



## J+S-Kids: Introduction au tennis de table – Leçon 8

# Test maillot SwissPing

### 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

Contrôler les acquis techniques au moyen du 1<sup>er</sup> test SwissPing (concept de formation de Swiss Table Tennis).

### Indications

- Il faut bien expliquer les tests et les organiser selon les consignes.
- Chaque moniteur J+S a le droit de faire passer ce test.
- Le test valide un niveau minimal d'exécution. Il y a réussite lorsque le joueur obtient au moins 35 pts sur 48.
- Chaque joueur passe le test avec un partenaire du même niveau.
- Si un joueur échoue à un test, il peut le repasser à une autre session.
- Les maillots SwissPing et des documents supplémentaires peuvent être commandés sur [www.swisstabletennis](http://www.swisstabletennis).

### Contenus

#### MISE EN TRAIN

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                  | Organisation/Esquisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Matériel                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 10'   | <b>Accueillir, puis activer le système cardio-vasculaire</b> | «Faire le vide»: La salle est divisée en deux par des bancs posés au milieu, il y a le même nombre de joueurs des deux côtés. Dans chaque camp se trouve une vingtaine de balles de tennis de table. Au signal du moniteur, il faut ramasser les balles le plus vite possible et les frapper dans le camp adverse sans se déplacer. Au second signal, on arrête de jouer les balles et on s'allonge sur le sol. Quelle équipe a le moins de balles dans son camp? | Raquettes et balles de tennis de table<br>Bancs |

#### PARTIE PRINCIPALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu                                                                                               | Organisation/Esquisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Matériel                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50'   | <b>Les 5 tests du maillot SwissPing</b><br><br><b>Chaque exercice est réalisé trois fois et le meilleur essai compte.</b> | <b>Exercice n°1:</b><br>Les joueurs jonglent avec la balle en coup droit. Le but est de réaliser le maximum de rebonds sur la raquette sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre de rebonds effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.<br><br><b>Exercice n°2:</b><br>Les joueurs jonglent avec la balle en alternance coup droit/revers. Le but est de réaliser le maximum de rebonds sur la raquette sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre de rebonds effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 8.<br><br><b>Exercice n°3:</b><br>Les joueurs visent un cerceau à une distance de 3m dans lequel il faut frapper la balle avec la raquette. Le joueur a trois essais à 10 balles. On compte le nombre de fois où la cible a été atteinte. | Raquettes et balles de tennis de table<br><br>Raquettes et balles de tennis de table<br><br>Raquettes et balles de tennis de table<br>Cerceaux |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Exercice n°4:</b><br/>Les joueurs effectuent un slalom autour de 10 piquets en maintenant la balle en équilibre sur la raquette (coup droit). Le but est de passer par le maximum de piquets sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre des piquets passés.</p> <p><b>Exercice n°5:</b><br/>Les joueurs échangent la balle sur toute la table. Le but est de réaliser le maximum d'allers-retours sans perdre la balle. L'exercice est réalisé trois fois. On compte le nombre d'allers-retours effectué à chaque tentative. On arrête de compter lorsque ce nombre devient supérieur à 10.</p> | <p>Raquettes et balles de tennis de table<br/>10 piquets</p> <p>Raquettes et balles de tennis de table<br/>Tables</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### PARTIE FINALE

| Durée | Thème/Exercice/Forme de jeu | Organisation/Esquisse                                                                | Matériel |
|-------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 2'    | Résultats                   | Le moniteur additionne les points des exercices et communique les résultats du test. |          |