



**Tennis de table
scolaire, introduction
en 3 leçons**

**Cycles scolaires avril-mai 2021,
Yiannis Girod, ZZ-Lancy**



Leçon 1



Présentation brève du club, de ses activités et des possibilités d'entraînement

Le sport : « Ping-pong » ou « tennis de table »

L'équipement

La prise de raquette

- Prise orthodoxe (enseignée)
- Autres prises (pour information et discussion)
- Les deux faces. Le revers. Le coup droit. Les couleurs.

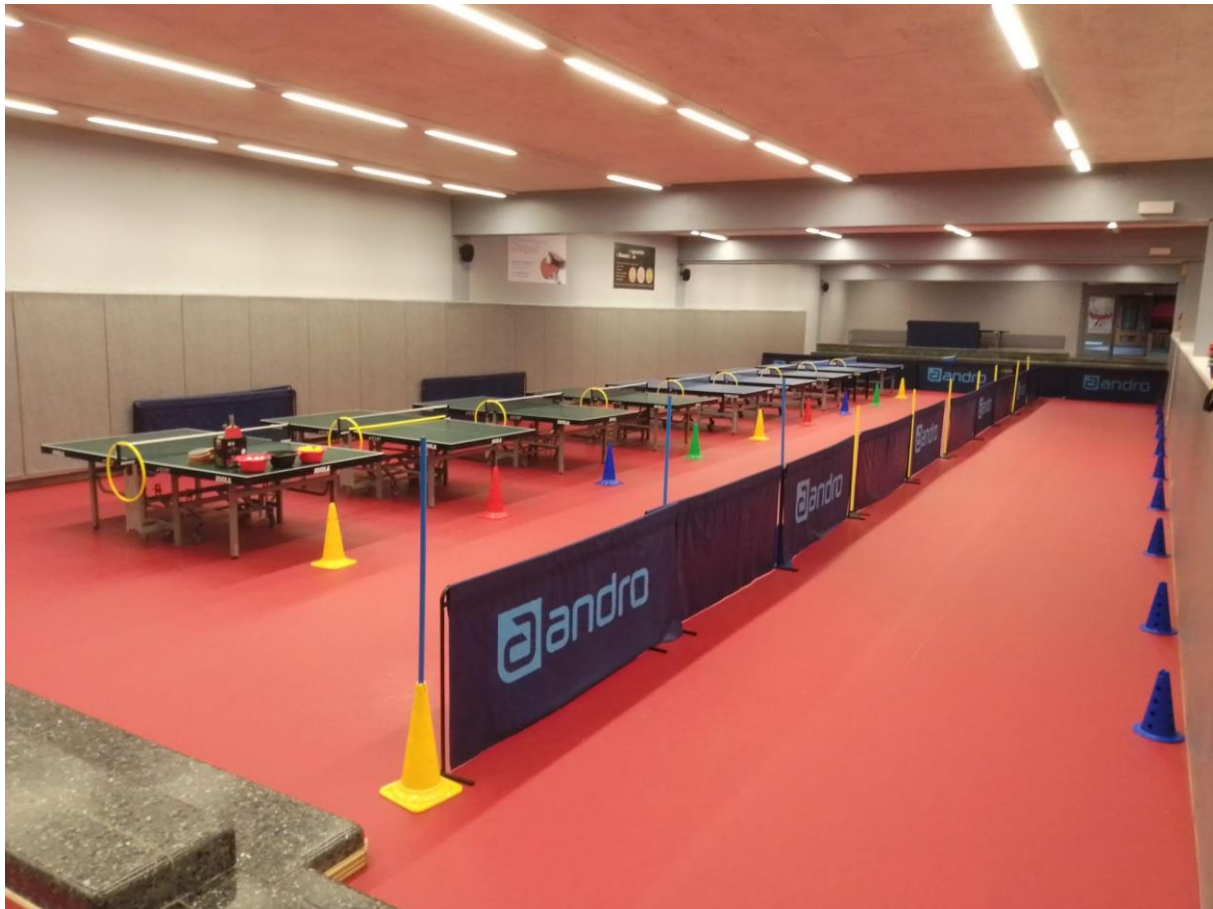
Contrôle basique de la balle

Contact balle-raquette, direction de balle, orientation spatiale

- Exercice 1 (avec / sans gobelet retourné sur la balle):
 - o Maintien de la balle en équilibre sur la raquette
 - o Parcours en slalom et passage d'obstacles
- Exercice 2 (objectif 10 et + par palier selon « records »)
 - o Jongles coup droit
 - o Jongles revers
 - o Jongles alternés

Jeu libre récréatif (avec contrôle de la prise de raquette) puis retour au calme/conclusion/questions

Leçon 2



La force dans la balle

Jeu avec 3 types de balles; placement des pieds selon revers ou coup droit

Mini-tennis (filet = séparation)

- 3 exercices avec comptage d'échanges
 - o grosse balle en mousse
 - o petite balle en mousse
 - o balle de ping

Jeu libre récréatif (avec contrôle de la position des pieds selon CD/R) puis retour au calme/conclusion/questions

Leçon 3



Les 3 coups principaux - Les règles (au service), le geste, le placement des pieds (rappel)

- Le service
- Le coup droit
- Le revers

Jeu à la table

Bassine de 10 balles. L'exécutant vise le cerceau (on compte les réussites); le partenaire ramasse les balles (on alterne les rôles à chaque bassine vide).

- Exercice 1 : Le service
 - o On exécute le coup en prenant garde à l'orientation de la raquette au point d'impact (vers la bas) et à la distance du premier rebond
- Exercice 2 : Le coup droit
 - o On exécute le coup en laissant rebondir la balle devant soi ; attention à l'orientation de la raquette (vers le haut), au placement des pieds (45°) et à l'amplitude du geste (pour « montrer » la direction à la balle)
- Exercice 3 : Le revers
 - o Mêmes principes que pour le coup droit, mais placement face à la table

Jeu libre récréatif (avec contrôle de la bonne réalisation du service) puis retour au calme/conclusion/questions