Fondamental

- Cycle 3 -

Fiche d'exercices

Tennis de table
- Pour soutenir l'échange -

Renvoyer la balle nécessite de réussir à produire différentes trajectoires, à modifier la direction de la balle et être coordonnée.

Pour chacun de ces thèmes, nous présentons deux exemples de situations qui peuvent prendre place dans l'élaboration de tout module d'apprentissage où la collaboration entre les joueurs est recherchée.

TRAJECTOIRE

Situation 1

Objectif : produire des trajectoires courbes (soulever la balle).

Matériel : un panier de 10 balles, une séparation, une raquette.

Dispositif : de part et d'autre de la séparation placée entre les joueurs, trois lignes sont tracées au sol à, respectivement, 2, 3 et 4 m.

Consignes : par deux, le premier envoie la balle à la main dans la zone située immédiatement devant l'emplacement du partenaire qui renvoie à son tour avec la raquette dans celle située devant l'envoyeur. Lorsqu'il réussit à l'atteindre, il s'éloigne d'une zone.

Critère de réussite : réaliser correctement deux séries d'échange (6 renvois corrects sur 10).

Variantes : augmenter les distances des zones d'envoi ; alterner les coups droits et revers.

Situation 2

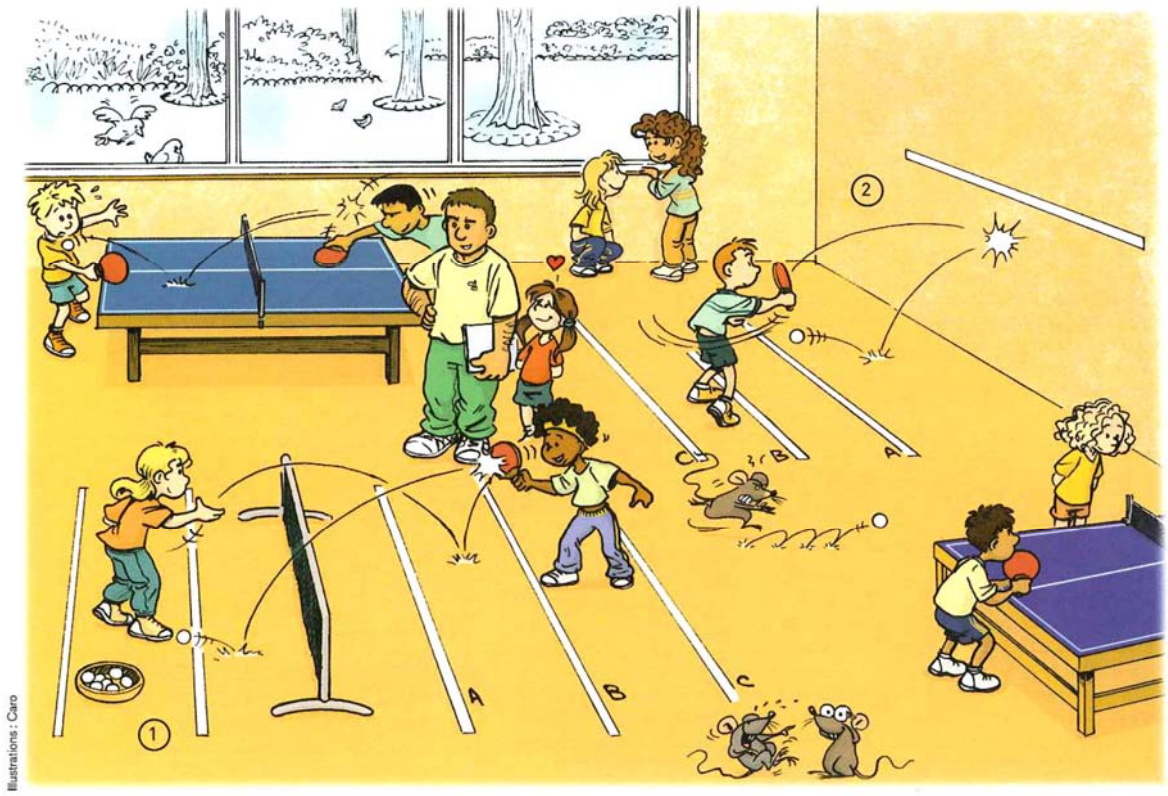
Objectif : produire des trajectoires tendues.

