

FORMATION CONTINUE LEYSIN 22 NOVEMBRE 2018

INTRODUCTION AU TENNIS DE TABLE

Temps à disposition : 2h

Nombre de participants : ~26

Nombre de tables : 10

*Adapté à des élèves de **primaire et secondaire**.*

Mise en train (45', choisir parmi les exercices)

- ❖ **Postes d'agilité** sous forme de jeu du dé (6 postes par cycle, voir descriptif en annexe).
Durée : 15'
- ❖ Jeu « **bon débarras** » : 2 équipes, vider son camp en frappant les balles avec la raquette vers le camp adverse. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp après 1' a gagné.
Durée : 5'
- ❖ Différents types de **jonglage** (ballon de baudruche pour débutants / cd / revers / alterner / changer de main / rebond sur genou ou autre / tour sur soi-même / s'asseoir / sur la tranche / différentes hauteur / etc.) + concours maximum de jongles en 30''
Durée : 10'
- ❖ **Estafettes** : avec balle sur raquette et tourner autour d'un cône / aller chercher balle et ramener sur raquette / en jonglant / en avant, retour en arrière / ajouter des obstacles / slalom / etc.)
Durée : 10'
- ❖ Jeu « **éliminatoire** » : chacun se déplace avec la balle sur sa raquette dans les limites fixées ; si la balle tombe par terre, aller s'asseoir / idem mais droit de déranger les autres sans les toucher / idem avec jonglage. Variante : avec rachat → effectuer un slalom pour revenir.
Durée : 10'

Partie principale (45')

- ❖ Explication des **règles**
- ❖ **Table des rois** pour fixer les niveaux : par 3, le vainqueur monte, le perdant descend et le 2^e reste ; les 2 tables aux extrémités = 2 joueurs. Match en 4 points (sans 2 points d'écart). Le 3^e joueur = jonglage ou tourner autour de la salle avec sa balle en jonglant
Durée : 15'
- ❖ **Services** CD et R par 3 + montrer prise de raquette : 2 élèves servent (un en CD, l'autre en R) et un ramasse les balles (sans raquette) et les ramène. Tournus après 1', compter le nombre de services réussis sur une cible (viser assiette de marquage ou feuille). Possible de faire un tournus concours → quelle équipe marque le maximum de points ?
Durée : 3x1' → ~5'

- ❖ **Polyvalent** = travail de la prise de raquette : effectuer une tâche supplémentaire après chaque touche de balle (passer dans l'autre main / passer derrière le dos / passer sous la jambe / tourner sur soi-même / toucher le sol / poser la raquette sur la table / etc.).

Durée : 8'

- ❖ **Jeu des zones** : apprentissage du geste du CD puis du R avec des zones à viser (feuille par exemple). Explication du geste et du timing. 2' en CD puis 2' en R. Jeu en diagonale avec ou sans service (rebond sur table). Variantes : plier la feuille dès qu'on l'a touchée / jeu en ligne droite / jeu en 8 (un joueur joue en diagonale et l'autre en ligne droite)

Possible de faire l'exercice sous forme de concours avec addition des touches réussies pour la table en 2-3'.

Durée : 10'

- ❖ Introduction aux **effets** (parler du matériel)

➔ Coupe : Boomerang = hors table, faire revenir sa balle par terre ; idem sur la table

➔ Latéral : Banane = hors table, brosser la balle latéralement pour lui imprimer une trajectoire en arc de cercle (possible mettre des cônes à contourner).

➔ Lift : frotter la balle au-dessus de l'équateur afin de la faire accélérer au rebond. Travail à la table.

Durée : 10'

Optionnel : pour les exercices polyvalent et jeu des zones, si 3 joueurs par table, les joueurs libres s'affrontent en 1-1 sur le mini tennis (avec GOBA ou sa raquette, filet = caissons ou 2 bancs superposés. Variante avec les différentes balles à disposition (en fonction du rebond...)).

