

Consignes

Réaliser 10 jongles en coup droit
puis
10 jongles en revers.

Objectifs

Prise en main de la raquette.
Contact balle/raquette.

N1

Situation 1



Critères de réussite

1. Tenir sa raquette de manière efficace :



2. Ne pas faire tomber la balle pour valider une série de 10 jongles.

Critères de réalisation

1. Accompagner la balle : on pousse plus la balle qu'on ne la frappe.
2. Bouger le moins possible ses appuis au sol : c'est l'élève qui dirige la balle et non l'inverse.
3. Garder la raquette à l'horizontale : elle doit être parallèle au sol.

Consignes

Réaliser 15 jongles en alternant coup droit et revers.

Objectifs

Contact balle/raquette.
Travail du coup droit et du revers.

N1

Situation 2



Critères de réussite

1. Tenir sa raquette de manière efficace :



2. Ne pas faire tomber la balle au sol.

Critères de réalisation

1. Accompagner la balle : on pousse plus la balle qu'on ne la frappe.
2. Donner assez de hauteur à la balle pour avoir le temps de changer de surface de frappe : envoyer la balle à hauteur du regard.
3. Garder la raquette à l'horizontale : elle doit être parallèle au sol.

Consigne

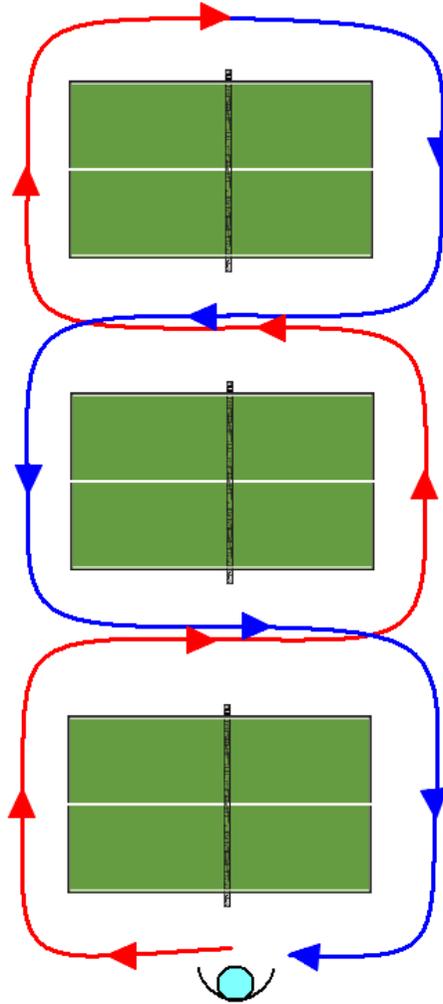
Réaliser un parcours en jonglant avec la balle.

Objectif

Contact balle/raquette.

N1

Situation 3



Critères de réussite

1. Ne pas faire tomber la balle.
2. La balle doit toujours rebondir sur la raquette : interdiction de garder la balle en équilibre dessus.

Critères de réalisation

1. Ne pas se déplacer trop vite : ce n'est pas une course de vitesse mais un parcours de maîtrise.
2. Rester maître de la balle : c'est vous qui la guidez.
3. La balle ne doit pas dépasser la hauteur des épaules.

Consignes

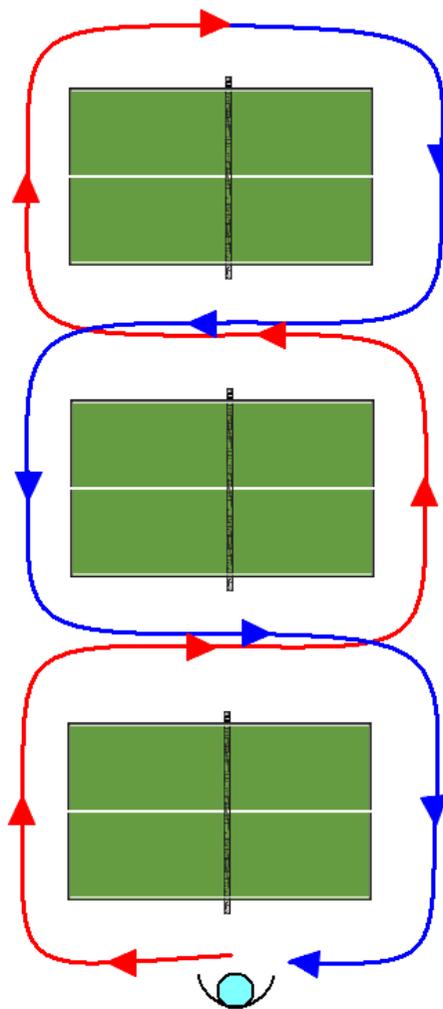
Réaliser un parcours en jonglant avec la balle, en alternant coup droit et revers.

Objectif

Contact balle/raquette.

N1

Situation 4



Critères de réussite

1. Ne pas faire tomber la balle.
2. La balle doit toujours rebondir sur la raquette : interdiction de garder la balle en équilibre dessus.

Critères de réalisation

1. Ne pas se déplacer trop vite : ce n'est pas une course de vitesse mais un parcours de maîtrise.
2. Rester maître de la balle : c'est vous qui la guidez.
3. La balle ne doit pas dépasser la hauteur des épaules.

