



J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 4

Tennis – 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

Renvoyer des balles de tennis de table par-dessus des obstacles bas et dans différents espaces de jeu.

Indications

Cette leçon est conçue pour les plus petits enfants ayant peu d'expériences (dans les sports de renvoi). 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	Groupes de 2 à 3 enfants, estafettes avec la raquette et la balle autour de deux piquets situés à une distance de 10 m. Lors du relais, il faut chaque fois tourner autour du premier piquet avec la balle. <ul style="list-style-type: none">- Maintenir la balle en équilibre ou jongler avec elle sur la raquette, du coup droit et/ou du revers- Idem, mais avec différentes manières de courir et de sauter- «A quatre pattes», la balle reposant sur le ventre- Faire rebondir la balle sur le sol- Ramper en jonglant avec la balle- Formes complémentaires	Raquettes et balles de tennis de table Piquets
7'	Améliorer l'habileté et la force avec la raquette et la balle	<ul style="list-style-type: none">- En maintenant la balle en équilibre, passer la raquette autour du corps (en la passant de la main gauche à la main droite etc.)- Jongler avec la balle, la lancer en hauteur et essayer de la rattraper après avoir tourné une fois sur soi-même- En jonglant avec la balle sur la raquette, exécuter 20 flexions profondes- Jongler avec la balle plusieurs fois sur le coup droit, puis sur la tranche de la raquette- Qui est le plus rapide à jongler 30 fois (on continue à compter, quand on perd la balle)?	Raquettes et balles de tennis de table



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
18'	Jouer ensemble: tennis	A deux, les joueurs se faisant face à une distance de 5m, avec, entre eux, une séparation de tennis de table (ou deux éléments d'un caisson suédois superposés) <ul style="list-style-type: none">- Se renvoyer la balle de différentes manières: uniquement du coup droit ou du revers, en alternance, de la «mauvaise» main, à la volée- Soulever la balle qui arrive devant soi avant de la renvoyer à la volée de l'autre côté- placer deux cerceaux à une distance de 2m de la séparation. Jouer la balle de sorte qu'elle rebondisse toujours dans le cerceau. Qui réussit le plus grand nombre de touches successives?- Idem, mais uniquement du coup droit (pour cela, expliquer la position du coup droit: le pied droit légèrement en retrait pour un droitier); se placer latéralement au bord du cerceau et viser celui du partenaire.	Raquettes et balles de tennis de table Séparations
12'	Jouer ensemble: tennis / tennis de table	Sans filet: <ul style="list-style-type: none">- Se renvoyer la balle qui doit rebondir une fois sur la table et une deuxième fois sur le sol- Echanges continus: on essaie de jouer de sorte que la balle rebondisse une seule fois sur la table du partenaire.	Raquettes de tennis de table Balles soft (molles) ou de tennis de table
8'	Tournante	4-6 enfants sont répartis en deux groupes (chacun aligné du côté gauche de sa table). Le serveur engage en diagonale sur le premier relanceur. Après chaque coup, les joueurs se déplacent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour continuer à jouer de l'autre côté. Personne n'est éliminé, mais chacun compte ses fautes. A la fin, le nombre de fautes est multiplié par 5. Le résultat indique le nombre individuel de sauts (de grenouille et ou en extension) que chacun doit exécuter.	Raquettes de tennis de table Balles soft (molles) ou de tennis de table

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3'	Etirements	On exécute trois exercices d'étirement pour les jambes.	