

Leçon type

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 10

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Nutzungsbedingungen

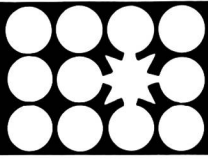
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



LEÇON TYPE

Tennis de table

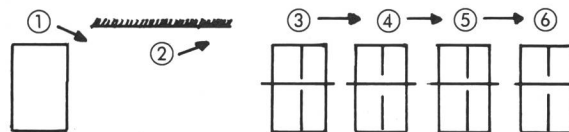
Texte: Anton Lehmann,
chef de la branche J+S
Traduction: Daniel Allgoewer



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:



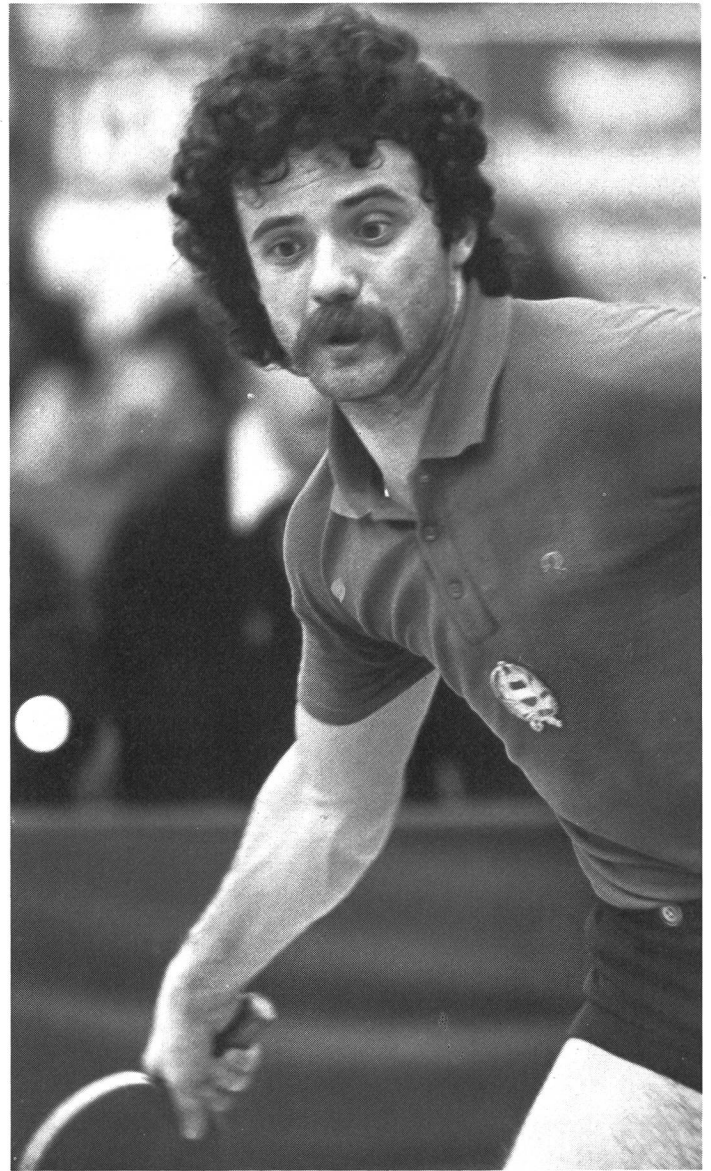
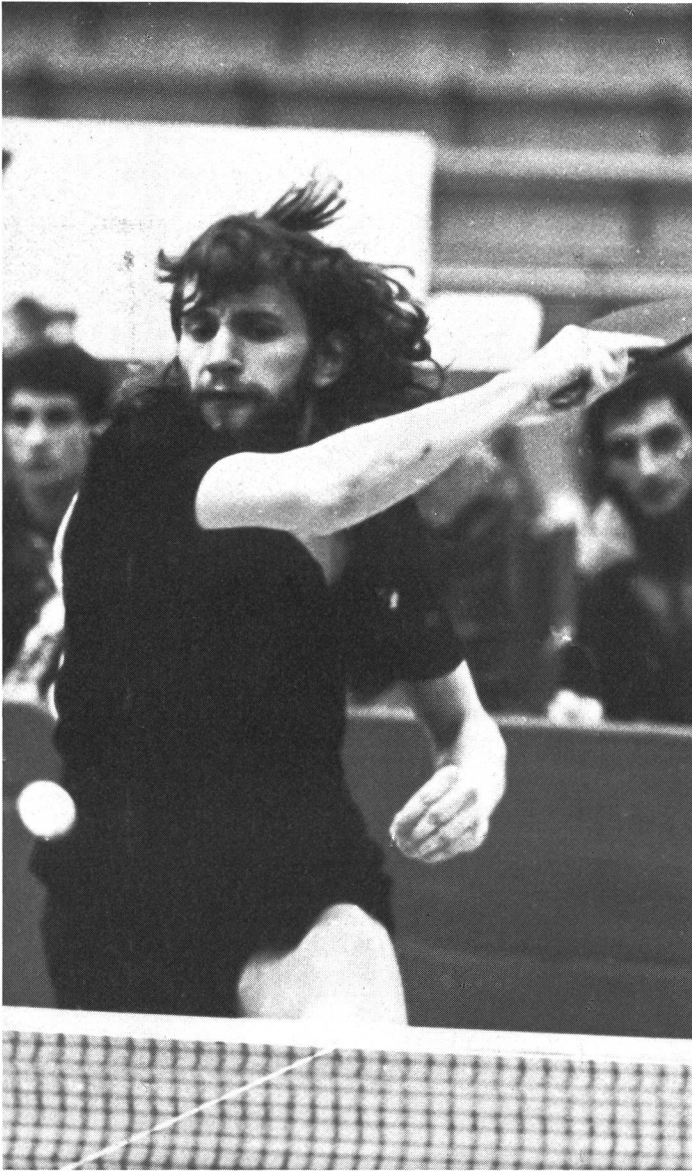
- ① Surface approximative d'une table
- ② Jeu contre le mur
- ③ à ⑥ Tables