Consignes

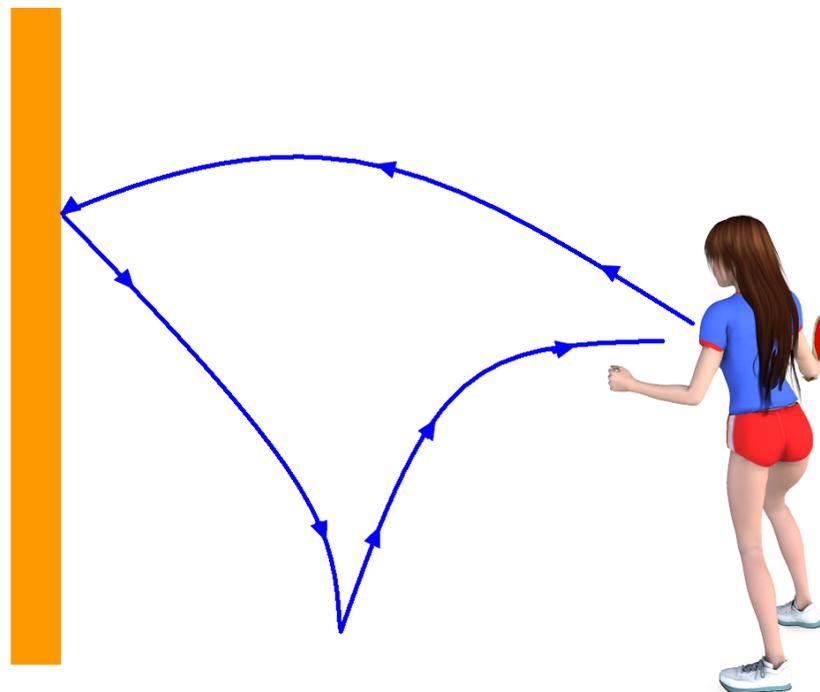
Lancer 15 fois de suite la balle contre le mur.
Il est possible de la rejouer uniquement après qu'elle ait rebondi au sol.

Objectif

Mise à distance corps/raquette.

N1

Situation 5



Critères de réussite

1. La balle doit faire un seul rebond au sol avant de pouvoir être rejouée.
2. Le joueur doit se trouver au minimum à 1m50 du mur lorsqu'il joue la balle.

Critères de réalisation

1. Faire de grands gestes pour pousser la balle vers le mur : penser à accompagner la balle en direction de celui-ci.
2. Bien éloigner la raquette de son corps.
3. Ecarter les pieds pour être bien équilibré.
4. Se replacer rapidement pour jouer la balle : on doit débiter le déplacement avant que la balle ne rebondisse au sol.

Consignes

Sur un terrain dit de « mini-tennis », réaliser 15 échanges.

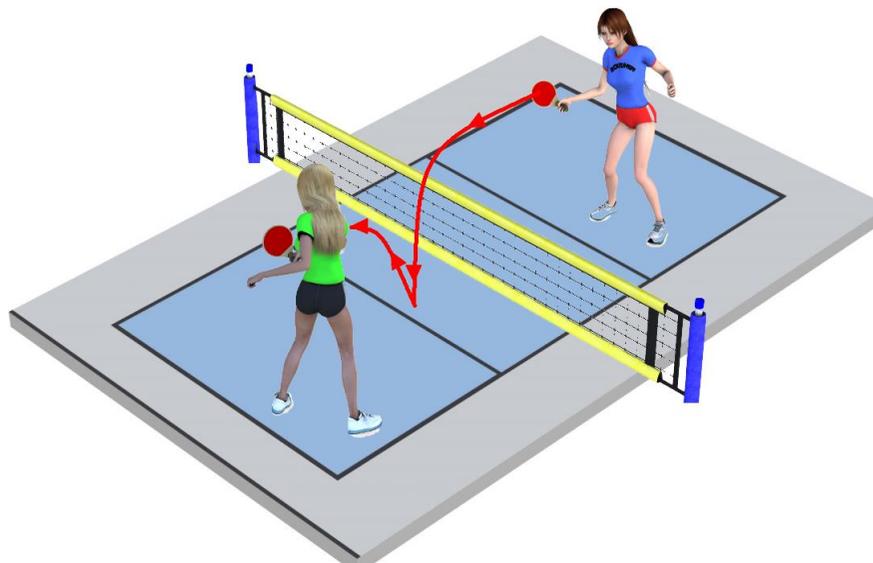
Tout comme au tennis de table la balle devra faire obligatoirement un seul rebond au sol avant de pouvoir être rejouée.

Objectif

Mise à distance corps/raquette.

N1

Situation 6



Critères de réussite

1. La balle doit faire un seul rebond au sol avant de pouvoir être rejouée.
2. Les échanges doivent être réalisés en continu pour que l'exercice soit validé (en cas d'échec la comptabilité recommence à 0).

Critères de réalisation

1. Faire de grands gestes pour pousser la balle dans le camp de son partenaire : penser à accompagner balle en direction de celui-ci.
2. Bien éloigner la raquette de son corps.
3. Ecarter les pieds pour être bien équilibré.
4. Se replacer rapidement pour jouer la balle : on doit débiter le déplacement avant que la balle ne rebondisse au sol.

Consignes

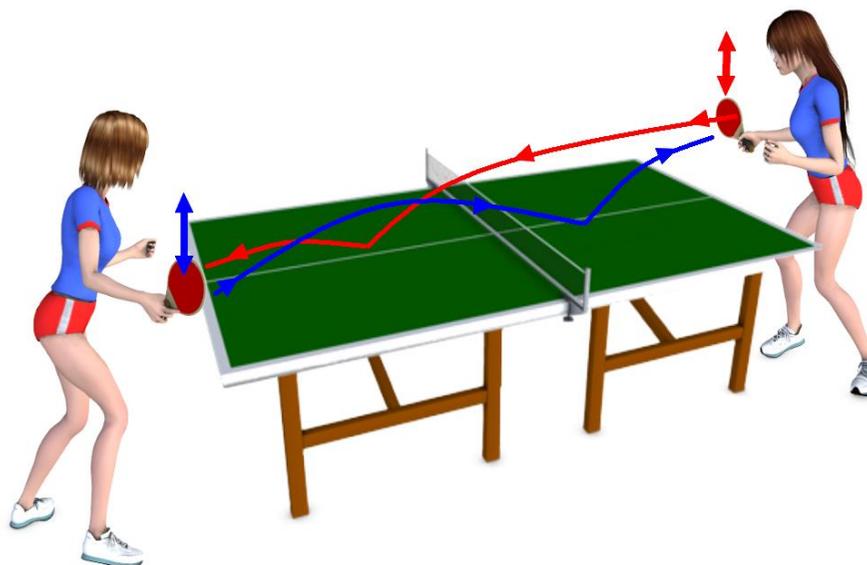
Faire 10 échanges : lorsqu'on reçoit la balle faire un jingle puis la renvoyer, au second échange faire 2 jingles, au 3^{ème} échange faire 3 jingles, jusqu'au 10^{ème} échanges où il faudra avoir réalisé 10 jingles au préalable.

