ACTIVITÉ PING-PONG

CYCLE 1 (PS/MS)

SÉANCE 7

Fédération Française
de Tennis de Table

1) Amélioration de l'habileté : LE JONGLEUR

But : Réaliser un rebond sur la raquette en RV, en tapant la balle verticalement, sans rebond au sol.

Matériel :
* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)
* grosses balles de ping ou balles en mousse (minimum 1 pour 2 enfant)

Consignes : Enchainer des rebonds verticaux d'environ 30-40 cm sur la raquette côté RV avec une balle. Garder sa raquette bien horizontale et doser sa force pour la retaper avant que la balle ne touche le sol.

Variante : Varier la force de frappe en alternant petits rebonds et grands rebonds au-dessus de la tête / alterner jonglages côté CD et côté RV.

Critères de réussite : Comptage du nombre de séries de 5 rebonds sans que la balle ne touche le sol.

2) Amélioration de l'envoi-renvoi : LE SERVICE AMÉNAGÉ

But : Réaliser un service « règlementaire » sans raquette / Savoir se mettre sur la bonne trajectoire pour rattraper la balle envoyée.

Matériel :
* tables (minimum 1 pour 2 x 2 enfants)
* balles de ping (minimum 6 pour 2 x 2 enfant)
* 1 bassine par table

Consignes : Debout et face à face, un des enfants fait rebondir la balle 1 fois dans son camp et 1 fois dans le camp adverse, sans la raquette, vers l'autre enfant qui la rattrape dans une bassine.

Variante : Jouer sur une ½ table ou 2 tables accolées / raquette en main, demander au « remiseur » de toucher les balles envoyées par le « serveur », voire tenter de les renvoyer dans l'autre ½ camp.

Critères de réussite : Comptage du nombre de « services » réussis et du nombre de balles récupérées dans la bassine (voire renvoyées), pour chaque enfant.

3) Amélioration du duel :
MATCHS BALLES ROULÉES

But : Faire des petits matchs en balles roulées sur ½ table / apprendre à compter les points.

Matériel :
* ½ table pour 2 ou 4 enfants
* balles de ping (minimum 1 pour 2 enfants)
* raquettes (minimum 1 pour 2 enfants)

Consignes : Debout et face à face, les enfants font rouler la balle sur la table, avec l'une ou l'autre des faces de la raquette. Chacun essaie de faire sortir la balle en fond de table sans que l'adversaire ne la touche, afin de gagner le point. Match en 11 points gagnants (engagement tous les 2 points).

Variante : Pour simplifier, utiliser des grosses balles / faire des matchs en 5 points. Pour complexifier, obliger l'alternance coup droit/revers / accepter les « attaques ».

Critères de réussite : Respect des règles du jeu et de comptage, gestuelle correcte, dynamisme des enfants, aspect « malin » de l'enfant.

JEU CARTAPING

But : Apprendre à jouer avec des règles du ping modifiées par le tirage de certaines cartes et la stratégie de chaque joueur.

Matériel :
* tables (minimum 1 pour 4 enfants)
* balles de ping (minimum 1 par table)
* kit de jeu Cartaping (cartes, cibles, ...)

Consignes : Organisation de petits matchs où, à chaque table, les joueurs utilisent les cartes du jeu. Celles-ci permettent de modifier le matériel, de faire évoluer le score, de contraindre l'adversaire, ou de valoriser son propre jeu. Si le niveau de jeu est important, la stratégie des joueurs l'est tout autant !

Critères de réussite : Respect des règles du jeu et de comptage, gestuelle correcte des divers coups du ping, attitude dynamique et aspect « malin » des enfants.