Brève description de l'exercice

Commentaire/Correction

Objectif

<p>①</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>S'habituer à la balle et à la raquette: réagir, anticiper, se déplacer.</p>
<p>②</p>	<p>«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.</p>	<p>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.</p>	<p>Mêmes buts que sous ①, plus: provoquer la rotation de la balle («drive»). Apprendre à contrôler la rotation («catch»).</p>
<p>③</p>	<p>Toute la table a fonction de filet. Principe du «catch and drive». Contrôler la balle et la jouer par-dessus la table.</p>	<p>Continuer à contrôler la balle de manière à exécuter correctement le coup droit. Mouvement ample du coup droit.</p>	<p>Mêmes buts que sous ① et ② plus: développer le sens de la distance et de l'espace. Ralentir la balle.</p>



	Brève description de l'exercice	Commentaire/Correction	Objectif
<p>④</p>	<p>«<i>Catch and drive</i>» Lors du «<i>drive</i>», il faut essayer de placer la balle sur la moitié adverse de la table; «<i>catch</i>»: directement après le rebond sur la demi-table.</p>	<p>Si l'exercice réussit, le joueur essaie d'accélérer lors du «<i>drive</i>».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - diminution de la surface de jeu - jeu de précision - changement de rythme.
<p>⑤</p>	<p>Comme ④, mais A joue directement la balle conformément aux règles. B continue avec le «<i>catch an drive</i>».</p>	<p>A continue de jouer seulement en coup droit: - près de la table: bloc - à mi-distance: attaque liftée</p>	<p>Passage aux règles de jeu normales pour le joueur A.</p>
<p>⑥</p>	<p>Jeu conforme aux règles; les 2 joueurs n'exécutent que des coups droits. Les erreurs sont corrigées selon le principe du «<i>catch and drive</i>».</p>	<p>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.</p>	<p>Jeu ininterrompu et décontracté.</p>

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