Objectif

Mise à distance corps/raquette.

N1

Situation 7



Critères de réussite

1. Ne pas faire tomber la balle au sol.
2. Renvoyer la balle directement sur la $\frac{1}{2}$ table adverse après avoir réalisé les jingles.

Critères de réalisation

1. Bien orienter sa raquette : elle doit être parallèle au sol pour réaliser les jingles et doit se rapprocher de la perpendiculaire au sol pour renvoyer la balle sur la $\frac{1}{2}$ table adverse.
2. Accompagner sa balle pour contrôler ses trajectoires.
3. La raquette doit être écartée du corps.
4. La balle ne doit pas dépasser la hauteur des épaules au moment des jingles.

Consigne

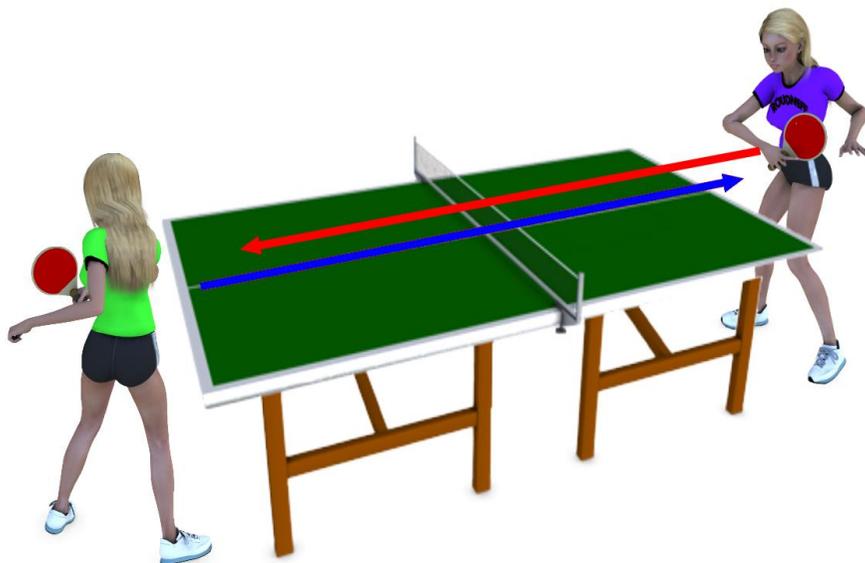
Faire 10 échanges en revers.

Objectif

Travail du revers.

N1

Situation 8

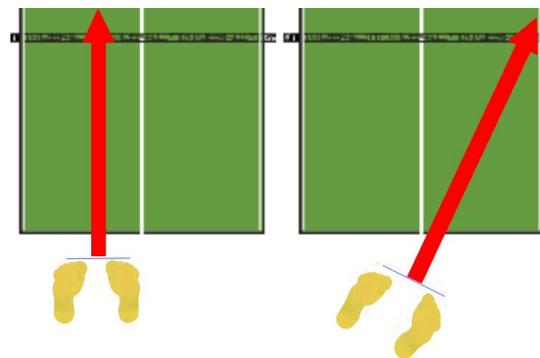


Critères de réussite

1. Les échanges doivent être réalisés en continu.
2. Utiliser exclusivement le revers de la raquette.

Critères de réalisation

1. Garder les pieds parallèles :



2. Le coude du bras frappeur doit être en avant.
3. Le geste consiste à déplier l'avant-bras par rapport au bras (ce dernier ne bouge presque pas !).
4. Bien accompagner sa balle vers le $\frac{1}{2}$ terrain adverse.

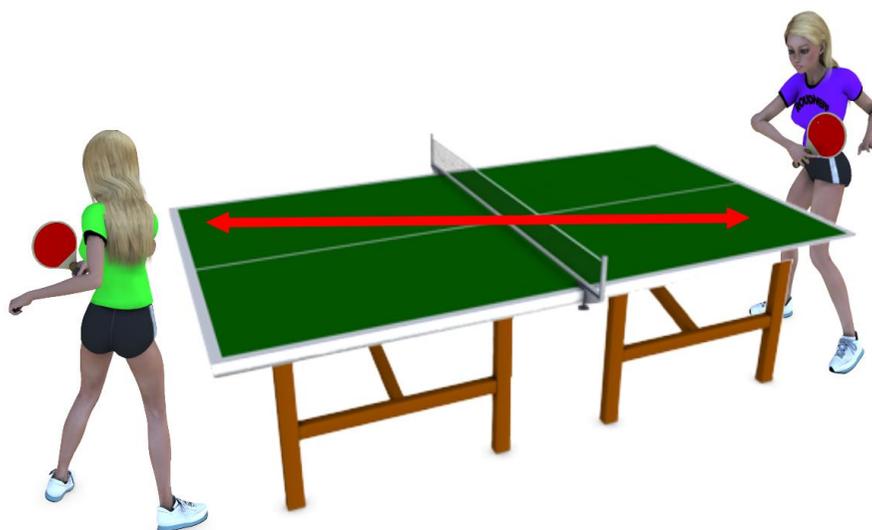
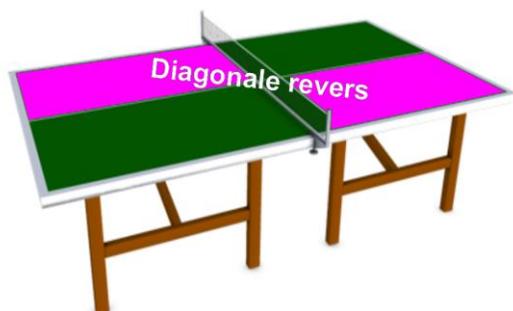
Consigne

N1

Situation 9

Critères de réussite

Faire 10 échanges en revers dans la diagonale revers.



