisant face des deux côtés des bancs: <ul style="list-style-type: none">- se renvoyer le ballon gonflable, uniquement avec une seule main (droite/gauche); qui réussit le plus de contacts sans que le ballon ne touche le sol?- idem, mais avec des tâches supplémentaires après chaque touche: s'asseoir, se tourner une fois sur soi-même etc.- A se trouve environ 2m derrière le banc, il frappe le ballon aussi loin que possible. B joue le ballon depuis le point d'impact. Après 5 coups, quel joueur se retrouve le plus loin du banc?- Formes complémentaires	Ballons gonflables Les bancs sont placés en ligne comme filet au milieu de la salle.
10'	Compétition: tennis (ballon gonflable) Avec la main	A deux, les joueurs se faisant face des deux côtés des bancs. On définit un terrain de jeu à l'aide des lignes qui existent déjà au sol. <ul style="list-style-type: none">- des sets comme au tennis de table, changement de service tous les deux points. Le ballon doit être frappé directement par dessus le banc et rebondir une fois au maximum.	Ballons gonflables Les bancs sont placés en ligne comme filet au milieu de la salle.

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Ballon assise (variante)	Les enfants essaient de toucher les autres avec un ballon gonflable. Celui-ci doit être frappé (non pas lancé). Ceux qui ont été touchés, accomplissent une tâche (p. ex. jongler 10 fois avec un ballon gonflable, frapper le ballon 10 fois contre le mur etc.) avant de rentrer dans le jeu. Prendre congé des enfants.	Ballons gonflables