

INITIATION AU TENNIS DE TABLE

Stéphane est revenu cette année encore pour nous apprendre les bases du tennis de table.

Nous avons d'abord bien écouté les consignes d'utilisation du matériel : raquette, table et filet, balle.

Puis à nous de nous rappeler comment tenir la raquette correctement et de le montrer aux nouveaux.



Séance 1 : Jonglages

- | |
|--|
| 1 - Faire rebondir sa balle sur la raquette et laisser la balle tomber au sol. Rattraper la balle main sur la raquette. |
| 2 - En coup droit (raquette vers le plafond), un rebond sur la raquette, un rebond sur le sol. |
| 3 - Départ coup droit, un petit rebond et bloquer la balle sur la raquette (sans la main). |
| 4 - Une fois rebond coup droit + sol
Une fois rebond revers (raquette vers le sol) + sol
Rattraper la balle avec la raquette et la main. |



Séance 2 : Echanges



- | |
|--|
| 1 - Jouer avec sa balle : rebonds au sol ou sur le mur. |
| 2 - Deux par deux, se lancer la balle avec un rebond au sol. |
| 3 - Deux par deux, assis face à face, faire glisser la balle de l'un à l'autre avec une seule main : une fois avec l'intérieur de la main, une fois avec l'extérieur. |
| 4 - Deux par deux sur les tables, un de chaque côté de la largeur de la table, souffler avec sa bouche pour faire passer la balle de l'un à l'autre. |
| 5 - Deux par deux, passes sur les tables en faisant glisser la balle avec le dos puis l'intérieur de la main. |
| 6 - Deux par deux avec une balle et une raquette, faire passer la balle de l'un à l'autre en la poussant (tenir la raquette un peu inclinée, pouce vers le plafond, l'index regarde la table). |

Chaque séance se termine par un exercice qui consiste à maintenir sa balle sur sa raquette le plus longtemps possible !!!

Prochaines séances : 21 et 28 novembre et le 5 décembre

Photos sur le site de l'école ...