Objectif

Travail du revers.

1. Les échanges doivent être réalisés en continu.
2. Utiliser exclusivement le revers de la raquette.

Critères de réalisation

1. Garder les pieds parallèles. Les pointes des pieds indiquent la zone de renvoi.
2. Le coude du bras frappeur doit être en avant.
3. Le geste consiste à déplier l'avant-bras par rapport au bras (ce dernier ne bouge presque pas !).
4. Bien accompagner sa balle vers le $\frac{1}{2}$ terrain adverse.

Consigne

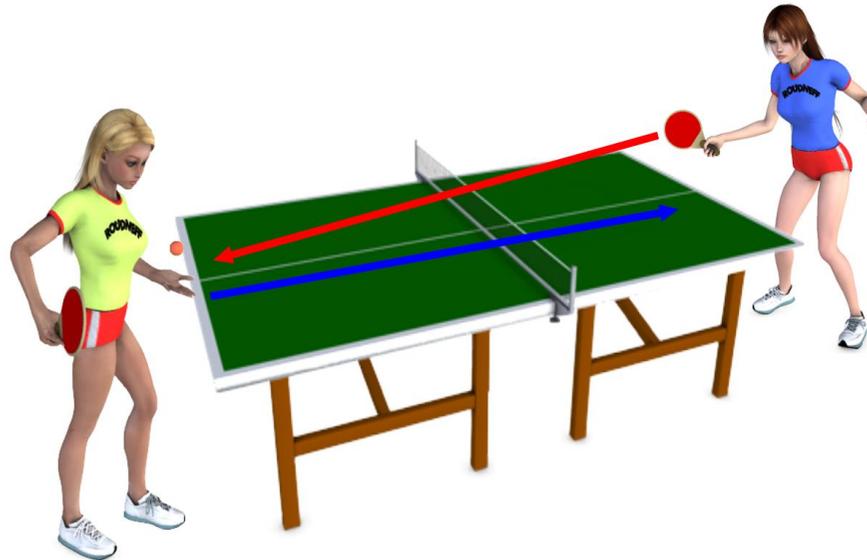
Faire 10 échanges en coup droit.

Objectif

Travail du coup droit.

N1

Situation 10

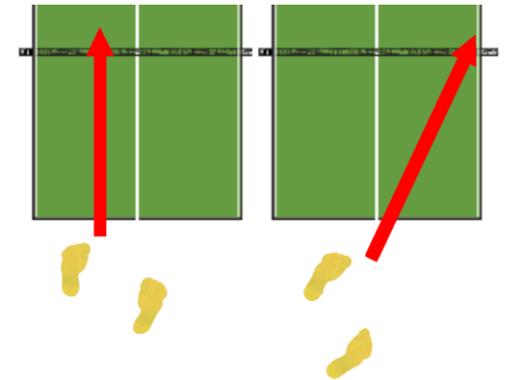


Critères de réussite

1. Les échanges doivent être réalisés en continu.
2. Utiliser exclusivement le revers de la raquette.

Critères de réalisation

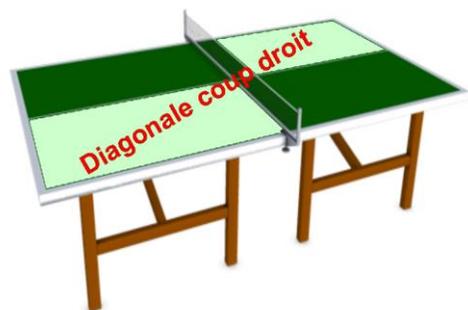
1. Il faut être de profil par rapport à la zone de renvoi :



2. On pousse en s'aidant plus des épaules que des bras.
3. Finir son geste vers l'avant. Accompagner sa balle.

Consignes

Faire 10 échanges en coup droit uniquement dans la diagonale coup droit.

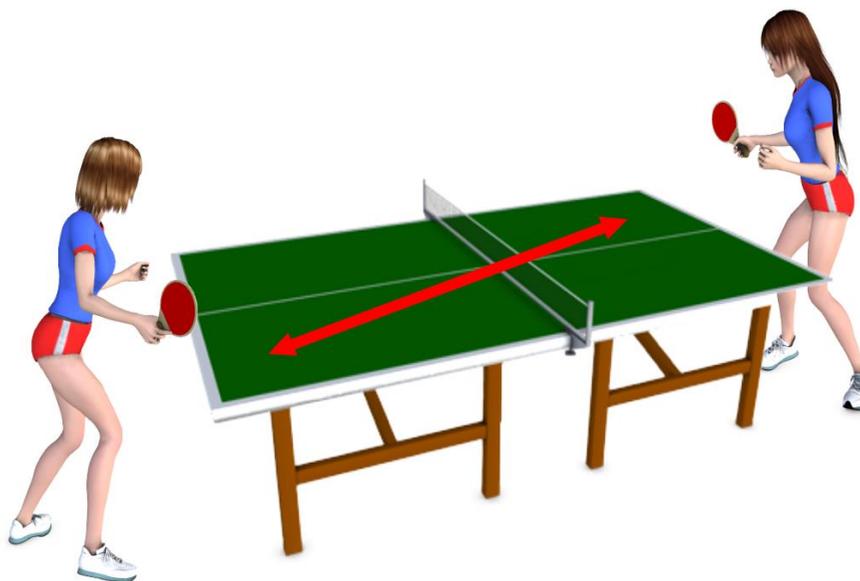


Objectif

Travail du coup droit.

