



## J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 7

### Tennis de table 3

#### 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

Envoyer la balle du coup droit dans une direction voulue. Connaître le pas chassé (side step).

#### Indications

Cette leçon est conçue pour les enfants qui sont capables d'enchaîner des coups droits en régularité.

#### Contenus

##### MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	<b>Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire</b>	Tournante géante: Le moniteur se trouve à la table centrale avec un carton de balles. Les enfants sont alignés des deux côtés. Après avoir touché la balle une fois, le joueur doit, de différentes manières, se déplacer autour de toutes les tables pour rejoindre l'autre colonne. Chaque joueur compte ses fautes. Après la perte d'une balle, le moniteur en remet tout de suite une autre en jeu. <ul style="list-style-type: none"><li>- en pas de courses normaux</li><li>- en sautillant sur une jambe</li><li>- en pas chassés («side steps»; expliquer brièvement)</li></ul> A la fin, il faudra faire un tour complet des tables en pas chassés pour chaque faute.	Raquettes de tennis de table Carton de balles Tables

##### PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Echauffement à la table</b>	S'échauffer en contre-attaque du coup droit à mi-distance en se plaçant toujours bien par rapport à la balle.	Raquettes et balles de tennis de table Tables
9'	<b>Toucher la cible</b>	Sur les deux demi-tables, poser des feuilles A4 sur le côté coup droit, milieu de table, côté revers. Tout en jouant des contre-attaques du coup droit, distribuer les balles régulièrement sur les trois points (en revenant par le milieu). Chacun compte le nombre de balles touchant les feuilles.	Raquettes et balles de tennis de table Tables Feuilles A4
6'	<b>Changer de rythme</b>	Contre-attaque du coup droit en diagonale, alternant une balle rapide et une balle lente sans perdre la balle.	Raquettes et balles de tennis de table Tables
5'	<b>Record</b>	Contre-attaque du coup droit, mais dans la diagonale revers. Compter le nombre d'allers-retours pendant une minute. Faire trois essais en tentant de s'améliorer à chaque essai.	Raquettes et balles de tennis de table Tables
8'	<b>Papillon («huit»)</b>	A et B jouent toutes les balles en contre-attaque du coup droit: A dans les diagonales, B le long des lignes.	Raquettes et balles de tennis de table Tables



12'	<b>Compétition en contre-attaque du coup droit</b>	Le quart de la table situé le plus à gauche est couvert à l'aide de serviettes. On n'a le droit de jouer qu'en contre-attaque du coup droit à une vitesse modérée (démontrée préalablement par le moniteur). Il faut marquer les points par un bon placement sans changer la vitesse de la balle.	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>
5'	<b>Défense haute liftée</b>	Le vainqueur joue en défense haute liftée (donner une trajectoire très haute à la balle), l'autre fait des frappes du coup droit.	Raquettes et balles de tennis de table Tables