Formes de jeux-concours (30', choisir une forme)

- ❖ **Double** : tirer au sort les équipes ou en fonction du niveau (2 niveaux ou un bon avec un moins bon). Introduire petit à petit les règles de jeu « scolaire ». Variantes : une raquette par paire / pas d'obligation d'alterner les frappes entre les coéquipiers
- ❖ **Tournoi** : par poules de niveau. Autres variantes : défis (vainqueur-vainqueur / perdant / perdant, 2 victoires/2 victoires, etc.) / tableau avec repêchage
- ❖ **Tournante** avec variantes : avec 3 vies au départ / obstacle / tables doubles / une seule raquette par demi-table / jouer dans l'autre sens ou alterner après chaque service / américaine (possibilité de revenir dans le jeu lorsque le joueur qui vous a éliminé est éliminé à son tour) /
- ❖ Finir par **water-pong vestiaire** : jeu avec eau dans verres et les viser avec main ou avec la raquette pour meilleurs. Dès réussi, aller se changer

Conclusion

- ❖ Idées d'exercices ; adapter en fonction du nombre d'élèves, de leur âge, de leur niveau, du temps à disposition (ne pas négliger le montage et démontage du matériel). Postes → adapter les panneaux avec des illustrations – photos.
- ❖ Sport difficile → rester dans l'aspect ludique ; travail de coordination / orientation / rythme
- ❖ Matériel → achat chez Gubler (10 raquettes débutant + 144 balles pour 200.-) ou Alder (10 raquettes tacteo + 144 balles pour 190.-)
- ❖ Références → voir ci-dessous
- ❖ Possibilité de réserver le local du LCTT → Olivier Jaunin, prix ?!

Matériel

- Verres pour water pong
- Différentes tailles de raquettes
- Raquettes Michelin
- Balles différentes tailles
- 4 GOBA
- Ballons de baudruche → possible de les lester (riz ou autre)
- Matériel Pluton ext.
- Dés
- Marqueur tableau blanc ou amener feuilles A3

Références

- Mobile, cahier pratique n°43, avril 2008
- J+S Kids: <https://www.mobilesport.ch/kids-fr/js-kids-tennis-de-table-lecon-7-tennis-de-table-3/>

POSTES D'AGILITÉ TENNIS DE TABLE

Cycle I (par 2, choisir la taille de la balle pour chaque poste)

1. **Balle dans les cerceaux** : faire tomber 5 balles dans un des cerceaux (avec ou sans raquette)
2. **Balle dans le cône** : par 2, lancer 5x la balle dans un cône tenu par un camarade (avec ou sans raquette)
3. **Forêt de piquets** : effectuer une traversée du slalom avec une balle sur la raquette
4. **Traversée du banc** : effectuer 2 traversées du banc avec la balle en équilibre sur la raquette (ou en la bloquant avec le pouce)
5. **Tunnel** : passer à travers les cerceaux avec la balle en équilibre sur la raquette (ou en la bloquant avec le pouce)
6. **Pas de géant** : monter sur les marches avec la balle en équilibre sur la raquette et effectuer un saut en tenant la balle

POSTES D'AGILITÉ TENNIS DE TABLE

Cycle II (par 2, avec balle de tennis de table)

1. **Balle dans le caisson** : 1 rebond avant de faire rentrer la balle dans l'élément de caisson ; 3 balles doivent rester dans le caisson
2. **Slalom** : effectuer une traversée du slalom de piquets avec une balle sur la raquette ou en jonglant
3. **Traversée du banc** : effectuer 2 traversées du banc retourné en gardant la balle en équilibre sur la raquette
4. **Tunnel** : passer à travers les cerceaux avec la balle en équilibre sur la raquette ou en jonglant
5. **Echange de balle** : par 2, échanger 5x la balle par-dessus tapis entre 2 bancs
6. **Pas de géant** : monter sur les marches avec la balle en équilibre sur la raquette ou en jonglant et effectuer un saut sans faire tomber la balle de la raquette

POSTES D'AGILITÉ TENNIS DE TABLE

Cycle III (seul)

1. **Balle dans les cônes** : lancer 3x la balle dans les cônes à différentes distances avec la raquette
2. **Slalom** : effectuer une traversée du slalom de piquets en jonglant en avant et une en arrière
3. **Bascule** : effectuer 2 traversées du banc à bascule en gardant la balle en équilibre sur la raquette ou en jonglant
4. **Basket** : réussir à marquer 3 paniers
5. **Coussin d'équilibre** : effectuer 5 jongles en équilibre sur un pied sur le coussin
6. **Pas de géant** : monter sur les marches en jonglant, lancer la balle et la rattraper après un saut