N1

Situation 1 I



Critères de réussite

1. Les échanges doivent être réalisés en continu.
2. Utiliser exclusivement le revers de la raquette.

Critères de réalisation

1. Il faut être de profil par rapport à la zone de renvoi. Replacer ses pieds à chaque frappe de balle.
2. On pousse en s'aidant plus des épaules que des bras.
3. Finir son geste vers l'avant. Accompagner sa balle.

Consigne

N1

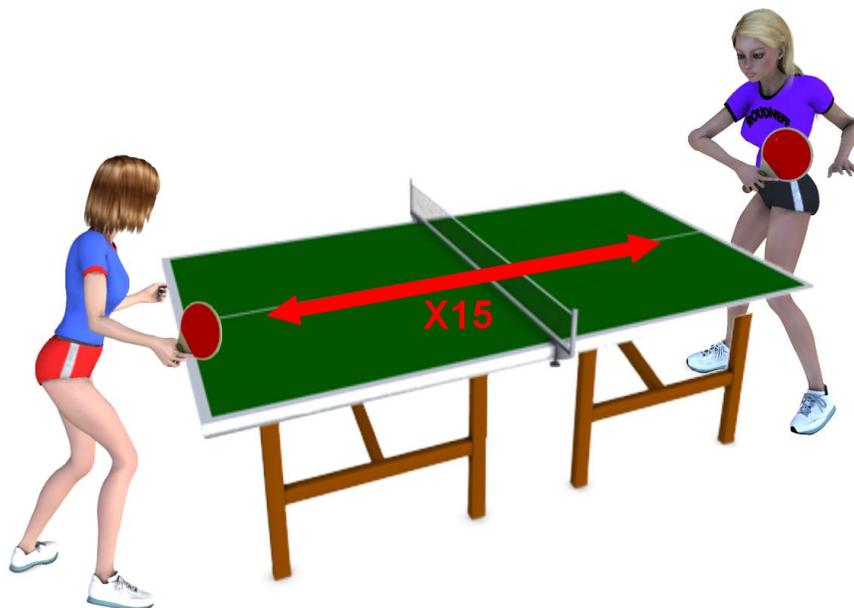
Situation 12

Critère de réussite

Réaliser 15 échanges en continu (la balle doit faire un aller-retour).

Objectif

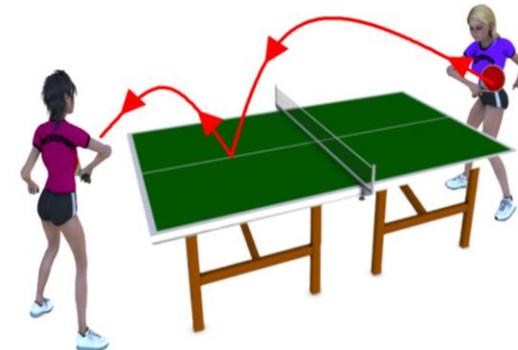
Assurer la continuité de l'échange.



1. La balle ne doit pas tomber au sol. Si c'est le cas on repart de 0.

Critères de réalisation

1. Utiliser le coup droit ou le revers en fonction du rebond de la balle sur votre $\frac{1}{2}$ table.
2. Replacer ses appuis à chaque fois que cela s'avère nécessaire.
3. Au besoin produire des trajectoires hautes pour se donner du temps :



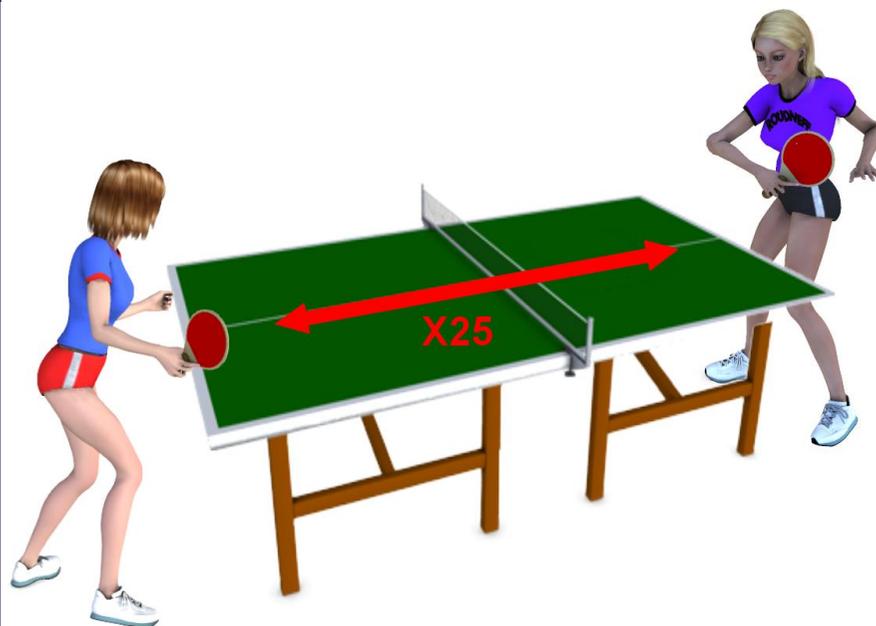
Consigne

N1

Situation 13

Critère de réussite

Réaliser 25 échanges en continu (la balle doit faire un aller-retour).



Objectif

Assurer la continuité de l'échange.

1. La balle ne doit pas tomber au sol. Si c'est le cas on repart de 0.

Critères de réalisation

1. Utiliser le coup droit ou le revers en fonction du rebond de la balle sur votre $\frac{1}{2}$ table.
2. Replacer ses appuis à chaque fois que cela s'avère nécessaire.
3. Au besoin produire des trajectoires hautes pour se donner du temps.