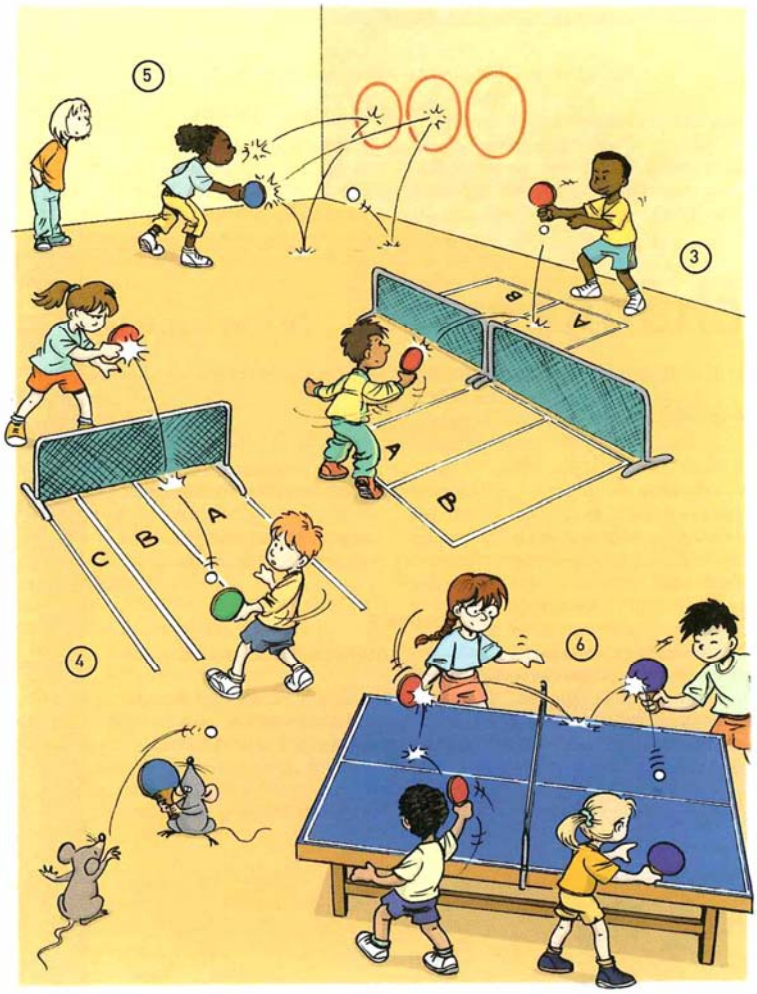
Matériel : une balle, une raquette, un mur.

Dispositif : trois lignes sont tracées au sol à, respectivement 2, 3 et 4 m du mur.

Consigne : se placer sur la première ligne pour réaliser une frappe directe vers le mur, la balle rebondissant ensuite au sol avant une nouvelle frappe.

Critère de réussite : après trois envois consécutifs réussis, reculer à la ligne suivante.





DIRECTION

Situation 3

Objectif : orienter volontairement la trajectoire de la balle.

Matériel : deux séparations, une raquette par élève, une balle pour deux.

Dispositif : l'élève se place face à la séparation de droite, devant laquelle sont tracées deux zones de réception.

Consigne : soutenir des échanges en coup droit, avec son partenaire en faisant rebondir la balle successivement dans chaque zone opposée. Pour cela, accompagner la balle et prolonger son geste dans la même direction.

Critère de réussite : lorsqu'au cours de l'échange, la balle atteint successivement les deux zones, le joueur marque 1 point.

Variantes : jouer en revers ; modifier la taille (ou augmenter le nombre) des zones à atteindre.

Situation 4

Objectif : donner une direction souhaitée à la balle.

Matériel : une balle pour deux élèves, une raquette, une séparation.

Dispositif : trois zones de largeur décroissante sont tracées perpendiculairement à la séparation.

Consigne : faire des échanges avec son partenaire en faisant rebondir la balle dans les zones définies. Pour cela, veiller à accompagner la balle et à terminer son geste dans la direction souhaitée.

Critère de réussite : les élèves changent de zone lorsqu'ils ont réussi à faire trois échanges consécutifs dans la même zone.

Variantes : réaliser l'activité en coup droit ou en revers, puis en alternant coup droit et revers.

COORDINATION

Situation 5

Objectif : se déplacer puis jouer.

Matériel : un mur, une balle et une raquette par élève.

Dispositif : trois zones de 50 cm de diamètre son tracées sur le mur à environ 1 m du sol.

Consigne : envoyer la balle contre le mur dans l'une des trois zones, puis après un rebond au sol ; renvoyer en visant une autre cible. Pour cela, se déplacer entre chaque frappe de balle.

Critère de réussite : atteindre successivement les trois zones dans le même enchaînement.

Variantes : la taille des cibles, leur espacement ; tracer des lignes au sol sur lesquelles l'élève se déplace successivement ; jouer en coup droit puis en revers.

Situation 6

Objectif : adapter sa position par rapport à la table en fonction de l'endroit où l'on veut envoyer la balle.

Matériel : une balle et une table pour quatre élèves, une raquette pour chacun.

Dispositif : deux demi-terrains sont définis par la ligne médiane et deux autres par le filet ; un élève se place à chaque angle de la table.

Consigne : le premier joueur effectue un service en direction de la demi-table du partenaire placé à sa gauche qui l'envoie à son tour vers sa gauche. Lorsque la balle a fait le tour de la table (en continu ou non), les élèves changent de place.

Critère de réussite : l'équipe marque 1 point lorsqu'un envoi atteint la demi-table visée et, si la balle fait le tour de la table en continu, elle marque un bonus de 5 points.

Variantes : jouer uniquement avec des services ; inverser le sens de circulation de la balle ; renvoyer la balle alternativement en coup droit ou en revers.

Kenny Renaux,
Illustrations : Caro.

Extrait de la revue EPS 1 n°120, novembre/décembre 2004 - pp. 25-26
www.revue-eps.com

A propos de cette fiche

Les situations présentées sont extraites de *Le b.a-b@ du tennis de table*, K. Renaux, Diffusion : INSEP et FFTT.