Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 10

Rubrik: Leçon type

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LEÇON TYPE

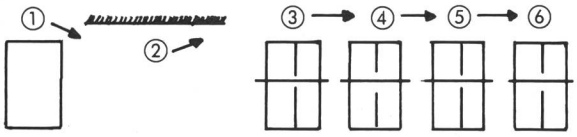
Tennis de table

Texte: Anton Lehmann,
chef de la branche J+S
Traduction: Daniel Allgoewer

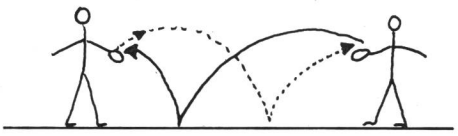
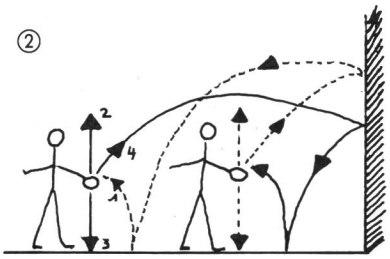
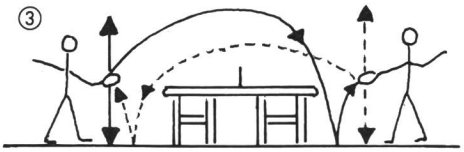
Introduction

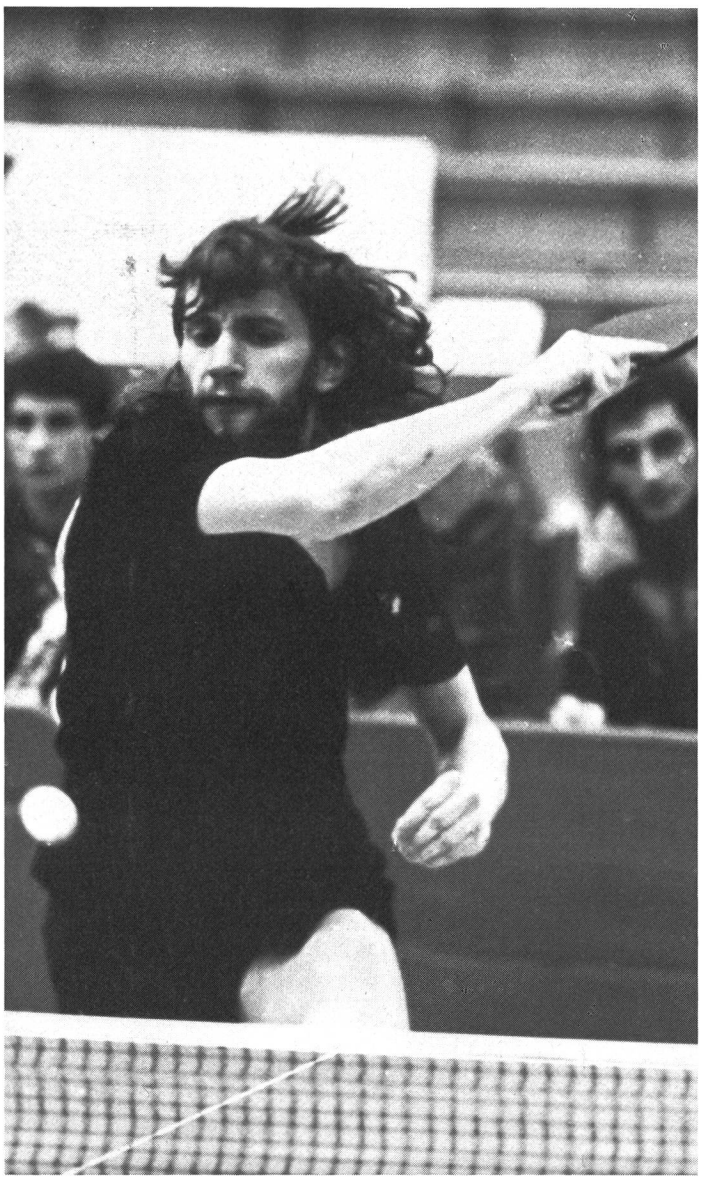
Pour compléter l'article «Initiation à la technique du tennis de table» (voir ce numéro à la page 6), je présente, ici, un exemple d'enseignement selon la méthode globale. En gros, tout en gardant l'idée de base du tennis de table, il s'agit de proposer quelques simplifications et moyens didactiques qui permettent au débutant d'assimiler ce sport le plus facilement possible: jeu en coup droit exclusivement, modification de la surface de jeu et des règles. Pas à pas, au moyen des exercices qui vont suivre, le débutant devrait apprendre à améliorer ses capacités.