Consignes

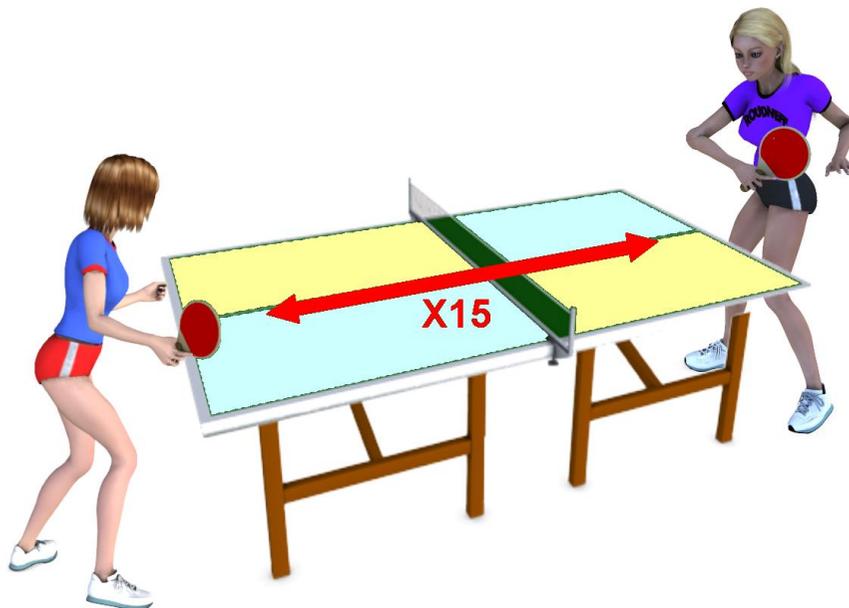
Réaliser 15 échanges en jouant en coup droit dans la partie droite de la $\frac{1}{2}$ table et en revers sur la partie gauche (pour un droitier).

Objectifs

Assurer la continuité de l'échange.
Travail de l'alternance coup droit/revers.

N1

Situation 14



Critères de réussite

1. La balle ne doit pas tomber au sol. Si c'est le cas on repart de 0.
2. Obligation d'utiliser le coup droit sur la partie droite de la $\frac{1}{2}$ table et le revers sur la partie gauche.

Critères de réalisation

1. Replacer ses appuis à chaque fois que cela s'avère nécessaire.
2. Se déplacer le plus tôt possible pour jouer la balle.
3. Tenir correctement sa raquette : attention au passage du coup droit en revers et inversement.

Consignes

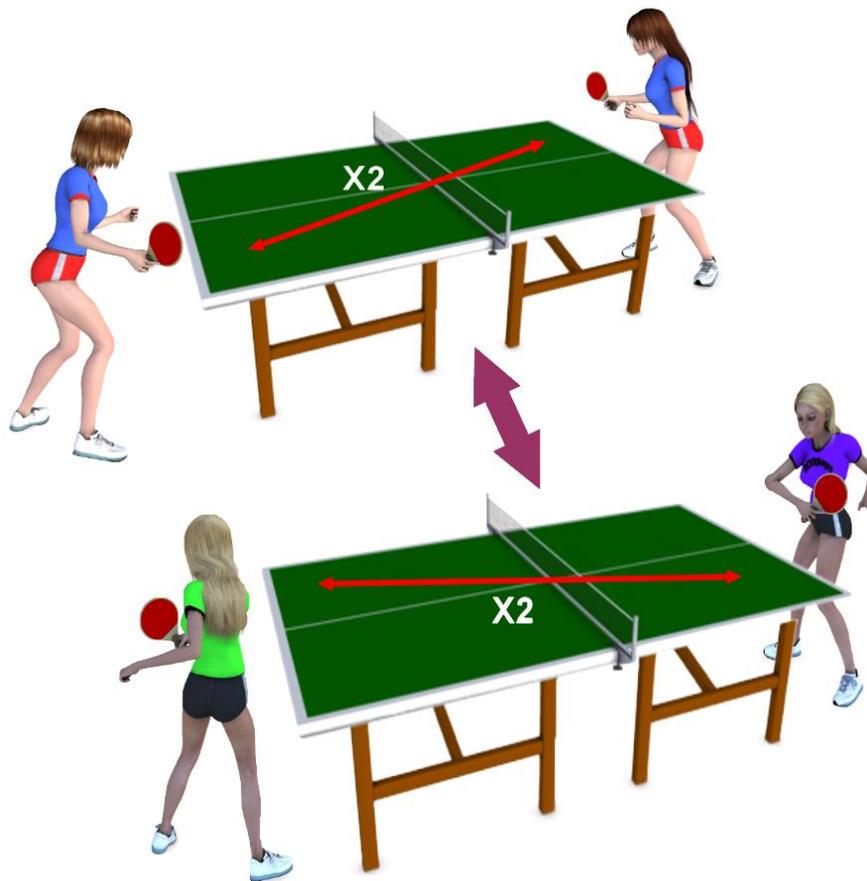
Faire 12 échanges en alternant 2 coups droits/2 revers.

Objectifs

Assurer la continuité de l'échange.
Travail de l'alternance coup droit/revers.

