



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 3

Tennis – tennis de table 1

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 (8-14)
Env. du cours Salle de sport
Aspects de sécurité Respecter les règles de sécurité d'une salle de sport

Objectifs

Renvoyer des balles (plus grandes) par dessus des obstacles plus élevés et dans différents espaces de jeu.

Indications

Cette leçon est conçue pour les plus petits enfants n'ayant que peu d'expériences (dans les sports de renvoi). Comme c'est la première leçon avec des raquettes de tennis de table, il faut veiller à une bonne prise de la raquette! Si possible, jouer avec des balles soft (molles, taille balle de tennis) ou des balles de tennis de table plus grandes. Si, en fonction du type de sol, la balle ne rebondit pas suffisamment, il faut adapter certains exercices.

Contenus

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire	Montrer les deux prises de la raquette et corriger. Maintenir une balle en équilibre, puis jongler avec elle sur la raquette - en courant librement dans la salle, avec des variantes: en arrière, latéralement, avec des rotations sur soi-même etc. - idem, mais avec l'autre main	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles)
12'	Améliorer l'habileté et la force avec la raquette et la balle	En maintenant la balle en équilibre sur la raquette, ensuite éventuellement en jonglant: - Qui est le plus rapide à s'asseoir et se relever dix fois? - Qui est le plus rapide à parcourir une certaine distance en pas de canard? - Qui est le plus rapide à parcourir une certaine distance en marchant «sur trois pattes»? - Qui est le plus rapide à parcourir une certaine distance en sautillant sur une jambe?	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles)
5'	Améliorer l'habileté avec la raquette et la balle	Une balle soft par enfant: - Jongler avec la balle sur la raquette 5 fois du coup droit, puis 5 fois du revers, ensuite avec l'autre main sans interruption. - Lancer la balle en hauteur et puis essayer de l'amortir de sorte qu'elle reste sur la raquette sans rebondir. - Passer la raquette - avec la balle dessus – autour des jambes légèrement écartées en décrivant un huit (sans perdre la balle).	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles)



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
8'	Bataille des balles	Les enfants sont répartis en 2 équipes, se faisant face derrière les lignes des 3 mètres du terrain de volley-ball. Une balle par enfant. A un signal, on frappe les balles dans le camp adverse. Les balles qui arrivent peuvent être renvoyées directement ou depuis l'endroit où on les a ramassées. A l'intérieur de la zone des 3 mètres, on n'a que le droit de ramasser les balles et non pas de les renvoyer. Après un temps prédéterminé, quelle équipe a moins de balles dans son camp?	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles)
7'	Jouer ensemble: tennis	Au milieu de la salle, en longueur, un filet est formé à l'aide de barres parallèles et de caissons suédois. Ce sont toujours deux enfants provenant d'équipes différentes qui jouent ensemble. - S`Se renvoyer la balle, d'abord avec un rebond au sol (éventuellement soulever devant soi la balle qui arrive avant de la renvoyer), puis à la volée. - Jouer sur différentes lignes du sol (près du filet, aussi loin que possible du filet)	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles) Barres parallèles et caissons suédois
8'	Compétition par équipes: volley-ball	Même filet que ci-dessus. Les enfants sont répartis régulièrement dans une moitié du terrain. L'échange commence par un service exécuté d'en bas. Après le service, la balle doit être touchée par exactement trois joueurs, avec au maximum un rebond au sol entre chaque touche, la reprise de volée étant toutefois permise. Lors de la troisième touche, la balle doit passer dans le camp adverse. Le service suivant se fait depuis l'endroit où il y a eu la faute.	Raquettes de tennis de table 1 balle soft (molle) Barres parallèles et caissons suédois
7'	Jeu de réaction	Des tapis sont placés entre les barres parallèles. On dispute un match selon des règles définies d'avance.	Raquettes de tennis de table et balles soft (molles) Barres parallèles et caissons suédois Tapis (de 15cm)

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Rentrée triomphale	Les vainqueurs de la compétition par équipes sont debout dans les barres parallèles qui sont poussées dans le hangar par les perdants.	