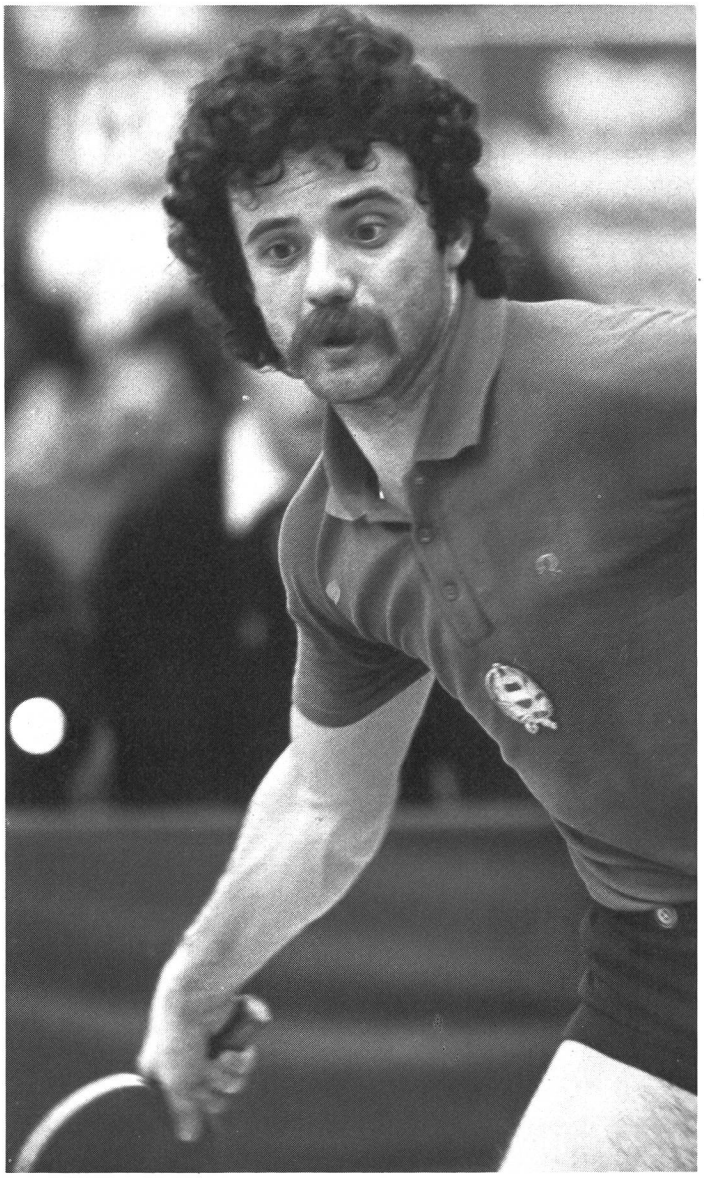
Représentation schématique de la suite progressive:



① Surface approximative d'une table
② Jeu contre le mur
③ à ⑥ Tables

	Brève description de l'exercice	Commentaire/ Correction	Objectif
① 	Laisser rebondir la balle sur le sol et la frapper en coup droit. L'adversaire procède de même. Il ne doit également laisser rebondir la balle qu'une fois sur le sol. Ce jeu est aussi applicable sous forme de petite compétition.	– montrer la prise de la raquette – ne jouer qu'en coup droit – au début, jouer la balle sur le partenaire, puis la placer et la laisser rebondir à différentes hauteurs.	S'habituer à la balle et à la raquette: réagir, anticiper, se déplacer.
② 	*«Catch and drive»* Double contact raquette-balle: le joueur A contrôle la balle et la soulève (1–2), puis il la laisse tomber sur le sol (3) et la joue 1 fois contre le mur (4). Même exercice pour B.	Placer la balle de manière que les joueurs puissent la jouer contre le mur à partir de la même position (courir vers la balle et éviter le partenaire). Introduire une tâche supplémentaire sous la forme d'une cible dessinée sur le mur et au sol.	Mêmes buts que sous ①, plus: provoquer la rotation de la balle *(«drive»)*. Apprendre à contrôler la rotation *(«catch»)*.
③ 	Toute la table a fonction de filet. *Principe du «catch and drive»*. Contrôler la balle et la jouer par-dessus la table.	Continuer à contrôler la balle de manière à exécuter correctement le coup droit. Mouvement ample du coup droit.	Mêmes buts que sous ① et ② plus: développer le sens de la distance et de l'espace. Ralentir la balle.





	Brève description de l'exercice	Commentaire/ Correction	Objectif
④	*«Catch and drive»* Lors du «drive», il faut essayer de placer la balle sur la moitié adverse de la table; *«catch»:* directement après le rebond sur la demi-table.	Si l'exercice réussit, le joueur essaie d'accélérer lors du *«drive».*	– diminution de la surface de jeu – jeu de précision – changement de rythme.
⑤	Comme ④, mais A joue directement la balle conformément aux règles. B continue avec le *«catch an drive».*	A continue de jouer seulement en coup droit: – près de la table: bloc – à mi-distance: attaque liftée	Passage aux règles de jeu normales pour le joueur A.
⑥	Jeu conforme aux règles; les 2 joueurs n'exécutent que des coups droits. Les erreurs sont corrigées selon *le principe du «catch and drive».*	Travail intensif du jeu de jambes, dû à l'utilisation exclusive du coup droit. Se concentrer de plus en plus sur la bonne exécution du mouvement.	Jeu ininterrompu et décontracté.

Cette leçon résulte d'un exposé de Werner Heissig, fait à l'occasion d'un cours d'entraîneurs, RFA, 1981. ■