N1

Situation 15

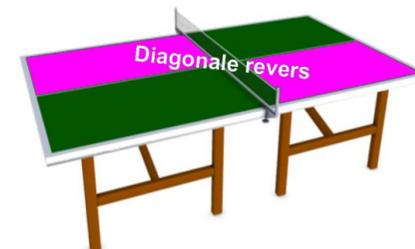


Critères de réussite

1. Réaliser les 12 échanges sans interruption.

Critères de réalisation

1. En coup droit jouer dans la diagonale coup droit. Et inversement en revers.



2. Bien replacer ses pieds entre chaque changement coup droit/revers/coup droit.

Consignes

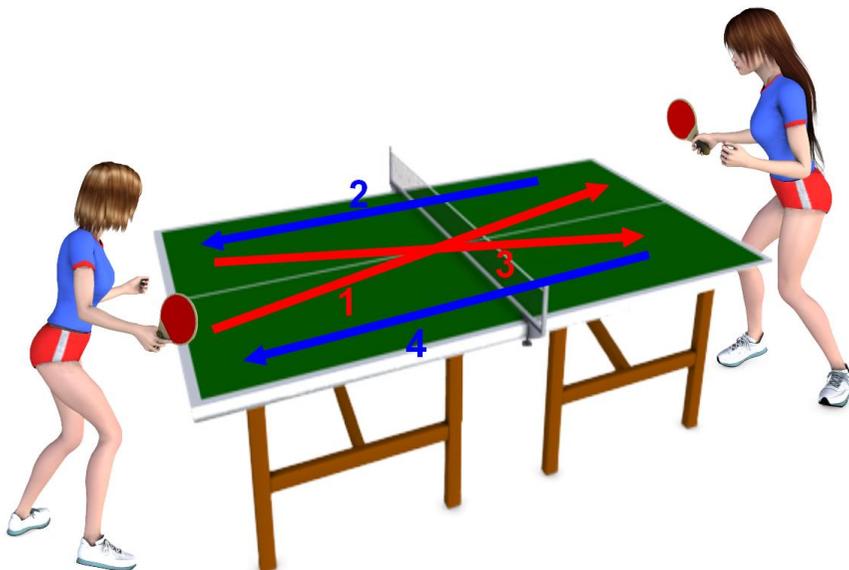
Tenir 15 échanges avec la contrainte suivante :
un joueur joue dans les diagonales et l'autre dans les couloirs.
La balle doit donc décrire un « 8 » sur la table.

Objectifs

Assurer la continuité de l'échange.
Travail de l'alternance coup droit/revers.

N1

Situation 16



Critères de réussite

1. Respecter les zones de renvoi obligatoires (la balle doit tomber sur le bon $\frac{1}{4}$ de table).
2. Les échanges doivent être réalisés sans interruption.
3. Pour valider le niveau, il faut obligatoirement réaliser l'exercice dans les 2 rôles.

Critères de réalisation

1. Utiliser les coups adaptés : choisir entre le coup droit et le revers.
2. Bien placer ses appuis pour renvoyer la balle dans la bonne zone de la $\frac{1}{2}$ table de son partenaire.
3. Anticiper le renvoi adverse pour se positionner de manière optimale.

Consignes

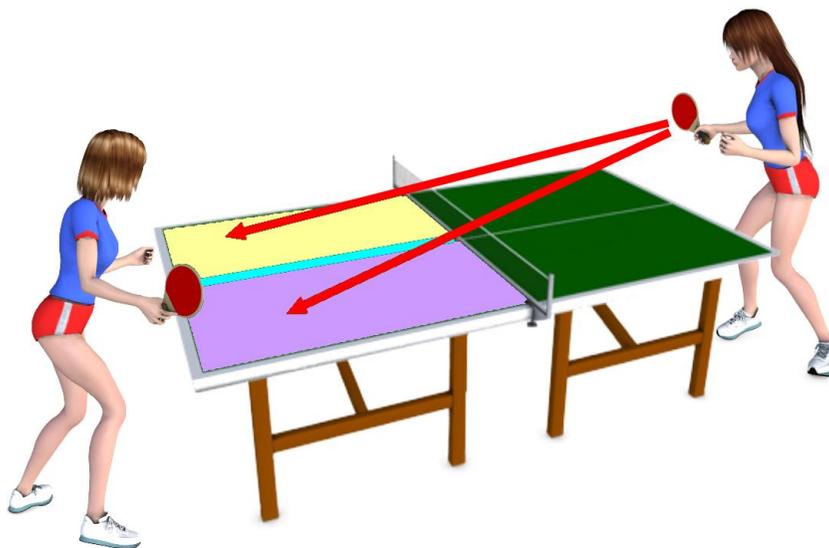
Tenir 20 échanges en alternant un placement de balle à droite et à gauche de la ½ table adverse.

Objectif

Placement latéral de la balle.

N1

Situation 17



Critères de réussite

1. A chaque renvoi effectué, on doit viser un côté différent de la ½ table adverse : interdiction de jouer 2 fois de suite dans la même zone.
2. Les échanges doivent être effectués sans interruption.

Critères de réalisation

1. Bien orienter ses appuis en face de la zone de renvoi : éviter de tourner uniquement la raquette vers la zone = tout le corps doit être réorienté.
2. Faire le choix le plus approprié entre le coup droit et le revers : c'est la zone où la balle arrive (sur ma gauche ou sur ma droite) qui induit le choix technique.

Consignes

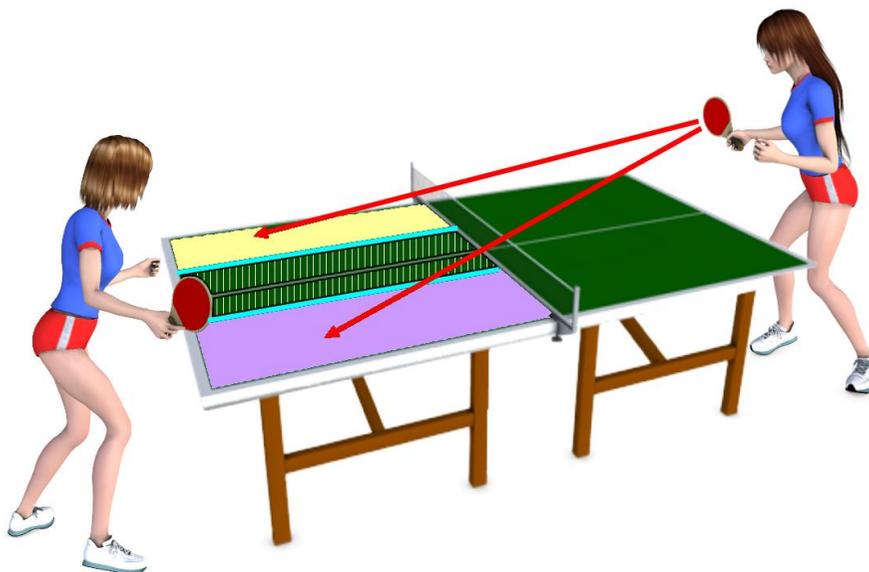
Tenir 12 échanges en alternant un placement de balle à droite et à gauche de la ½ table adverse.

