



## J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 5

# 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 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

Échanger la balle plusieurs fois.

### 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'	<b>Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire</b>	Balle assise avec les raquettes et 2 ou 3 balles. Quand on tient une balle, on n'a pas le droit de se déplacer. Variante: Celui qui a été touché, sort du terrain pour accomplir une tâche avant de revenir dans le jeu (p.ex. jongler 10 fois avec la balle sur la raquette, 5 fois sur la tranche, viser 3 fois un cerceau à une distance de 3m etc.)	Raquettes et balles de tennis de table
7'	<b>Améliorer l'habileté et la force avec la raquette et la balle</b>	En maintenant une balle en équilibre sur la raquette: <ul style="list-style-type: none"><li>- courir 3 fois autour de la table en pas de canard</li><li>- exécuter 10 sauts de grenouille</li><li>- exécuter 10 sauts en extension</li><li>- lancer la balle en hauteur et puis l'amortir de sorte qu'elle reste sur la raquette sans rebondir.</li><li>- sauter 10 fois sur la jambe gauche, puis 10 fois sur la jambe droite</li><li>- en position d'appui facial, à 2m du mur, faire rouler la balle 10 fois en direction du mur, ensuite changer de main.</li><li>- idem, mais jouer la balle contre le mur</li></ul>	Raquettes et balles de tennis de table

#### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
20'	<b>Jouer ensemble à la table</b>	Deux joueurs par table (évent. 2 paires de 2 qui jouent avec deux balles dans les diagonales) <ul style="list-style-type: none"><li>- se renvoyer la balle</li><li>- uniquement du coup droit ou du revers</li><li>- jouer au «ping-pong» (toujours avec un rebond sur chaque demi-table, comme lors du service)</li></ul> Après chaque coup: <ul style="list-style-type: none"><li>- passer la raquette autour du corps et tout de suite la reprendre correctement</li><li>- toucher le sol avec la raquette</li><li>- taper dans les mains (après avoir déposé la raquette)</li><li>- toucher un piquet placé à 3-4 m de la table</li><li>- tourner une fois sur soi-même</li><li>- de la main libre, montrer des doigts, le partenaire indique le nombre</li><li>- créer des exercices complémentaires ou reprendre des idées venant des enfants</li></ul>	Raquettes et balles de tennis de table Tables  Piquets



12'	<b>Jouer ensemble dans des situations variées, vivre des oppositions</b>	Pendant l'échange: <ul style="list-style-type: none"><li>- reculer de la table autant que possible</li><li>- prendre la balle le plus tôt possible après le rebond et jouer court (évent. se placer à côté de la table)</li><li>- donner aux balles des trajectoires aussi hautes que possible</li><li>- changer de main après chaque coup</li><li>- jouer uniquement du coup droit</li><li>- compter le nombre d'aller-retour (record)</li><li>- viser une feuille A4 posée sur la table et compter le nombre de touches pendant un temps déterminé.</li></ul>	Raquettes et balles de tennis de table Tables
11'	<b>Match</b>	Expliquer les règles les plus importantes. Jouer plusieurs sets, évent. sous la forme du «jeu du roi»: au signal du moniteur, après 1-3 minutes, celui qui gagne se déplace vers la droite, celui qui perd vers la gauche. Le vainqueur de la première table et le perdant de la dernière ne changent pas de place. En cas d'égalité, on joue un point supplémentaire.	Raquettes et balles de tennis de table Tables

#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
2'	<b>Retour d'information</b>	Tous les enfants sont appuyés contre le mur, les genoux fléchis, et disent ce qui leur a plu. Le moniteur, lui aussi, donne son avis personnel.	