Objectif

Placement latéral de la balle.

N1

Situation 18



Critères de réussite

1. A chaque renvoi effectué, on doit viser un côté différent de la ½ table adverse sans jouer dans le couloir central qui, lui, est interdit.
2. Les échanges doivent être effectués sans interruption.

Critères de réalisation

1. Bien orienter ses appuis en face de la zone de renvoi : éviter de tourner uniquement la raquette vers la zone = tout le corps doit être réorienté.
2. Faire le choix le plus approprié entre le coup droit et le revers : c'est la zone où la balle arrive (sur ma gauche ou sur ma droite) qui induit le choix technique.
3. Finir son geste en direction de la zone visée.

Consignes

N1

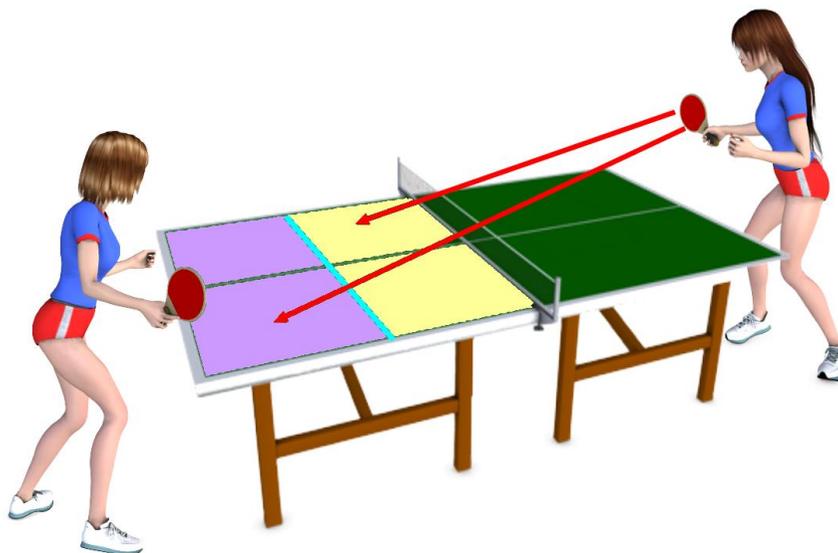
Situation 19

Critères de réussite

Tenir 20 échanges en alternant un placement de balle court et long sur la $\frac{1}{2}$ table adverse.

Objectif

Placement de la balle dans la profondeur.



1. A chaque renvoi effectué, on doit viser une zone différente (court/long) de la $\frac{1}{2}$ table adverse : interdiction de jouer 2 fois de suite dans la même zone.
2. Les échanges doivent être effectués sans interruption.

Critères de réalisation

1. Pousser plus ou moins loin sa balle pour atteindre les zones : pour viser une zone arrière il faudra pousser sa balle plus fort et l'accompagner plus longtemps.
2. Utiliser le coup le plus simple selon la zone de chute de la balle (coup droit ou revers).
3. Au besoin se donner une marge de sécurité par rapport au filet en réalisant des trajectoires paraboliques.

Consignes

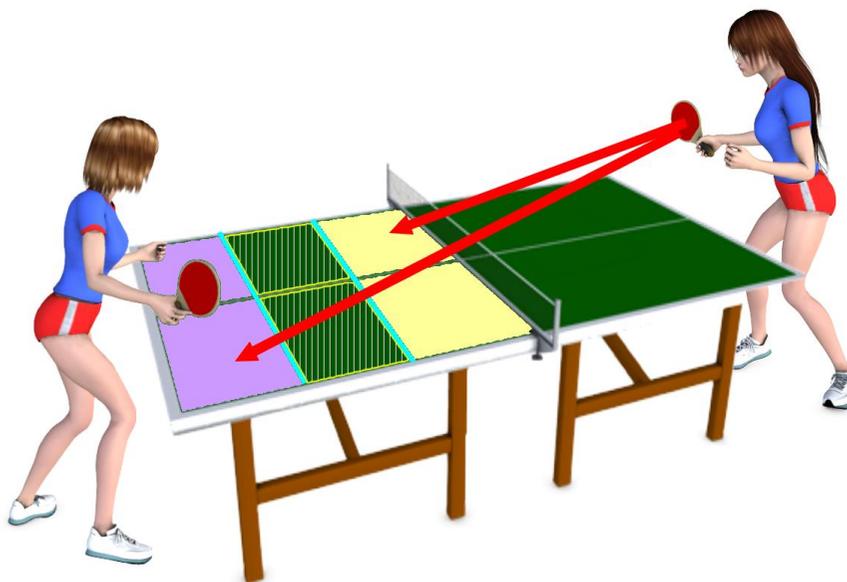
Tenir 12 échanges en alternant un placement court et long sur la $\frac{1}{2}$ table adverse.

Objectif

Placement de la balle dans la profondeur.

N1

Situation 20



Critères de réussite

1. A chaque renvoi effectué, on doit viser une zone différente (court/long) de la $\frac{1}{2}$ table adverse sans jouer dans la zone centrale qui, elle, est interdite.
2. Les échanges doivent être effectués sans interruption.

Critères de réalisation

1. Pousser plus ou moins loin sa balle pour atteindre les zones.
2. Utiliser le coup le plus simple selon la zone de chute de la balle (coup droit ou revers).
3. Au besoin se donner une marge de sécurité par rapport au filet en réalisant des trajectoires paraboliques.